



週報



所沢西ロータリークラブ

RI 第2570地区第3グループ

会長 鈴木真澄 ■ 会長エレクト 内田 学
 幹事 堀江 大
 クラブ管理運営委員長 高橋和男

例会場 〒359-1127 所沢市星の宮1-3-5 ベルヴィザ グラン TEL 04-2923-4122
 事務局 〒359-1143 所沢市宮本町2-22-25 角田ビル3F TEL 04-2926-1666
 例会日 毎週火曜日 (PM12:30~13:30) FAX 04-2926-5151
 E-mail nishirc@deam.ocn.ne.jp <http://www.tokorozawa-nishirc.net/>

四つのテスト 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

1. 点鐘…会長 2. 斉唱…ロータリーソング 3. 来賓紹介 4. 会長、幹事報告 5. 委員会報告

第1363例会 2014・9・2

卓 話	例会当番	記念祝福	■出席報告	
9/2 「赤城山麓・昭和村の野菜生産者として」 (株)野菜クラブ 代表取締役 澤浦 彰治様	平林 忠	9月会員誕生 堀江 大 荻野 陽一 本橋源太郎	月 日	8/26
9/9 ガバナー公式訪問	宮岡 實	9月ご夫人誕生 小暮 幸子 須澤 弘子	会員数	36
			出席者	28
			出席率	77%
			前回修正	83%

会長の時間

鈴木 真澄

今日は沼崎がバナー補佐に例会訪問を頂き、各書類の検査の結果、全て承認をいただきました。担当の皆さんそして事務局の大原さんの的確な処理をして頂き有難うございました。

報告を一つ、先日7月25日地区の会長幹事会に堀江幹事と参加してきました。

新所沢の長澤会長が「国際ローター世界大会に参加して」と題して参加の準備、心得、参加への意味等のお話と沼崎がバナー補佐からIMの開催のお話などがありました。

IMについてはその後の連絡で27年3月14日(土)と決まったので、出来るだけ多くの会員の方に参加お願したいとのことでした。

この後がバナー補佐から卓話の中でいろいろ、お話があるかと思しますので、今日は会長の時間はこれで終わります。

幹事報告

堀江 大

◆2014年9月 ローターレート1\$=102円

- ◆「My rotary」アカウント登録手引きのご案内とご依頼
- ◆第2570地区「地区大会のご案内」が届きました。
- ◆RGHF's Our Foundation Newsletter #150
- ◆～ローター文庫より～新「資料目録一総括がジェスト版一19982013」が届きました。
- ◆学友会ニュース 2014年8月号
- ◆女性の活躍躍進に関する取組について
- ◆週報：入間 RC、飯能 RC、新狭山 RC、所沢 RC

クラブ研修委員長

内田 学



8月23日(土)クラブ研修リーダーセミナーに出席して来ました。加藤バスター様様の基調講演、2016年規定審議会にクラブから提出する立法案についての説明がありました。

9月13日(土)第3グループ「フレッシュロータリアン研修セミナー」が狭山市立勤労福祉センターで開催されます。点鐘13時 入会5年未満の方御出席をお願い致します。

米山功労者表彰



ローター米山記念
奨学会にご寄付を
頂きました。感謝
申し上げます。

会長→中村さん

ニコニコボックス

師岡 友次

鈴木 真澄 本日は沼崎がバナー補佐様には大変お忙しい中、当クラブにお越し頂き有難うございます。

堀江 大 沼崎がバナー補佐様、本日はよろしくお願ひします。

内田 学 沼崎がバナー補佐様、本日はよろしくお願ひ致します。先週の女性会館 寒かったです。

卓話 第2570地区 第3グループ

ガバナー補佐 沼崎 正徳様



本年度がバナー補佐を務めます沼崎 正徳と申します。昭和17年生まれ現在72歳です。

生まれや育ちは狭山市広瀬、今とほとんど同じ所です。私が小学校低学年の頃に西所沢駅から未だ山口線が無く、山口貯水池迄遠足で歩き、出来立てのおとぎ電車に乗った記憶が有ります。昭和29年、都内の中学に通うことになり入間川から電車に乗り所沢乗り換えで練馬に通いました。このあたりの西武線は全部単線で時間待ちが長く、今とはかなり様子が違っていました。長じて工業大学を卒業、明治乳業のエンジニアとして勤務し、今から12年前に実家に戻り父親が残してくれた財産、主に土地ですがそこに倉庫や工場を建てその賃貸で暮らしています。そのような訳で私はRCに入会してから12年少々、会員歴は短い上に今年は大役を仰せつかり戸

