

# THE WEEKLY NEWS OF FUTTSU-CHUO

インスピレーションになろう

BE THE INSPIRATION

RI 会長 バリー・ラシン



2018~2019

楽しい例会・挑戦と感激  
Cheerful Meetings, Challenging  
and Touching

富津中央RC会長 渡辺 哲夫

国際ロータリー 第 2790 地区 富津中央ロータリークラブ 創立:1966/10/13 加盟承認:1966/12/12  
RI D2790 FUTTSU-CHUO ROTARY CLUB Organized : Oct./13/1966 Chartered : Dec./12/1966

## No.2563 第27回例会 2019. 2. 7 晴

点 鐘 : 渡辺哲夫 会長

進 行 : 大網庄一郎 副SAA

ソング : 君が代、四つのテスト(伴奏 : 小野)

### ポールハリスフェロー認証状授与



### 会長挨拶

渡辺哲夫 会長



皆さんこんにちは。1月26日(土)に開催されましたインターシティミーティング(IM)に参加されました皆さん、本当にご苦勞様でした。また、2月2日の土曜日には、須藤 隆 次年度奉仕プロジェクト委員長と共に補助金管理セミナーに参加をしましてまいり

ました。セミナーの内容につきましては須藤会員より委員会報告にて説明がなされますので、よろしくお願いいたします。

さて、本当に月日が経つのは早いもので、もう2月です。残り5か月となりました。ロータリー行事も着々と消化し、次年度の平川恵敏会長にバトンタッチも直ぐにも出来そうな感じがして来ました。

ところで話は変わりますが、中国では2月4日から10日までは春節(旧正月)の大型連休です。それに合わせて多くの訪日客が訪れ、以前は爆買いで話題となりましたが、昨年あたりからは爆買いも影を潜め、観光地も都会から地方への観光が増えているとのことです。

中国の春節(旧正月)を祝う爆竹は有名ですが、近年は騒音と大気汚染(PM2.5)が問題となっているようですが、実は私も今から20年前、初めて中国の旧正月に旅行をした時、爆竹にまつわる思い出がありまして、旅行先の中国「厦門」で、観光を兼ねてゴルフをしたのですが、厦門のゴルフ場でプレー中、すぐ傍の民家で爆竹を鳴らしての“どんちゃん騒ぎ”が始まり、その音と煙に驚いてプレーの中断を余儀なくされました。

さらに、キャディへのチップで“今日はお正月だから特別にチップとは別にお年玉をお願いします”と催促されました。また、バーデーを取るとチップ!!チップ!!と催促される有様で、バーデーチャンスがあっても、故意にカップを外してやりました。いうまでもなく、その後はキャディの笑顔も見られなくなり、接

〒293-0043 富津市岩瀬 841-3

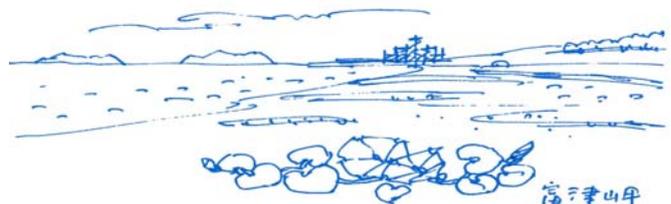
いち川旅館 Ichikawa ryokan

841-3 Iwase Futtsu-shi Chiba-ken,

Tel. 0439-65-0177 Fax. 0439-65-0178

URL <http://www.futtsuchuo-rotary.org>

Mail [home@futtsuchuo-rotary.org](mailto:home@futtsuchuo-rotary.org)



する態度も冷たくなりました。

因みにその後の中国並びに台湾への旅行計画は、旧正月期間を外して渡航するようにしました。

最後に、定例会終了後理事会を開催しますので、理事の皆さんの出席をお願いします。

## 幹事報告

神子勝美 幹事



### 報告事項

1. 第36回富津市ロータリー旗争奪少年野球大会が12月2日、12月9日に開催され、青堀少年野球クラブが優勝しました。
2. 木更津RCより休会のお知らせ  
3月21日(木)休会(定款第8条第1節c項)
3. 第5グループ親睦麻雀大会開催日変更の案内  
開催日:3月16日(土) 集合8:40 開始9:00  
場所:雀荘 三色 会費:5,000円
4. ロータリー手帳お買い上げのお願い受領。

