

2023-24 年度RI 会長 ゴードンR マツギナリー (スコットランド・サウス・クイーンズフェリー・RC) 第2820地区ガバナー大久保博之 (水戸RC)

国際ロータリー 第2820地区(茨城) 第1分区 日立港ロータリークラブ週報



世界に希望を生み出そう



2024. 4. 18
第 2095 回例会

会長 鈴木崇久 会長外 島田洋次 幹事 照沼明美

- 事務局 日立市大みか町 2-28-5 渚会館 TEL 0294-53-6411
- 例会日 毎週木曜日 12:30~13:30
- 例会場 美かの 日立市大みか町 6-14-12



4月は環境月間

会長挨拶 鈴木崇久 会長

皆様こんにちは。今週の月曜日に「こども食堂水と木」のプレオープンが行なわれ見学に行ってきました。このこども食堂は当クラブの島田洋次会員が実行委員会の代表を務めています。五来会員も厨房でお手伝いをしていました。平田会員からは食材としてハマグリなどが提供されていました。ハマグリのお吸い物、と五平餅をいただきました。大変おいしかったです。

その他、市議会議員の藤森結花様、赤津光司様、日立商工会議所の職員、日立こどもフードパントリー、地域のボランティアの皆様が楽しそうに活動しており、早速、子ども食堂を利用する方々が訪れていました。

当クラブとしても、これからこの活動が地域に根付く為の協力を行っていきたいと思います。

会員の皆様のご協力をお願いします。

例会報告

開会点鐘 鈴木崇久 会長
R ソング 「我等の生業」

本日のビジター紹介 宮田秀昇 親睦活動委員長

本日はいらっしゃいません。

出席報告 五来美奈 SAA

会員数	出席数	出席率
33	21	67.74%
出席免除者数	前回訂正	合計出席率
3(本日1名出席)	10	100.0%

本日の食事メニュー：和風ハンバーグ

にこにこBOX 報告 五来美奈 SAA

【ご芳志を頂いた方からのコメント】

- 水江俊介さん…気が付けば結婚 26 年。今後は世話になっている妻への恩返しのモードにチェンジしたいと思っています。
- 島田裕さん…久しぶりに例会へ足を運び緊張しています。今日は卓話を担当しますのでよろしくをお願いします。

目標 1,266,000 円
本日のご芳志 13,000 円
トータル 1,108,093 円

委員会報告

【職業奉仕委員会 桑名智行委員長】

職場見学会は前回の企画を取りやめ、5月18日(土)日帰りに変更し、二日目の行程を中心に企画し直しました。大甕駅前7時30分出発、18時30分頃戻る予定です。旅費はクラブからバス代として20万円の補助がありますので、参加者20名で試算して一人8,000円。一人減るごとに約1,000円増額になります。

本日のプログラム

私とRC 山口憲生さん 『私とRC 再演』



これが、私とRCの第1号

今年は「私の一言」の代わりに少し時間を多めにとって会員の自己紹介を兼ねた「私とRC」というテーマでできるだけ多くの会員からお話をいただくことに

なりました。そこでプログラム委員長として模範としてトップバッターを務めることとしました。

しかしお手本になるかどうかは疑問ですので、内容は各人の自由意思でお願いします。また会報原稿はレジメ的なものでも OK としますので以下(原稿 ; 実際は一部省略) もそのようにします。

(2016.8.4 例会卓話原稿より)

私の生い立ち

- 1. 奥飛驒の鉾山町で生まれ育つ
中学・高校は吹奏楽
- 2. 大学はまさに合唱学(楽)部
- 3. 入社後は2年だけ 名門日立工場合唱団

生まれは、富山平野にそそぐ神通川の支流高原川の盆地にさかえた鉾山町

飛騨市 鉾山町

- 1. 藤波橋(生地) 400m
- 2. 神岡鉱業所
- 3. 神岡(西)小学校 445m
- 4. 神岡中学校 444.686m
- 5. 船津高校
- 6. 二十五山 1327m
- 7. 大洞山 1349m
- 8. 観音山 803m
- 9. 利佐保増殖場