惑いの毎日です。私の所属する狭山中央RCは第3グループの中で一番歴史の浅いクラブで。一昨年20周年を迎え、つい先月7月8日に1000回目の例会を行いました。初めてガバナー補佐を出してやっと一人前のクラブかなと思います。

最初に地区の今の取り組みを説明させて頂きます。現在ガバナー以外はご存知の通り高柳さんです。しかしその次のガバナーミニ(デジゲネイト)が決まっています。この選定方式は3つあり、手続要覧177Pに説明が有ります。既に今年の7月には決まっているのが望ましいのです。原因は前年度に決め方を決議しておくべきところが、何故か出来ていなかったことによります。近日中に坂本がバナーより如何様にするべきかクラブに問合せが有ります。即ち3方式の何れを選ぶかと言うことですが、また機会を作って説明にお伺いすることになるとと思います。

本日私は所沢西RCを訪問させて頂き、例会の前に、会長、幹事さんを相手にして各種書類の点検をさせて頂きました。帳簿類は事務局さんのきちんとしたお仕事により、整備されており楽に点検できました。内容は正確で素晴らしいです。

次に公式訪問時の活動計画の説明はガバナーの希望ではRLI方式の討論会をお願いしています。所沢は5クラブ合同で、今年は無理ですが、今後時期を見て挑戦して下さい。従来ですと委員長さんの活動計画説明はややもすると本をまる読みにしがちで、その内容も前年度の文章をそのまま写したものがまま見受けられました。ガバナーから以前送られている要望に沿った討論の場を試みて下さい。

本年度がバナーは特に研修に重点を置いています。私達はクラブが持続的に発展し続けることを目指しています。そのためには会員がローターをより深く知り、その良さを外にアピールして会員を募る必要が有ります。それ故入会初めからベテランまで色々な段階での研修が必要となることを理解して下さい。クラブ研修委員の重要性がお分かりと思います。

年度計画書では鈴木会長の会員減少と高齢化に対するご苦勞を感じますが、会長を中心にまとまりの良いクラブの良い雰囲気を読み取れます。2名増強の目標は是非達成して下さい。増強は会員全員の努力が必要で、結果はそれについて来ます。活動の実績も他の模範とする初めの学校建設や里親が有り

ますが、先方の政情変化により中止の止むなきに至ることは残念です。創立 30 周年を迎え是非将来の布石と言うべき若い会員の入会を期待します。

ご承知の通り、ロータークラブでは会員増強と退会防止が最大のテーマです。会員の減少傾向はほとんどの先進国における現象で会員増強は RI の最重要課題です。黄会長は会員家族に迄入会を、と仰っています。私は妻の入会は困ったものと思っています。さらに退職している元会社重役や高級官僚もお誘いするよう仰っています。職業分類に新しい項目が必要ですが、従来の自営業者ばかりの集まりに新しい風が期待できると思います。未充填を開拓するのは勿論です。

退会防止では早い時期からクラブの仕事をやって頂くのが効果的だと思います。「クラブは待っているは何もやってくれない。自ずから働きかけてこそ、その楽しさ、その価値が分るものである」と理解できると思います。ぶら下がっているだけでは面白くないし、むしろ止めるための理由探しの日々になると思います。クラブに対して自分が仕事を担当して結果を出したその実績が、その後クラブを愛し、クラブを盛り上げて行く力になると思います。私は 4 年前会長をやらせて頂いた時に、案外会員同士が「知っているようでお互いを知らない」と言う現実にお悩みました。特に新入会員に取っては何もわからない。そこで会員全員にご自身のプロフィールを書いて頂き週報に載せました。出身の事、仕事の事、ご家族のこと、思い入れの事、いろいろ発表して頂きました。また短時間の卓話を年に数回全員にやって頂く事も、本人も勉強になり効果が有ります。参考になればと思います。

