



FUJIEDA SOUTH ROTARY CLUB

藤枝南ロータリークラブ会報

例 会：毎週金曜日 小杉苑 藤枝市青木2-35-30 TEL：054-641-3321
 事務局：藤枝市青木1-11-10 TEL：054-647-2300 FAX：054-647-2040
 E-mail: club1991@fujieda-rotary.org

会長：内山 淑夫 副会長：山田 壽久 幹事：竹田 敏和 副幹事：渡邊 博文

第1175回



会長報告

内山 淑夫君

私と健康

今年一年間のテーマは健康にしようとするすすめてまいりました。私は趣味はダイエットと胸を張るくらいのツワモノです。過去数十回のダイエットをまんまと成功させ今に至っております。思えば小学校の4年生の時に先生からわら半紙を手渡され、親に渡すように諭されました。そこには親子肥満児教室という文字が躍っていました。ここから始まりまず、私の闘いは。



当時の私は豊頬の美少年という形容がふさわしいほど皆に愛された美少年でした。趣味は料理。嫌いなモノは運動会。好きな子は筋肉質の女子。好きな時間は給食のたったの10分。豊田君という男の子がいつも脱脂粉乳を飲めなくて終業後もアルミのお椀からまずそうに飲まされているのを見て、世の多様性を知りました。

その後私はすくすく育ちエリート中学に入学することになりました。最も頭の痛かったことは学生服の長ズボンでした。私はゴムの半ズボンしかはいたことがなかったのです。ベルトで締める長ズボンはお腹があたりうまくはけなかったのです。お腹に合わせると他がダボダボになり、異様な風体でした。さすがに地元の有名県立高校に入る頃には色気も覚え、エキスパンダやブルワーカーが転がる部屋で、悪さを重ねました。

決定的にスタイルが現代人並みになったのは有名私大のヨット部に入り、1年の夏、葉山で恐怖の40日合宿を経験したあとでした。何と体重が15キロほど落ちているではありませんか。私はついにすばらしい肉体を手に入れ、日焼けした

顔は精悍なクロヒョウを思わせたようです。

以降、私は過去にすぎり憧れ、すればするほどギャップに倦み、酒量は増え、夜中のチャーハンとラーメンが日常となり、数十年の間、体重・血糖値・総コレステロール・尿酸値・γGTPなどあらゆる数値で更新を重ね今に至っております。初代会長がおっしゃったように、個人も企業も健康でなければロータリー活動は勤まりません。健康寿命という概念も今は常識です。私は健康を手に入れ、生きている限り現役でロータリー活動しながら人生を終わりたいと夢想するモノです。

幹事報告

竹田 敏和君

- ・英字版ロータリアンが届いております。

出席報告

平原 望君

本日のホームクラブ出席者	前回の補正出席者
41/47 87.23%	41/47 87.23%

(1)欠席者 (事前連絡とメイクアップをどうぞ)

- 植田君 ○多々良君 ○伴野君 ○早川君
- 渡邊芳君 江崎直君

スマイルBOX

平原 望君

- ・2年間、米山奨学生のカウンセラーをさせていただきました。おかげ様でベト君も無事卒業をし、就職をしました。ご協力ありがとうございました。 稲葉 俊英君

スマイル累計額 553,000円

次年度会長
山田 壽久君



3月21日に行われましたPETSの報告をさせていただきます。

当日、私は東京出張と重なってしまい、PETSを欠席させていただきました。誠に申し訳ありませんでした。私の代理として次期副会長の江崎さんに代理出席をしていただきました。次期ガバナー補佐の朝比奈さん、次期幹事の渡邊さんも出席され、一日、次年度に向けての様々なロータリーの活動内容の研修をしていただきました。次期会長の活動等につきましては、次期ガバナー補佐の朝比奈さんに、個人的にレクチャーしていただく事になっております。いよいよ新しい年度が始まる事を実感しております。私を支えていただく皆さまには、一年間よろしくお願ひ致します。初代富澤会長のスローガンでありました「エンジョイロータリー」を継承し、楽しいロータリー活動を心掛けてまいるつもりであります。会員の皆さまにはご協力を心よりお願ひ申し上げます。

次年度幹事
渡邊 博文君



「PETS」は会長・幹事予定者の研修です。今年度は、藤枝南 RC から朝比奈潔氏が 2620 地区ガバナー補佐エレクトとしての参加も重なりました。ガバナーエレクトは、清水中央 RC の生子哲男氏です。