### 回覧

会報(木更津・木更津東・上総・嘉義南RC)

## 誕生祝



石渡 鋼 S19.2.10 平野安照 S47.2.19  
鈴木俊吉 S5.2.25 藤江みどり S42.2.17

## 結婚祝い



平川恵敏 S50.2.23 若鍋武良 S45.2.22  
藤江みどり H5.2.28

## 結婚一言

平川恵敏 会員



結婚祝いに網走湖のしじみを頂きまして誠にありがとうございました。25才で結婚してはや45年経ちました。金婚式まであと5年です。色々ありましたが無事、平穩に過ごす事が出来、とても感謝しています。これからも元気でやって行きたいと思います。

今後とも宜しくお願いします。

## 誕生一言

石渡 鋼 会員



嗚呼誕生日。とうとうと云うか遂にとうか75回目

の誕生日が間地かに迫りました。

大先輩方を前にして年の嘆きはまだ早いと叱られそうですが、自身未踏の領域に踏み込む不安は、70にして皆さんで祝って頂いた時とは比べ物になりません。それに鞭うつように老いの惑いを思い知らされたのが、運転免許の書き換えでした。高齢者講習はあくまでも講習、ところが認知症テストというのは文字道理試験なのであります。基準点以上取らないと厄介なことになった訳ですが、親切で評判の大佐和自教で何とかクリア、その後千葉のセンターで数時間の手続きのあと、目出度く書き換えとなりました。

いよいよ公式に後期高齢者のレッテルを貼っての人生のスタート、どう処したら良いのか？せめて女房殿から「いい年をして云々」と言われないようにと誓った訳ですが、いや待てよ、言われ続けた方が長生き出来そうと思い直した次第です。今後ともよろしく。

平野安照 会員



2月19日で47歳になります。近年、誕生日の御祝を頂けるのは、富津中央RCだけです。大変有り難く思っています。

この歳になると、ストレスの解消が上手く出来ず、身体の不調の原因になっているように感じます。ストレス緩和のために、「スリー・グッド・シングス」という方法を始めました。これは今日有った良い事を、3つ書き出す事です。たったこれだけで、幸福感が増加し、ストレスに強くなるそうです。

注意点として、良い事が沢山有っても、書き出す数は3個にする事。多く書き出すと、効果が薄れてしまい、逆効果になるそうです。また、書き出すのは

夜に行います。朝に行ってもほとんど効果が無いそうです。書き出す事がストレスに感じてしまう人は、指折り数えても同様の効果が有るそうです。スマートフォンをお持ちの方は、アプリでも有りますので是非お試しください。

鈴木俊吉 会員



2月25日が誕生日です。昨年は、米寿を祝って貰いました。卒寿は直ぐやってきます。歳ばかりとって、何も出来ませんが、目標は高くと言うことで、皆さまのお役に立ちたいと考えています。

これからもよろしく願いいたします。

## 結婚一言

若鍋武良 会員



昭和45年(1970年)2月に結婚しましたので、来年で結婚50周年を迎えます。

結婚祝いに「熊本県熊本市のワインケーキ」を頂きました。熊本と言えば、新婚旅行で大分県の別府温泉に泊まり、熊本阿蘇のやまなみハイウェイから長崎市に行き観光したことが思い出されます。もう一度九州の別府か湯布院温泉に行こうかと言ったら、沖縄がいいと反対されました。来年の結婚50周年(金婚式)には沖縄に行く予定です。

## 結婚・誕生一言

藤江みどり さん



誕生祝い、結婚祝いをいただき、ありがとうございます。

例年、誕生日・結婚記念日と称し、家族でスキー旅行に行きます。車で、夜走りで行くのですが、以前は、主人と私の2人で交互に運転していました。が、ここ数年は、長男・次男の2人が運転してくれるので、ずいぶん楽になりました。と同時に、歳を感じています。