もう一つ、ローターデーのお願いが有ります。従来から行っている行事で良いですから、行事の名前の前に「ローターデー」と付けて、特に外部に対しアピールする試みをお願いします。

話は変わりますが、12 年間の RC の経験の中で、私は今から 4 年前、新所沢 RC の磯田がバナー補佐の時に会長をさせて頂きました。その年度の IM で「オズボーン街の誓い」と言う寸劇をやりました。この寸劇が私のローターへの想いに大きく影響を及ぼしたのです。脚本は新所沢バナー会長目黒さん、出演は 12 クラブの会長幹事、このクラブでは上野さんと鹿島さ

んのお二人でした。私はこの劇の中でローターの原点に触れた思いがしました。それはローターで言う奉仕とは何だと言うことです。私の役は「ドナルド」と言う特許技師、今でいう弁理士さんでしょうか。彼は RC に革命的な変革をもたらす提案をしました。それまでの RC は異業種同士が集まってその集合場所を転々とそれぞれの事務所を順に回りながら会合を開く。その話題は仲間同士で自分の仕事の話をし、将来を語りそして友情を育てるもので有りました。ドナルドはそれに対し、このような集まりではこの会は長続きしないし発展もしない。今までとは違う、「会としての活動」をやらなければいけないと思うよ！それは社会、即ち町に対する「奉仕」だと思う。今町は発展しつつあり、さらにいろいろな利便性を求めている。そこで、町が求めているものに対し、自分たちは何が出来るか考えよう、と提案しました。この提案に対し、RC の発起人であるポールリスも含めてメンバーからは意見百出、なかなかまとまらなかったようです。結論から言うと、RC はこの提案を受け入れ、最初はソコ町の町に公衆便所を作りました。この奉仕こそがその後 RC の大きな発展につながり、今や世界に広がる奉仕する団体の基礎になったのです。

RC の最初の集まりは何であったかと言うと。弁護士ポールリスは毎日仕事に打ち込んでいるがたった一人で何ともさみしい。他業界にも同様に仕事に苦勞しながら孤独と戦っている人たちがいるに違いないと考え、自分の事務所を会場に毎週集まるクラブを作り、後に集まる所をメンバーの事務所を次々にめぐることにしたことからロータークラブという名前が生まれたようです。そしてその会は一業種一名とし、それぞれが町一番の業者になることを目標に、そして会の同僚に対してはその職業の全力を尽くし町一番の仕事をする約束したわけでした。これ即ち職業奉仕の原点と言えらると思います。世の中が変わって今、100 年あまり前のソコとはかなり違うという時代に、私たちは職業奉仕に何をすべきかはかなり難問と言えますが、考えて見て下さい、公正な取引をし、信頼できる「町一番の仕事をする」と言う考え方は今も全く同じと言えらると思います。

さてもう一度クラブの年度計画に話を戻します。所沢 5 クラブはその後の会長幹事会で地元所沢への地

域貢献を「5クラブの共同事業で実施したい」と話し合われたとお聞きしました。私はローリーの歴史に照らし、素晴らしい結果につながると思います。

さて又話題を変えます。

私はかつて乳業会社のエンジニアでした。現役時代には各地に牛乳工場、ヨーグルト、アイスクリーム、粉ミルクの工場をいくつも設計し建設しました。専門は機械装置ですから建物ではありません。私はいつも日本国内はもちろん世界に負けない工場をめざしました。これらの仕事の中で一番うれしかったことはヨーグルト工場を作った時です。その理由はヨーグルトが人の健康にとって非常に良いと言うことが有ったからです。ヨーグルトは基本的には牛乳を乳酸菌で発酵させ柔らかいかたまりにしたものです。少し時間を置いてその効能についてお話をさせていただきます。

