



**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



2016-2017年度 R1テーマ  
**人類に奉仕するロータリー**

会長：山田 壽久 副会長：江崎 直利 幹事：渡邊 博文 副幹事：桑原 茂

**第1214回** トソング…四つのテスト・おほる月夜 トソングリーダー…杉山 茂範君

## ■ 会長報告

山田 壽久君

皆さん、こんにちは。  
ここ一週間ほど、大変寒い日が続いております。インフルエンザも大変流行っていますの



で、健康には十分注意されご活躍いただきたいと思

います。  
さて、一昨日の夜に島田におきまして、2016～2017 年度国際ロータリー第 2620 地区・静岡第 5 分区・第 3 回会長・幹事会が開催されました。朝比奈ガバナー補佐によるご挨拶や、先般行われた地区大会の報告、そして 4 月の最終クラブ訪問について説明がありました。そして IM 実行委員長の佐野さんも出席され、来る 3 月 26 日の IM 開催について、8 クラブの会長・幹事に、多数の出席のお願いや、当日の開催内容などについて説明がありました。いよいよ IM も近づいて参りましたので、皆様のご協力をお願い申し上げます。

各クラブの会長・幹事の皆さんも、昨年の国際ロータリーの規約改正による対応について、大変苦慮されている事もわかりました。私たち南ロータリークラブにおきましても、これから事業や例会等の開催方法について、皆様のご意見を伺いながら、予算規模に合った運営を相談して参りたいと思

います。  
今日は、1 月 20 日にアメリカの第 45 代大統領に就任した、ドナルドトランプ氏の就任時の挨拶をご紹介したいと思います。保護主義を掲げ、周辺各国への様々な関係について、世界が憂慮しており、私も批判的な気持ちであります。彼の就任演説の最後に言った言葉が、おそらく多くのアメリカ

国民にとって、大変心地よい言葉として心に響いたのではないかと思います。

We Will Make America Strong Agein.  
We Will Make America Wealthy Agein.  
We Will Make America Proud Agein.  
We Will Make America Safe Agein.  
And, Yes, Together.

We Will Make America Great Agein.

この挨拶です。アメリカを再び強く・豊かに・誇り高く・安全な国にしようという意味であります。最後に国民みんなで偉大なアメリカを再建しようで結んでいます。

トランプ大統領の人柄などは、あまり理解できないリーダーであると思いますが、この言葉は私の心にも、大変印象深く残っています。やはり事業の経営者としては、強くたくましい会社作りを目指していますので、オバマ大統領の「Yes We Can」も大変心に残りましたが、このトランプ大統領の言葉は、その時以上の感覚であります。おそらくアメリカの多くの国民は私と同じような感覚を持ったと思います。

本日はありがとうございました。

## ■ 出席報告

藪崎 茂君

本日のホームクラブ出席者	前回の補正出席者
39/47 82.98%	39/47 82.98%

(1)欠席者 (事前連絡とメイクアップをどうぞ)

○植田君 ○川口君 ○鈴木照君 ○富澤静君  
○内藤君 ○瀧脇君 ○森竹君 佐野裕君

## ■ スマイルBOX

藪崎 茂君

- ・結婚記念日ありがとうございます。独身のつもりでいましたが、これから心を入れ替えたいと思います。 内山 淑夫君
- ・妻の誕生日プレゼントありがとうございました。 玉木 末雄君

スマイル累計額 332,000円

## ■ 会員卓話

玉木 末雄君



### 『カジノ法成立』

カジノを中心にホテルや会議場などを備えた「統合型リゾート施設」の整備を国に促す法律が、多くの問題点を認識されながら十分な審議も経ずに議員立法で成立した。有害だからこそ違法とされている賭博を、経済効果が期待できるからといって認めてよいのか。世論調査によれば国民の7割は法成立後もカジノ解禁に反対している。政府は施設整備に向けた実施法の検討に着手したが、慎重な対応が必要だ。