昨年の旅行では、ホテルのロビーでお団子を食べていた私に「What's this?」とオーストラリア人が声をかけてきました。お団子って英語でなんて言えばいいの?と困っていたところ、息子はスマートフォンの画面を見せ、「オー、イエスイエス」と会話(?)をしていました。時代を感じます。今後とも時代に取り残されないように頑張ります。

## 年頭所感

志波 克 会員



明けましてお目出度うございます。今年もここで年頭所感を話せる事を嬉しく思います。

こんど誕生日が来ると88歳でいわゆる米寿です。いつひっくり返るかわかりませんので、結婚祝の時

にも話しましたが、アップルウォッチを買いました。これはボタンを押して緊急SOSを発信したり、転倒して動けなくなると地図付でSOSを自動発信する腕時計です。

そういうことで、一年の計を語るにはいささか心許ない感がありますが、まあ予定でこの一年を無事健康で過ごせることとして、やってみたいことや、心掛けることを二三話します。

◎一人暮らしなので、対話の練習にAIスピーカーを使う。

これは天気、株価、外国語、地図情報、等々の質問に答えたり、音楽を聴かせてくれたりするスピーカーで、色々な機種がありますが、グーグルかアマゾンの品を選ぶ予定です。

◎外出は積極的にする。

足が痛かったり、上手く動かなかったりするので、引き籠もりがちになるので、意識して外出を心掛けます。

◎頭の体操のため、なるべく文章を書く。

小説というわけには行きませんので、読書の感想文や、写真に説明文を付けるなどして会報に投稿しようと思います。これは皆さまにもお勧めします。

◎何か人のためになることを見つけて実行する。

と言ってもなかなか見つからないと思いますので、ロータリーの奉仕活動に便乗させていただきます。

まあ以上のようなことを心掛けて、過ごして行きたいと思っています。

三枝一雄 会員



年頭所感を申し上げます。チャーターメンバーである志波会員について古参の会員となっていました。これからは自分自身の健康に気をつけ、ま

た自分と同様な高齢者会員にも健康上のアドバイスをしたいと思います。

現代の医学・医療は科学的な先端医療の研究とはまた別に、予防医療に重点をシフトしております。皆さんご承知のように寝たきりが多い平均寿命を伸ばすことよりも、自分で生活できる健康寿命を伸ばす方がよりしあわせだと思われま

す。そこであらたに「フレイル」という概念が導入されました。これは健康と要介護の間にあるもので、今なら健康に戻せるけれども、要介護状態になってしまってからでは手遅れです。

その状態に着目し、気づいたら早速周囲も手助けして健康に過ごす努力をしようという考え方であります。人間の健康は肉体的健康・精神的健康・社会的健康の三つで成り立っています。

まず、肉体的健康の面では足腰の筋力の衰え・骨密度の不足から転びやすくなり、骨折する危険が増大します。出来るだけ歩いて、栄養をとることを心がけましょう。若い時より血糖値がやや高くても、若干体重が増えても大丈夫です。最近、歯科医師会では年を取ったら歯を大切に口の中をケアして肉を食べようと8029(ハチマルニク)運動を展開しています。そういえば瀬戸内寂聴さんはあのお年でビフテキを好物にしているそうです。

精神的には認知症や更年期うつ病等にならぬよう、読書をしたり、世の中の出来事に興味を持ち、進んで社会と交わりましょう。ロータリー活動や社会貢献は社会的健康にも繋がります。

独りで閉じこもらず、友愛の輪を広げましょう。

今年もどうぞよろしくお願ひします。

## 委員会報告

高橋裕之 副幹事

1. 例会終了後に理事会に新年度案件がありますので、次年度の理事も参加してください。
2. 理事会終了後に訪台打合せを行いますので、参加者はお残りください。
3. 第5グループ麻雀大会の参加者は、高島治雄、榎本守男、伊藤隆夫、高橋裕之の4名で申し込みました。