牛乳の中で育った乳酸菌はその殆どが胃の中で胃酸により死滅します。しかしわずかに残った菌とヨーグルトの成分が人の大腸に達します。大腸にはたくさん細菌が住んでおり、悪玉菌、善玉菌がいっぱいいます。人は老化に従い悪玉菌が増え、大腸の中ではこれがいっぱいになっています。現象としては便が臭い。悪臭に満ちた便になっています。赤ん坊の便はこれに引き換え臭くない。善玉菌が多いからです。悪玉菌は便の中に住み、アンモニアを始めとする人に害になるものを出しているのです。インドールとかスカトールと言う悪臭の原因物質が沢山含まれています。その中に乳酸菌が入り込み増殖すると腸内にいるビフィズス菌、これも乳酸菌の一種ですがこれを増殖させます。このビフィズス菌はとても素晴らしい働きをする菌で、便の中の炭水化物を食べわずに酢酸を排出します。酢酸の刺激により大腸は蠕動運動を促され、排便に繋がります。即ちおなかの中から汚い便が都合よく排出されることにより、きれいなおなか維持されるのです。現象としては便の匂いが劇的に改善され、おならも臭くなくなります。老人臭（加齢臭）も改善されます。人に害になるものが排出されるので、いろいろな良いことが期待されるのです。肌はきれいになるのは勿論、いろいろな免疫力が増すことから病気に対する抵抗力が強くなり、消化器系疾患の予防、血圧調整や糖尿病の改善、心臓の働きにも改善が望めます。これがヨーグルトが健康に良いと言うことの基本的なメカニズムなのです。残

念なことにこの有用な菌はおなかの中に定着しません、そのために毎日食べる必要があるのです。ではどのくらい食べればよいのかと言うと、私は毎日150g位が良いと思います。酸っぱいプレーンヨーグルト、商品名はLB81と言いますがそのままでは食べにくいですからフルーツジャムと一緒に食べると良いでしょう。ブルーベリーやオレンジマーマレードはとても良く合います。

さらに最近の研究からヨーグルトの効能がいくつか発見されて来ました。その一つは胃潰瘍や胃癌の原因となるピロリ菌撲滅に効果が有るヨーグルトが発見されたことです。東海大学医学部病院での試験結果ではおよそ4週間毎日一杯摂取することで、およそ80%の人のピロリ菌が劇的にいなくなり、残り2割の中の7~8割は半減したそうですが、しかしどうしても駄目な人が数%いたようです。ピロリ菌はその名前をヘリコバクターピロリと言い、頭にらせん状の突起を持ち、これが胃壁に絡みつき除去しにくい菌で、強い胃酸でも死なずに増殖する強い菌です。もちろん医学的には抗生物質により除去できます。しかしその強い殺菌力のため有用な腸にいる菌も殺します。そのため医者や監視の元にきちんとした医療を必要とします。ヨーグルトの商品名は私の勤めた会社の明治LG21と言う商品です。さらに2年ほど前から売られているインフルエンザになりにくいヨーグルトも有ります。先に説明した中で免疫力が改善されると言う話をしました。これがその特徴と言えます。佐賀県有田町や山形県尾花沢町の小学校の学校給食で毎日一杯づつ食べ続けた結果、両校とも冬のインフルエンザ大流行の時に学校閉鎖を免れたのです。これは夏の終わりから4か月以上摂取を続けた結果ですが、北里大学医学部の研究結果として昨年NHKTVで放送され大ブレイクしました。これはR-1言う名のヨーグルトです。

話を元に戻します。たまたま私の以前の仕事の中から、皆様にお話をさせて頂いたわけですが、これも職業奉仕の一環とっております。お役に立つかどうかは良くわかりませんが、本日は貴重な時間を使わせて頂き、恐縮しています。

来年6月末までガバナー補佐として何度かクラブを訪問させて頂くことになります。よろしくお付き合いをさせて下さい。有難う御座いました。

今週の担当 須澤 一男