昭和35年 鉾山町人口 27,603人
 明治44年 15,776人
 参考: 日立村高野村
 明治44年 7,566人
 大正7年 31,772人

中高は吹奏楽

中学校運動会のBGM演奏

卒業メンバー最後のコンサートでエテンの東鈴懸の怪など

いろいろな行事に参加。たとえば祭りのパレード(君が代行進曲など)

大学は合唱に明け暮れ。混声合唱でした。

彼はJAL国際線の副機長となるもボンベイ事故で殉死

北陸最高レベルを目指すも中部四地区コンクールでは毎年名工大男声合唱の後塵を拝すでも合宿、演奏旅行が楽しかった

日立工場合唱団では短すぎて写真が残っていない。この時全国大会職場の部は2位相当の銀賞。会場は清水市。

指揮者木村義昭さん 現在は84歳くらいで現役

合唱団員なら、と工場春の祭典部対抗芸能で合唱指揮。曲目は忘れて。

合唱団懇親会にて

私の職歴

日立製作所及び関連会社の総務関係。

事業所は日立工場、エネルギー研究所、合弁会社出向、日立工場、九州支社、那珂工場、大みか工場関連会社、その所在地は日立、東京、仙台、日立、福岡、勝田、大みかと渡り歩き。遠隔地は単身赴任。

主な担当テーマ：公害立法対応、借地料訴訟、差押・証拠保全ほか対応、原発廃液漏えい関連対応、公選法対応、企業の地域社会責任、企業綱領(企業倫理)、コンプライアンス(人権、セクハラ)、メンタルヘルス、人員合理化。事務作業ではワープロの嚆矢。

現在：日立の裁判所で民事調停委員(非常勤公務員)、司法委員、参与員(その都度任命)

(2016.8.4 例会卓話原稿より)

RC との関わり

私と昭和50年ころ：日立 RC 会員たる工場長の、会報原稿のゴーストや地区大会手伝い。

(なお日立創業社長は昭和2年東京ロータリー会員で、同志でゴルフ盛ん。)

平成8年ころ：大みか駅屋外エスカレーター設置費用の関連会社寄付反対(→結局1社50万円)。平成15年入会后：2年目で親睦委員長の苦勞。3年目で幹事(鈴木起一年度)、7年目で会長、12年目で第1分区ガバナー補佐。

みなみひまわり学園音楽交流会は会社先輩との縁で続行中。ロータリーで知った妻の同郷会員(鈴木稔会長、鋤柄会員(長女同級生の父上))の縁。その他新しい縁多数。

ロータリークラブは町内会(ごちゃごちゃ混在)?のようなもの。本来は職業倫理活動(but北海道牛肉偽装、船場吉兆、漢字検定理事長財務問

題ほかの不幸事には考え込む。)

(2016.8.4 例会卓話原稿より)

ロータリーでの音楽

1. みなみひまわり学園音楽交流.

および地域交流会

2. 日立港 RC35 周年記念式典 ソングリーダー

3. クリスマス例会でオカリナを吹く

みなみひまわり学園音楽交流はロータリーファミリーが



元会員の奥様
飯田さんと友人の
伏見さん
元会員の娘さん
白鳥さんとお孫さん

地域交流会は1998-2012年6月まで(IACも参加)



こんな風景は今も

飯田さんの娘さんは現在プロデュー

創立35周年記念式典でソングリーダー

司会: SAA 古川英希 会長 御所純忠

1. 点鐘
2. 開式のことば 副実行委員長 糸賀正俊
3. 国歌斉唱 ソングリーダー 山口誠生
4. ソング(奉仕の理想)
5. 歓迎のことば 実行委員長 岩田秀邦
6. 来賓紹介 会長 御所純忠
7. 物産への黙祷 SAA 古川英希
8. 会長挨拶 会長 御所純忠
9. 表彰並びに感謝状授与 会長 御所純忠
10. 記念事業目録贈呈 会長 御所純忠
11. 来賓祝辞 ガリバー 大木 勲
第1分区分会補佐 村山 剛一
バストガリバー 山崎 晋司
12. 祝電披露 SAA 古川英希
13. ロータリーソング(我々の生業)
14. 閉式のことば 会長以外 大田秀夫
15. 点鐘