2016-17年度の国際ロータリーのテーマは「人類に奉仕するロータリーです」

地区目標は、

- 1、会員増強 50 名以下のクラブは純増 1 名以上 女性会員増強
会員増強は重要です。しっかり取り組みましょう
- 2、ロータリークラブ・セントラルの利用
今年度個々で登録しました。未登録者の登録を推進して、活用していきたいと思ひます。
- 3、ロータリー財団への寄付と補助金利用
大口寄付者募集 ロータリー財団 100 周年記念に向けて増強
US\$ 150/人・年 ゼロクラブ・ゼロ→藤枝南 RC は 100 ドルです
ベネファクター 各クラブ 1 名以上→過去に藤枝南 RC は 11 名です
ロータリーカードの加入推進→利用金額の 0.3% から 0.5% 寄付となります
地区補助金、グローバル補助金の活用→来年度初めて申請活用いたします
- 4、ロータリー米山奨学金への理解と支援
奨学生支援
寄付推進 16,000 円/人・年以上 (普通・特別寄付合算)
藤枝南 RC は 12,000 円/人・年です
- 5、ロータリーの公共のイメージの向上→
新聞社、TV に取り上げてもらいましょう
- 6、各委員会事業への理解と参加→各委員長さんは研修会の参加お願ひします
- 7、RI 会長賞への挑戦→申請したいと思ひます
- 8、地区大会 (11 月 19・20 日) →静岡グランシップです。
- 9、2018 年 ENDPOLIO→あと少しですが、55 億ドル費用が必要だそうです
- 10、国際大会 (アメリカ・アトランタ 6 月 10 から 14 日) への参加

次年度ガバナー補佐
朝比奈 潔君



3月21日に静岡「あざれあ」で開催されましたPETSに次年度幹事渡邊博文君、次年度副会長江崎直利君、次年度ガバナー補佐事務局長渡邊芳隆君と軽4名で参加しました。前日の3月20日には第2回時期ガバナー補佐会議がホテルセンチュリー静岡で開催され、こちらには渡邊芳隆君と2人で参加しました。翌日には第5分区9クラブの次年度会長、幹事の皆様と分科会形式で初めて顔を合せ、次期ガバナーの方針を伝えなければならぬと伝えられ色々勉強してまいりました。当日は各クラブの会長、幹事予定者の方と初めて顔を合せ、私も緊張しましたが、皆さんも緊張した様子でこれからのクラブ運営について色々頭を悩ませ、少しでも聞きもらさないようにと真剣に耳を傾けてくれました。当面新年度のガバナー公式訪問、ガバナー補佐の各クラブ訪問等の行事予定を伝え、各クラブの運営、活動に就いて、力が足りませんが、一生懸命頑張りますのでよろしく申し上げますとの事で分科会を終了しました。ガバナーからの地区目標は10項目有り、その中でも重点項目が有り、その達成に向けて努力して行きますので次年度の一年間ご協力をお願い申し上げます。

■ 今週の一言 鈴木 健夫君

特別、何かしている訳ではありません
現在、日本でデューク（公爵）を名乗る人といえ
ば東郷か更家しか知りませんがその一人デュー
ク更家の「最短距離で最大効果を生み出す「正しい歩き方」という本を以前読みました。

気功や運動生理学、武道、ヨガ、バレエ、ピラテ
イス、呼吸法などの要素を取り入れた独自のエク
ササイズ「デュークズウォーク」を確立。
この本を読んでから、朝、瀬戸川の土手を小一時間
ほど歩いたりしていました

昨年の11月に自宅の柱を蹴飛ばして足の薬指
を骨折、ひと月半ほど痛みが取れず、やっと治っ
て歩こうと思いきや、寒いし暗いし、思いやんで

いて、以降4か月歩いていませんが、そろそろ明
るくなったし、温かくなったのでまた歩こうかな
と思っています。

ちなみに、デュークの靴底のすり減りかたは親指
の付け根が擦れています。正しい歩き方はそこが
擦れるそうです。

例会プログラム

例会日	クラブ行事	摘要
4/2(土) 第1176回	花見例会	瀬戸川・金比羅山
4/8(金) 第1177回	会員卓話	理事会
4/15(金) 第1178回	地区協報告	
4/22(金) 第1179回	健康セミナー②	

(担当/藪崎幸君)