中村 博史君



### 『最近、気になること』

今回の卓話のお題として、「最近、気になること」とのことで、鈴木健夫委員長からご指名いただきました。

「最近、気になること」よくよく考えてみますとなにも頭に浮かんできません。ここにおられる皆様ならば、アメリカ合衆国の大統領がトランプ氏になって世界はどうなるのか？とか、大相撲では、稀勢の里の19年ぶり日本人力士の横綱誕生とか、今が旬な話題とかをお話されると

思います。ところが僕は、世界情勢のこと、また、相撲のことなど人前でお話ができるような教養もネタもないので、僕なりの本当の今のことで「最近気になること、気にしてること」をお話しさせていただきます。

それはなにかとといいますと「運動と健康な体との関係」

ありきたりかと思いますが、運動と健康についてお話をさせていただきます。

まず、なぜ、運動と健康についてかなんですが、最近ですけど、と言っても10年位まえからですが、健康診断を受けてまして去年の結果でショックを受けたからです。

僕は毎年、人間ドックを検診しておりまして、最初のうちは毎年そんな大きな変化はなかったのですが、最近2年くらいで検査の結果に変化が見えるようになりました。それは何か？

そうです血压です。血压に変化が表れ始めました。上が180で下が110くらいです。

去年の人間ドックで胃に内視鏡をいれるため準備をして問診してもらってるところ、血压が高すぎて胃カメラ検査ができないと看護婦さんに言われました。血压が高すぎると（150以上だと思いました）危ないとのことでした。今回は先生の判断で検査がなんとか受けれましたが、この時に、これは他人ごとではないなと思いました。今まで周りではいろいろ聞いていても自分には関係無いと高をくくっていました。ですが、今回の結果で何かを変えなければいけない自分と向き合って話をしないとと思いました。ただ、医学で本当の原因が解明されていないものが、僕のようなものに解るわけでもなく自分なりにいろいろ情報を集め考えました。そして、現状の気になることを箇条書きにしてみました。

- ・仕事で現場にあまりでなくなった。
- ・一日の乗車時間が増えていること。
- ・趣味の時間がほとんど無いこと。
- ・趣味は沢山あるのに余りときめかないこと。
- ・従業員の数と仕事の量が比例してきたこと。
- ・従業員の数と比例していろいろな人生相談等を受ける事が増えた。
- ・パソコン・スマホ等の使用頻度の向上。
- ・子供の成長。
- ・目が見えづらくなった。
- ・酒が残る。リカバリーの悪さ。

いろいろありますが、こうして箇条書きにしてみますと解ってきたことがありました。なんとなく仕事に費やしてる時間が多くて運動をしていないことが解りました。また、年齢を重ねるにつれ自分のポジションも変わりプレッシャーも多くなってきたのかなと感じます。

そうです、「運動する量がへって頭が重く」なってきたのです。

そこで、キーワードとして仕事、運動、頭を関連させ、少しばかり勉強してみました。

「健康な精神は健康な肉体に宿る」 「肉体を鍛えることと脳をきたえることは切っても切り離せない」「文武両道」

アメリカ、ヨーロッパのビジネスリーダー達は心も体も鍛えられた猛者たちです。その点、日本のリーダー層は運動が足りない。コンディションが今一つらしいようです。普段の仕事やお付き合いで疲れていいアイデアが出ない、運動が足りないし、食事や心のケアへの配慮が不十分の為、疲れやすくして仕事も行き詰る。例えば、第41代アメリカ大統領のジョージ・H・F・ブッシュ。パパブッシュは、エール大学に進学し二年半で卒業した頭の良さ。在学中は大学の野球チームに所属しキャプテンとしてチームをカレッジワールドシリーズに導いたようです。

ロシアの大統領プーチンの文武両道ぶりもすごいです。ロシアの名門レニングラード大学法学部卒業。11歳の頃より柔道・サンボをたしなみ、大学在学中にサンボの全ロシア大学選手権で優勝。またKGBの職員として実戦経験も持っています。軍事力が物をいう時代のリーダーは屈強で、戦う姿勢がないと人心掌握ができない。しかし、現代でもスポーツ（運動）で培った心身の強さが、リーダーの激務を支えている側面はおおいにあるのではないのでしょうか。