画面の右で指揮しているはず



手にてづないで

2015年第1分区分会(山口がAG)

歓迎コンサートは日立南RC石川悟P会長率いる「アルマーレ・トリオ」

式典ソングリーダーは島田裕会員

クリスマス会には音楽が溢れてる



2007年 きよしの夜



2008年 あこがれの郵便馬車



2012年 ?



会員のお孫さんも参加



2015年は小松茂一さんの助け

そして今思うこと

1. 石川や海の真砂の尽きるとも世に盗人の種は尽きまじ (コンプライアンス) ⇒お天道様は見ている

2. 世界平和構築は「四つのテスト」で。(アーチック次期 RI 会長メッセージ) ⇒「真善美」⇒賢人政治⇒賢帝⇒独裁? ⇒独善の戒め

3. DEI は RC の専売にあらず企業・社会に求められている⇒RC は「奉仕の理想」

会員卓話 島田 裕さん 『認知機能を維持する12のポイント』



脳の健康のために今できることは何でしょうか? 主として認知機能の問題への対策をご紹介します。

脳は体の司令塔であり、脳の機能が衰えると身体活動も精神活動もスムーズに運ばなくなります。

体調管理と同じように脳の健康を意識することが大切です。年齢とともに心身機能は低下しますが、脳も働き盛りの世代から衰えが進んでいきます。物覚えが悪くなったり、人の名前が思い出せなくなったりします。こうした「もの忘れ」は脳の自然な老化によるもので、突然起こるものではありません。一方、何らかの原因で脳の神経細胞が減少すると、認知症と呼ばれる状態に至ることもあります。また、加齢だけでなく、運動不足・喫煙などの生活習慣が脳の変化につながるとも言われています。脳の健康の維持向上のために心がけたい12の身近な取り組みを紹介します。

1. 定期的な運動

脳の活性化には、週に2回以上、1回30分以上、ウォーキングなどの有酸素運動をおすすめします。

2. 禁煙

喫煙者の認知機能低下リスクは非喫煙者の1.3-1.4倍とされています。

3. 健康的な食生活

1日400gの野菜・果物と、魚など良質なタンパク質を積極的にバランスよく摂りましょう。

4. 節度ある飲酒

1日ビール中瓶1本、日本酒1合が理想的。飲み過ぎには要注意です。

5.体重のコントロール

肥満は認知機能障害の原因になることもあります。減量の基本は、食事改善と運動です。

6.血圧のコントロール

中年期の高血圧は認知機能低下の要因になります。予防のためには減塩をこころがけましょう。

7.血糖のコントロール

血糖コントロールの改善で認知機能の低下リスクを減らして、認知症予防に努めましょう。

8.脂質のコントロール

コレステロールの増加は認知機能低下の原因になります。食物繊維の多い食品を積極的に摂取しましょう。

9.こころの健康の維持

うつ病で認知機能低下リスクが 2.5 倍になります。積極的に休養をとり、睡眠は量より質を高めることをこころがけましょう。

10.聴力の維持

中年期の聴力低下で認知機能の低下リスクも増大します。はっきり喋る、顔を見て話す、雑音を減らす、といったコミュニケーションの工夫で難聴の影響を減らすことが期待できます。

11.知的活動への取り組み

考える、記憶する、判断するなどの知的活動が認知機能低下を予防します。

12.社会的活動への参加

社会との繋がりの豊かさは、その後の認知症リスクの低下に関連します。日本人の平均寿命は男性 81 歳、女性 87 歳。定年退職年齢の引き上げや 70 歳までの就業機会確保が努力義務になるなど、高齢者の活躍の場は広がっています。人生 100 年時代、イキイキとした社会生活を送るため、体と脳の両方の健康を意識することが大切です。

