



国際ロータリー 第2660地区

2014-2015年度

2014

八尾ロータリークラブ会報

9/17
vol.54 No.11

国際ロータリー テーマ

**ロータリーに輝きを
LIGHT UP ROTARY**

国際ロータリー会長 ゲイリー・C.K.ホアン

八尾ロータリークラブ テーマ

**ロータリーの心を実践し
人間力を高めよう**

会長 中川 将

国際ロータリー 第2660地区 テーマ

**ひとりひとりの輝きで、
あなたの地域を輝かそう**

LIGHT UP YAO

国際ロータリー 第2660地区 ガバナー 泉 博

「アスト」

報告

「幹事の時間」

「エコエコ箱

の健康法」

寿郎 副会長・

二 副幹事

の 鐘」

「自然の中で」報告

指導課 塚本妙一様

間に因んで

委員会・

地区危機管理委員長・岡部泰澄

ハス・ガバナー(大阪城南RC)

ビジターと挨拶

▼八尾中央RC・

山本与志弥幹事、

松下和彦会長エレクト

当クラブでは、今月より事務局を暖か
に引越しました。これからも頑張っ
ていきたいと思っておりますので、ご
指導よろしくお願いいたします。

また引越に際しましてはお祝いを
頂戴し、ありがとうございました。

会長の時間

会員の皆様本日も例会ご出席頂きあ
りがとうございます。

昨日は日本のスポーツの歴史を変えた

本日(私がロータリーに入会して忘れ
られない先輩、(故人ですが)ロータリー
について述べて下さって頂きまし

それは私が昨日も申し上げましたが、
平成2年30歳にて入会させて頂いた人會
して、間もない、1~2週目の例会に出席
した時の事です。私が自宅を出て歩いて
会議所に来ていますが、途中で急に大
雨、びしょ濡れ状態で会場に入りました。そ
の時の会場の入り口で、第31代会長に
なられた、平松秀一会員が、私の濡れた
スーツを見ておおい急に降り出して濡れ
ましたなーと言ってサッと自分のハンカ
チを取り出し肩のあたりを拭いて頂きました。
大先輩に対して感謝してはいないが特

「四つの

▼出席報告

▼その他の

▼会務報告

「会長の時

▼SAA報告

▼卓 話「

濱岡 三

稲田 豊

▼閉 会 し

▼卓話予告

9/24「リーダー

八尾市教育委員

10/1「米山

青少年奉仕

八尾ロータ

あやみ

（しし

しし

クラブ 2014-2015年度 会長 中川 将 幹事 吉本 望司

八尾市(古市町) 1-6 八尾商工会館2F

TEL 072-924-3910 FAX 072-924-3910

www.yaoro.com E-mail info@yaoro.com

例会日 毎週水曜日 午後7時30分～午後9時30分

例会場 八尾商工会館南3F

創 刊 1961(昭和36)年1月28日

構です、と慌ててお断りしたのですが、平松さんは構わず濡れた部分を丁寧に拭いていただきました。

この様な大先輩が、入会して間もない会員にして頂いた行為が私のロータリーには素晴らしい会員がおられる事を最初に感じたシーンでした。

又あるときロータリーの事務所にて言われた言葉に忘れることができません。第9代会長をされた永井武会員の言葉です。永井会員は生野区の(株)永井と言ってロート製菓や参天製菓の目菓の容器をプラスチック中空成形しておられる会社の社長でしたが、何故か八尾ロータリーにおられました。東大出身で八尾ロータリーでは稀有の存在でした。その永井会員は何気なく言われたのでしょうか、私の心に響きました。中川君「人は叩けばよさらば開かれん」ですよと言われました。マタイの福音書第7章に書いてあるようですが、何事においても人は自ら積極的に聞く事接する事、待っていたのでは与えられないのだということだと思います。人にも教えを乞う場合にも取り敢えず叩いてみたら如何ですか、

それが駄目であっても、もともとだからと解釈して何事も積極的に聞いて行くように心がけています。

幹事報告

▼先週6日に地区米山セミナーが開催され中川会長、村本会長エレクトと私で参加してまいりました。

▼13日(土)に地区クラブ研修セミナーが開催され中川会長、菅野会員、井川ガバナー補佐にご出席いただきます。

▼4月に行われた地区研修・協議会の記録書が届いております。ご出席いただいた方にお配りしております。また事務

局用にDVDも届いております。

▼広島のと砂災害への義援金ですが、今週も引き続き受け付けております。

▼今年度100%出席された方を、年度末に表彰させていただきます。ご出席、メークアップをお願いいたします。

▼東大阪東RC様より、50周年記念事業の案内チラシが届いております。

▼那覇西RC様より、珊瑚保存プロジェクトへの協力依頼が届いております。

米山奨学生スピーチ

▼ラム・シ ウエン ミシェル様

マレー語で「こんにちは」は「アプカバ」と言います。

先月、夏休みを利用して、マレーシアに帰ってきました。大阪から私の地元へは、約10時間かかります。関空から飛行機で6時間半で、クアラルンプールに到着します。そこから北へバスで3時間のところにある「イッポ」という町です。