4. 今月の会報担当なので、原稿の提出をお願いいたします。

須藤 隆 奉仕プロジェクト委員長



### 補助金管理セミナー出席報告

奉仕プロジェクト委員会とロータリー財団委員会が合同で主催する補助金管理セミナーに渡辺会長とともに参加しました。

私たちの寄付金を運用しているロータリー財団は「地区補助金」、「グローバル補助金」、「ポリオプラスプログラム」、「ロータリー平和センタープログラム」の4つのプログラムを有しております。

今回のセミナーでは、私たちが活用できる地区補助金とグローバル補助金についての説明がなされました。

地区補助金は地域社会と海外において様々な人道的・教育的活動を支援するもので、活動費の50%をめどに財団から支給されます。

グローバル補助金はロータリーの6つの重点分野(平和と紛争予防、疾病予防と治療、水と衛生、母子の健康、基本的教育と識字率工場、経済と地域社会の発展)に該当し、持続可能かつ測定可能な成果をもたらす大規模な国際的活動を支援するものです。

セミナーではこの二つの補助金についての説明がありました。当クラブとしては、地区補助金に絞って、来期の奉仕活動計画を検討していきたいと考えております。補助金の申請手続きが3月末日ですので、早急に来年度の理事の方を含めて検討を進めたいと思います。

## ニコニコBOX

岡田良弘 親睦担当部長



\*平川恵敏 結婚祝いをいただいて。

\*若鍋武良 //

\*平野安照 誕生祝いをいただいて。

\*鈴木俊吉 //

\*石渡 鋼 //

石井智信 本年もよろしくお願いいたします。

高橋裕之 抜萃のつづりをいただき。

\* >1,000 円 合計12,000 円

## 出席報告

志波 克 出席担当部長

区分	会員数	出席	欠席	MUp	出席率
今回	34/33	24	9		72.73%
前回	34/28	17	11		60.71%
前々回	34/33	22	11		66.67%

## 理事会報告

渡辺哲夫 会長

- 2月度プログラムの一部変更について  
2/28(木) 会員卓話:(高島治雄会員⇒  
椎熊邦広会員に変更する)
- 3月度プログラムの確認及び変更について  
3/7(木) 点鐘時間の変更:12時30分  
⇒18時30分(例会及び訪台結団式)  
3/14(木) 会員卓話(石井智信会員・高  
島治雄会員)及び理事会  
3/21(木) 休会(定款第8条第1節c  
項)

3/28(木) 例会内容の変更(移動例会⇒  
通常例会へ・訪台報告会)

- 新規奨学生の世話クラブとカウンセラーの  
引き受けについて  
世話クラブ引き受け可能とし、榎本守男会  
員をカウンセラーに指名し、書類を提出す  
る。
- 嘉義南RC40周年記念式典に伴う準備金  
の支出について(30万円を準備すること  
で決定)
- 年会費無料で、使用金額の0.3%がポリオ  
撲滅資金として還元される、ロータリーダ  
イナースクラブカードを申し込む事とする。

## 新年度理事会報告

高橋裕之 副幹事

次年度の社会奉仕活動として、地区補助金を申  
請する様なプログラムを計画できるか、申請期限が  
3月末なので、早急に検討することとした。

神子恒会員提唱の鋸山登山道の案内板設置が、  
地区補助金申請に該当できるか確認することになり  
ました。

## 編集後記

高橋裕之 会報担当

姉妹クラブの嘉義南RC訪問のメンバーが確定し  
ました。渡辺哲夫会長、平川恵敏副会長、石渡鋼  
訪台団長、榎本守男、白石幸久、須藤隆、岡田良  
弘、多田勇、林雅彦、若鍋武良、渡辺務、高橋裕  
之の会員にゲストとして、富津市国際交流協会会  
長の川名健一氏を加えた総勢13名です。

2泊組と3泊組に分れますが、3月20日から3月2  
3日の日程で、嘉義南RC創立40周年記念式典に  
参加してまいります。

富津中央RC創立50周年記念式典に大勢で参  
加し、また昨年11月には10名5夫婦で40周年記  
念式典参加招待のため、わざわざ富津中央RCを  
訪問した姉妹クラブの要請に応えるため、精一杯  
友好を深めてまいります。