追記



今回の卓話では、スライドの中に日立に関するマスコットキャラクターに登場してもらいまし

た。最後のスライド(図1)の説明を失念したのですが、日立関連の会社にお勤めの方はどなたもご存知の「ソリュートくん」に登場していただきました。お気づきでしたか? 日立ソリューションズのセールスプロモーション担当マスコットキャラクターだそうです。



また日立市民なら誰もが知っている「たこピン」がいない、との厳しいご指摘もありました。日立市の魚「たこ」をモチーフとしたキャラクターだそうです(図2)。残念ながら、存じ上げませんでした。今なら大谷翔平の「デコピン」と組んで世界デビューするチャンスかもしれません。

卓話後の質問の中で、「推しのキャラクターは?」と聞かれて即答することができませんでした。それぞれ素敵な魅力があって、甲乙つけられなかったからです。しかし、いまお答えするなら、日立とは関係なく、ゆるキャラでもなくて恐縮ですが、最初にご紹介した「盛岡天満宮の狛犬(石馬)」(図3、図4)を推します。邪気を祓い神前を守護する霊獣というイメージを覆す愛嬌ある風貌。それでいて凛とした品格と孤高の気高さを感じるところに惹かれます。



最後に石川啄木の歌を二首ご紹介します。

夏木立 中の社(やしろ)の石馬も 汗する日なり 君をゆめみむ
松の風 夜昼ひびきぬ 人訪(と)はぬ 山の祠(ほこら)の 石馬の耳に

閉会点鐘 鈴木崇久 会長

今週の会場の花
“黄色のバラ”
花言葉：友情



2024-25 年度地区研修・協議会開催報告

4月14日(日) ホテル テラス ザ スクエア 日立と日立シビックセンターを会場に開催され、島田洋次会長エレクト、菅原次期幹事、次期委員長8名と太田インターアクト地区委員長が出席しました。



「医療を止めない」被災地の病院を支援

令和6年能登半島地震 被災地への緊急支援活動

ロータリーボイス 投稿日: 1月 29, 2024

寄稿者: 新井和雄 (下館ロータリークラブ会員、第2820地区パストガバナー/緊急災害支援隊)

能登半島地震発生

元旦の所作を終え、茨城県の自宅で典雅な雅楽の調べに京の友から贈られた銘酒を傾けたころ、ゆさゆさと始まった揺れはうたた激しくなり、災いの記憶が脳裏をよぎりました。令和6年1月1日午後4時10分、最大震度7を観測した能登半島地震が発生した瞬間でした。

東日本大震災を経験した私たちは被災者の困難が直観でわかるとはいえ、日に日にあらわになる被災地の惨状を目の当たりにし、支援の手が届きにくい現実にはロータリアンとして歯がゆさを覚えました。

能登で地域医療を支える神野正博さんと連絡を

取ったのは、1月6日のこと。私と同期のガバナーだった神野さんは、七尾市で恵寿総合病院を運営しています。

能登半島の広範囲で水道、道路、空港、港湾、役所、病院をはじめ、多くの社会インフラや住宅が破壊され、治療を必要とする被災者が多数現れました。恵寿総合病院では、いつもの患者のほか、多くの被災者、そして診療が出来なくなったクリニックからの患者も受け入れ、業務は通常の2~3倍になったそうです。そのような困難に直面し、医師や職員も被災してろくな食事も摂れない中、こんな時こそ「医療を止めない」を合言葉に病院を動かしているというのです。



神野さん(七尾ロータリークラブ会員)ご夫妻と新井パストガバナー

即決断して緊急支援隊を結成

早速、当地区の大久保ガバナーに連絡して恵寿総合病院のための食糧支援を申し出たところ、即答で「すぐに実行するように」との指示をいただき、「2820 地区能登半島地震緊急支援隊」を編成しました。