静かな古い町で、おいしいものがたくさんあります。中でも「もやしチキン」がおいしいです。マレーシアのもやしは、日本のもやしより短くて太いです。ここへ来た人は皆さん必ず食べるメニューです。また今日はお土産に、マレーシアのコーヒーを持ってきました。皆さんで飲んでください。

その他の報告

▼中川 将 会長

指名委員会を発足するにあたり、9名の委員候補者を発表します。

指名委員長を務めていただく前々年度会長の井川会員、そして委員として会長の私、村本会長エレクト、中島・菅野・笠井・山田・山陰・野村会員です。

ご異議がなければ、ご賛同をお願いいたします。

(満場一致にて上記の通り、指名委員が決定しました。)

▼社会奉仕委員会・

新宮 一誓 副委員長

先日お願いしておりました薬物乱用防止への募金につきまして、皆様から20,005円のご寄付をいただき、国連支援募金へお送りしました。ご協力ありがとうございました。

▼青少年奉仕委員会・西 秀樹・インターアクト担当副委員長

20日に金光八尾の文化祭が行われます。バザー用品として物品をご提供いただいた皆様、ありがとうございます。来週の例会時まで受け付けておりますので、ご協力をお願いいたします。

卓 話

「健康について」

▼SAA・飯田 寛光 副委員長

私の健康法ですが、特に何もありません。あえて探すならば、内面的な気持ちの持ち様です。今はやりのlet it go(ありのままに)、昔で言えばlet it be(なるようになるさ)です。

昨日9月9日は、私の11回目の第二の誕生日です。

実は若い頃から成人病のデパートで、30代で胃潰瘍・一過性脳血栓になりました。平成15年7月44歳で八尾RCに入会させていただくのですが、8月に腸閉塞で入院、検査を重ねた結果、大腸癌ステージ3.5と告知されます。その後お医者さまが「何歳まで生きるかではなく、死ぬまでどう生きるか考えるべきです！」と言われた、この言葉がその後大きな意味を持つ様になります。

そして9月9日に切開手術を行います。この日が第二の誕生日で、それから私の人生が大きく角度を変えていきます。

退院して約4年の48歳、いろいろな事がありまして平成20年2月の「やっちゃいました卓話」に繋がるのです。

会社を一から一人で立ち上げたものですからもう自分を信じて目一杯働くしかありませんでした。いろんな人に助けてもらいながら、今年6回目の決算をすることが出来ました。現在5人の会社となり少しは会社らしい組織になってきました。この間、三国志や孔子の論語に接し、未だ「死ぬまでどう生きるか」を考え続けています。これが私の生き様です。

今の生き方が健康の素と思っています。酒も飲むし煙草も吸う。仕事は3Kの代表、建築関係。きつい、危険、汚い、おまけに時間が長い。

朝6時に起きて7時から働いています。夜出歩く事も無くなりました。早く寝て、早く起きる様になりました。早く終われる様に短時間で集中する様になりましたし、決断も早くなりました。昨年会社の近くに引越したため通勤時間が5分になったのも楽になりました。

3618スカイラウンジから100ドルの夜景を観ながら、ジャズを聴き、晩酌しながら家族と一緒に食事をする。食事が終わったら3618オープンデッキで煙草を吸いながら眠たくなるまでウイスキーを飲んで寝る。

会社も順調に推移し、25歳と23歳の若い社員が入り、仕込んでいる最中です。息子程の社員が成長していく様子をつぶさに感じるのもうれしく楽しいものです。古い社員も仕事はしっかりしますし、個性豊かで芸持ちで、とても楽しくまとまっています。協力業者も技量良く、チームライズとして業者間仲良くまとまっています。

家族も全員健康で、お酒も飲みますのでよく樂めます。毎日一緒に食事を取り、そし

て朝当り前のように仕事に出かけます。ゴルフも年に40回位行っていたのが4回位になりました。

ストレスという言葉は嫌いですが、解消法は普通が幸せという事です。

まとめますと、思いやりや自己犠牲の気持ちで接することが、会社が元氣・家族が元氣・そして巡り巡って自分自身も健康でいられるのだと思います。

自分を偽らず「ありのままに」生きる事、目の前の事を謙虚に真剣にやったらあとは「なるようになるさ」という気持ちで生きる事が私の健康法です。

▼SAA・山本 勝彦 副委員長

健康について、私の経験から述べさせていただきます。

昨年、還暦を迎え、テレビやメディアの報道を見るにつけ、いろいろと自分の体の健康について思い当たることが多くなり、日々の食生活や生活様式にも気を使うことが多くなりました。

40歳代までは氣力、体力、知力も充実し、怖いものなしの生活でしたが、50歳代になると疲れがとれにくくなり、二日酔いなどの回復力が遅くなるのが顕著になり、だんだんと夜遅くまでのお付き合いが億劫になり、睡眠が一番大事なことに気が付きました。