アメリカでは運用実績は大富豪の投資家のウォーレンバフェット氏も超えるという85歳の投資家デイビット氏は、85歳で毎日懸垂10回やっている。筋トレは年齢を巻き戻せるみたいです。実際、筋トレをつづけている年配の方は年齢よりもよっぽど若く見えます。

俳優のシルベスタースタローンやアーノルドシュワルツネッガーなんかがいい例ではないでしょうか。

そもそも文武両道は日本人の知恵であったと思います。あの織田信長も宮本武蔵も武道の達人であると同時に科学・戦略的思考・芸術に通じた人物であったようです。

ご存知だとは思いますが、織田信長は軍事、政治、経済とその多岐にわたり、その頭の良さで新しい戦法や楽市楽座や政教分離といった新しい経済、政治体制を築きました。武将としての鍛錬の面でも厳しいものがありました。日頃の鍛錬では弓、乗馬、水泳、鷹狩などかれの右に出るものはいないというくらいに鍛え上げていました。江戸時代初期の陽明学者で近江聖人とたたえられた中江藤樹は「文と武は元来一徳であって、分かつことができない。したがって、武なき文、文なき武はともに真実文ではなく、武でもない」こう言っておられます。

今では世界中で文武両道が当たり前になっています。

経営者として、ロータリアンのはしくれとしても、常日頃からリーダーとしての立ち居振る舞いを求められると思います。会社の経営にしてもボランティア活動にしてもアクティブに動き回らなければなりません。そのためには、健康な体が必要不可欠です。健康な鍛え上げられた体は、見て眺めていても作れません。そのためには日々の意識を高く持つことが大切です。また、トレーニングするにも時間の作り方にいろいろ工夫しなければなりません。時間の作り方、トレーニングの方法をいろいろ工夫しながら取り組まなければならないと思います。

とにかく今、始めている僕のトレーニングです。朝、4時起床、4時15分から4時45分までウォーキング、腹筋20、腕立て20、スクワット20、ストレッチ、風呂。

週2回の事務トレーニング 主にウエイトトレーニング。

気分転換に、日焼けマシーン。

やってみると、やった後はすごく頭が軽くなり、スッキリします。多分血压にもいいのではないのでしょうか。

継続は力なり、頑張って継続していきたいと思っております。

運動することで血压が正常になって、仕事にもプラスになればこんないいことはありません。

とにかく、運動の後のビールは最高です。このビールの味を一日でも多く味わえたらなと思います。結局、このビールの為に運動しているのかな。これが、本音ですか。

多分、血圧は下がらないでしょう。

## ■ 今週の一言 富澤 賢一君

私のマイブームは美的収納です。  
収納と一口に言えば簡単なことですが、ただ収納、片付けるのではなく、いかに綺麗に美的に収納をする。ということを中心掛けてます。

収納は、食（食べ物）、衣（着る物）、寝（睡眠に関係するもの）、外（家の外で使うもの）、備（家電関係）、美（掃除）、趣（趣味）7つのカテゴリーに分類されていると言われてます。

7つのカテゴリーを意識しながら、その物の置く場所を考えて整理収納することで、ただ物を捨てれば綺麗になるということではなく、物を厳選し整理することにより、見た目は当然ですが、心にも余裕が生まれる気がします。

美的収納という言葉は造語だと思いますが、私のマイブームでもあり、我が家のマイブームでもあります。

## 例会プログラム

例会日	クラブ行事	摘要
2/3(金) 第 1215 回	会員卓話	理事会
2/10(金) 第 1216 回	国際奉仕委員会 担当	
2/17(金) 第 1217 回	職業奉仕委員会 担当	
2/24(金) 第 1218 回	会員卓話	

(担当／鈴木寿君)