まず、地区補助金臨時費を申請し、区内会員の皆さまに寄付をお願いしました。その後、食品製造・販売業を営む会員から食糧を調達し、水戸市から災害支援車両の高速道路通行許可をいただきました。集めた物資は、カップ麺16,680食、500ml ペットボトル飲料2,400本、パン250個、栄養ドリンク144本などの食品のほか、除菌ティッシュやペーパータオル、不織布マスク、使い捨てカイロ、ポリ袋、ブルーシートなどの必需品。

これらをわずか5日でそろえ、1月11日深夜、4tトラック3台とワゴン車1台に支援物資を積んで恵寿総合病院に向かいました。



地域医療のレジリエンスを高める

病院近隣のロータリー会員も皆被災者であり、七尾ロータリークラブの事務局も被災したことから、誰も神野さんには連絡しないよう頼みました。

当日も、搬入は私たちだけで行うから、神野さんをはじめ病院職員の方々には「医療を止めない」業務に専念するようお願いしていました。

1月12日午前8時に恵寿総合病院に到着。静かに搬入を始めましたが、神野さんに見つかってしまいました。徐々に手伝いが増えていき、あっという間に保管場所に納めることができました。病院の災害対策本部から支援物資の受領書をいただき、神野さんからは「2820地区の皆さんに“ロータリーのマジック”を見せていただいた」と感謝の言葉をいただきました。

私たちは、数万人の被災者全員に対して平等に物資を配布することはできません。しかし、治療・透析・出産など、被災地で最も困難な状況に直面している災害弱者の方々のために、自らも被災者でありながら「医療を止めない」決意で地域医療を支えている病院のレジリエンス（回復力）を高める支援ができたと思います。

援助活動の最中にも、ほかの病院から転院されてきた女性が出産されました。新たな命の誕生に触れ、能登の未来に胸を熱くしました。



他院から来た妊婦さんたちと災害救援中に誕生した赤ちゃん

その他のお知らせ・連絡事項

★★ 行事の申込受付案内 ★★

◆ 休日親睦ゴルフコンペ

5月5日(日・祝) グランドスラムカントリークラブ

◆ 職場見学会

5月18日(土) 福島県内

ご出欠の申込みは、例会場受付または
電話・メールにて事務局まで!!!

今後のスケジュールのご案内

5月2日(木) 休会 (定款第6条第1節(C)項)

5月9日(木) 例会 12:30~ 美かの

「会員卓話 菅原光雄さん」

5月16日(木) 例会 12:30~ 美かの

「会員卓話 桑名智行さん」

「私とRC 山口彰二さん」

5月23日(木) 例会 12:30~ 美かの

「会員卓話 白戸孝典さん」

「私とRC 小松茂一さん」

サロン美かの

4月となり、新入学や就職で新しい生活が始まった。この時期、毎年「春の全国交通安全運動」が実施されている。その始まりは1948年11月15日の国家地方警察本部長官通達に基づき、「春」4月、「秋」11月に実施されている。今年のスローガンは「急いでも見逃さないで 小さな手」で、ポイントは「子ども・歩行者優先・ヘルメット着用」である。茨城県の交通事故発生状況は、皆さんご承知の通り例年「全国ワースト」の常連である。昨年の交通事故死亡者数は93人でワースト10位、一昨年は91人で9位。今年も3月末日現在22人で8位となっている。テレビ等で「茨城ダッシュ」が有名になり、全国的にマナーの悪い県であることが認識されてしまった。実際その通りと思う。私も徒歩通勤である為、出退勤時に会社の前の交差点で何度も何度も後ろから、前から轢かれそうになっている。「茨城ダッシュ」もよく見かける。交通安全運動期間だけではなく、一年を通じて、ハンドルを持つ自覚と安全意識を持った運転で、全国ワーストの常連から全国ベストの常連になることを夢見る昨今である。(とも)

発行：日立港ロータリークラブ(翌例会日)

編集：会報・雑誌委員会

山口憲生 鋤柄純忠 桑名智行

笹尾 光 中野紀子(事務局)

URL: <http://www.hitachi-ko-rc.com>

E-mail: info@hitachi-ko-rc.com