43歳で八尾RCに入会し、すぐに野球部に入部させていただきましたが、当時は体も若く、ハードな練習をするあまり、腰痛になりました。当時はマッサージや整骨院に通い、何とかしのいでいたのですが、手術をするなら体力のある今のうちだと一念発起し、4年前に外科手術を行いました。

昨年には喉の声帯に変調をきたし、東大阪市立病院にて白板症の切除手術も行いました。生まれてこの方、入院など一度も経験がなかったのですが、幸いにも両件

ともに外科手術でしたので、短期入院で済み、非常に助かりました。

さてその後、腰痛の手術から半年を経過した折に、リハビリのために加圧トレーニングを始めました。初めは加圧して各種トレーニングを行うため、皮膚が焼けるような痛みを伴い、非常に苦しいトレーニングでしたが、トレーナーとのマンツーマンで行うため、安全にも留意していただき、今でも続けております。

効果としましては、まず血管が柔軟になり、血圧が非常に安定したことで、動脈硬化や脳梗塞の予防にも効果があるのではないかと、自分流に解釈しております。それと日頃使わない筋肉を使うことにより体幹が鍛えられ、ドライバーの飛距離も何とか200ヤードをキープできていると思います。

声帯白板症の手術のその後ですが、毎月ドクターの検診を受けており、順調に再発もなく今に至っております。ドクターからは禁煙を強く進言されますが、私の考えで禁煙をするストレスの方が病気になる確率が高いと反論しており、現在もわが身をもって実証実験中です。その他、大腸ポリプの切除も行いましたが、加齢に関する症状がいろいろと現れることが多くなり、定期健診の大切さがよくわかる年齢になってきました。

八尾RCには大変尊敬する先輩諸兄が多くおられ、皆様方も体力と氣力の維持のため、ご自身に適したそれぞれのトレーニングをしておられます。私もあと10年から20年は先輩諸兄の皆様同様、老後もゴルフや各種お遊びを堪能できますように頑張りたいと思います。

ニコニコ箱

▼八尾中央RC 会長エレクト 松下和彦様・幹事 山本与志弥様

今後の予定

月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 理事会	4	5	6 地区米山 セミナー	7			1 ガバナー補佐 クラブ協議会	2	3 四和会	4	5
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8 理事会	9	10	11 秋のRYLA(～13日)	12
15	16	17	18 クラブ ゴルフ コンペ	19	20 金光八尾 文化祭	21	13	14	15 ガバナー 公式訪問	16	17	18	19
22	23	24	25	26	27 ガバナー杯 野球大会	28	20	21	22 秋の親睦旅行	23	24	25 台北東RC公式訪問 (～27日)	26
29	30	新世代のための月間					27	28	29	30	31	職業奉仕・米山月間	
9月							10月						

▼中川(將)会長 職業奉仕津田会員、
薬業年金会館御出席ありがとうございました。
八尾河内音頭まつり長竹会員
お手伝いお疲れ様でした。先週土曜
日の地区米山セミナーに出席の村本
会長エレクト、吉本幹事お疲れ様でした。

▼濱岡副会長 池尻さん先日は有難
うございました。

▼吉本幹事 八尾中央RC松下様、
山本様ようこそお越しくださいました。

▼佐野会員 9/14(日)良い事が有り
ます様に。

▼中西(啓)会員 先月のニコニコキャ
ンプでは孫が今西会員吉本会員に大
変お世話になりました。又、例会欠席
お詫びいたします。

▼三宅会員今後共宜しく願います。

▼山本(昌)会員 今日、夕方、甲子

園へ消化試合とビール飲みに行っ
てきます。例会欠席お詫び。

▼山本(勝)会員 川田さんDVDあり
ありがとうございました。卓話宜しく願
います。

▼今西会員 八尾中央RC松下様・山
本様いらっしやいませ。

▼飯田会員 卓話宜しく願います。

▼田中会員 浜名湖ウエークボード
大会で優勝しました。これで関西代表
決定になり、全日本大会がんばります。

▼松井会員 このSAAこわい！

▼山陰会員 山本(勝)・飯田先輩感
動の卓話よろしく願います。

▼澁谷会員 山本勝彦さん、小谷さん、
笠井さん雨のゴルフ大変でしたネ。

▼松村会員 SAAを代表して卓話が

んばって下さい。

▼野村会員 八尾河内音頭まつり無
事終わりました。ありがとうございました。

▼西村会員 昨日、野球部練習に初
参加させて頂きました。全身が筋肉痛
です。

▼西会員 皆様20日(土)に行われる
金光八尾高校文化祭でのバザーへの
出品ご協力願います。来週の例
会まで受付けております。尚、本日出
品頂けた方、ありがとうございます。

▼長竹会員 日中と日が落ちてからの
気温差が大きいので、体調を崩されま
せんように。

本日の合計 70,000円

累計 1,051,000円

今期の目標 3,500,000円



八尾RC Facebookページ www.facebook.com/yaorotary

出席報告

月日	会員数	出席	(内出席規定適用免除者)	出席率	メイクアップ	確定出席率
8/27	60	37	7	69.81%	5	79.25%
9/3	60	44	6	84.62%		
9/10	60	36	6	69.23%		