

東京丸の内ロータリークラブ

第18回 例会議事録

2018年12月5日(水)

ゲスト・ウェルカム・デー

会場 センチュリーコート丸の内
アカンサスノース・ルーム

・白杵 紗季 会員

「本日は秋野様、楽しみにしておりました。有難うございます。ゲストの皆様、どうぞよろしくお願いいたします」

・岡田 弥生 会員

「皆々様、今年も一年お世話になりました。新しい出会いに感謝申し上げます」

・玉木 仁 会員

「いつもお世話になっております」

・今井 克枝、田路 和也、渡邊 寿一 会員

(本日合計 31,000 円 〈累計 1,075,500 円〉)

① プログラム

司会進行	久保田佳代会員
開会点鐘	尾崎由比子会長
卓話者紹介	久保田佳代会員
ゲスト・ビジター紹介	久保田佳代会員
ニコニコ報告	渡邊寿一会員

◆ 本日のニコニコボックス

・東京お茶の水 RC・新クラブアドバイザー
牛島 聡 様

「秋野様、本日の卓話を楽しみにしております」

・尾崎 由比子 会長

「ゲストの皆様、本日は東京丸の内 RC にお越しく
下さりありがとうございます。秋野様、本日の
卓話楽しみにしております」

・朴善子 会長エレクト

「秋野暢子様、ゲスト・ウェルカム日の卓話、光
栄です!!」

・青木 保潔 会員

「秋野暢子様、ゲスト・ウェルカム日の卓話を楽
しみにして参りました」

② 会長報告 尾崎会長

Guest Welcome Day ご挨拶：東京丸の内 RC の概
要について

ゲストの皆様、本日はお越しくございまして、
どうもありがとうございました。また、秋野様、
卓話をどうぞよろしくお願いいたします。

まず、ロータリークラブについて簡単にご紹介
いたします。ロータリークラブは世界各国にあ
り、120万人がロータリアンとして活動してお
ります。そのうち日本には8.9万人おります。
1905年にアメリカの弁護士の方が創立しました。
お友達を増やしたい、地域のいろいろな方々と接
したいということで、まずは小さい会から始まっ
ております。一業種一社でスタートし、お仕事の
紹介などで徐々に広がっていき、途中から社会に
貢献する活動を始めました。日本では1920年
に東京ロータリークラブが初めてのロータリーク
ラブとして創立、現在でも格式の高い、330名も
の会員を抱えるクラブとなっております。ちょう
ど2020年に東京ロータリークラブ設立100年を
迎えます。つまり、日本にロータリークラブが入
って来て100年という節目でもあります。

東京丸の内ロータリークラブは今年の2月に国際ロータリーから認証を受け、5月の加盟認証状伝達式を経て活動しております。ロータリークラブの中では比較的年齢層が低いクラブです。月4回の例会がほとんどの中、現役世代のために月2回の例会としております。Facebook等を用いることにより、例会の回数が少なくても、会員の皆さんが「このような社会貢献をしたらどうか」などと意見を出し合って、活発に活動を行っております。



③ 副会長報告 嘉納副会長

東京丸の内 RC の概要について

我々東京丸の内ロータリークラブの最大の特徴は、先ほど会長からもありましたが、月2回例会という、簡素化されたぎりぎりのところで活動を行っているということです。詳しくはお配りした「東京丸の内 RC の概要」をご覧ください。そこに書いていないことで重要なのは、ロータリークラブでは「メイクアップ」の制度があることです。ロータリークラブの3大義務の一つに「出席義務」というのがあります。基本は在籍クラブ例会への出席ですが、代替手段がありまして、お休みする場合には前後2週間以内に、世界中のどこ

かのロータリークラブの例会に行けばよい、ということです。他に重要なのは、年会費30万円、新規入会手数料が20万円、その他の費用がかかるということです。私達の例会は基本的に第1、第3水曜日、場所は明治生命館のセンチュリーコート丸の内です。事務局は、経費節減のため、郵船ビルディングの中にバーチャルオフィスを構えております。定款・細則があり、皆さんのご意見を入れながらその範囲内でやっているという、そういうクラブです。職業を持っている方の集まりですので、なるべくその職業にご負担のかからないように月2回の例会とさせて頂いております。皆様ぜひご入会をご検討いただきたいと思います。

③ 副会長報告 朴会長エレクト

中央分区社会奉仕委員長会議報告と心のバリアフリー・チャリティーセミナーについて

先日中央分区社会奉仕委員長会議に参加して参りました。新宿 RC の方々と一緒に参加したのですが、どのクラブも歴史があって、素晴らしい取り組みをされていました。この会議で会員の皆様にぜひ伝えてくださいと言われたのは、ロータリークラブは「奉仕に始まり奉仕に終わる」、つまり奉仕をするクラブだということです。これは、東京丸の内 RC の方針と同じだと思いました。初年度の今年度は、「自分たちの出来ることをやろう」ということで、心のバリアフリーセミナーを5回行う方針です。その第2回目が来週行われます。健康がテーマですので、皆様、ぜひお越しいただければと思います。

④ 幹事報告 塩島幹事

(1) 年次総会と忘年会について

年次総会を12月26日17時から嘉納副会長の事務所にて行います。出欠はFacebook上でお願いします。このように、私どものクラブでは、SNSを上手く活用して活動していることが特徴です。

(2) 東京2020オリンピック・パラリンピック大会「都市ボランティア」について

私共クラブの所属する国際ロータリー第2580地区の方から、2020東京大会の都市ボランティアの案内が来ております。そちらご案内を読んでいただき、参加ご希望の方は事務局までご連絡いただければと思います。オリ・パラ組織委員会の募集するボランティアに比べ、この都市ボランティアはまだ半分しか人員が集まっていないようなのです。ぜひロータリークラブで上手く活動していきたいということです。

(3) 今後の予定

1月の例会予定は9日と23日です。皆さんスケジュールリングをお願いします。

- ・阪東 浩二様 (株)BAN コンサルティング)
- ・松瀬 雅子様 (松瀬司法書士事務所)
- ・鷺澤 充代様 (株)鷺澤経営労務研究所)
- ・墨屋 那津子様 (コリトレール株式会社)
- ・五十嵐 朝青様 (もっと。よくなる。千代田)
- ・白石 小百合様 (株)Whitte)

⑥ 卓話： 一般社団法人0から100

代表理事 秋野 暢子 様

「健康に生きる人 この指とまれ」

本日はお招きいただきましてありがとうございます。今日伺いましたのは、今年5月に一般社団法人0から100を立ち上げまして、そのことを皆様にお聞きいただきたいと思ったからです。

今は少子高齢化の世の中です。ただ、誰しもが希望や生きがいを持って豊かな生活ができる社会であって欲しいと願っているでしょう。そのためには、個々人が運動をして、良いお食事、睡眠をとるという努力を通じて健康維持を図ることが、重要だと私達は思っています。つまり、健康維持、健康寿命を延ばすことが私達の活動です。

0から100は大きな柱が2つあります。ひとつは0から100歳までの健康を考える、です。もうひとつは災害支援です。

健康を考えるうえで大切なのは、運動、食事、睡眠、笑顔、人とのつながり、これらではないかと思えます。まずは、年齢に合った運動。体を動かさないと、血液やリンパの流れも悪くなりますし、関節や筋肉も硬くなって、生活習慣病や大きな病気になってしまうということは皆様ご承知だと思います。

食事バランスよく摂らないといけませんよね。そして、ゆっくり噛む。私は「30回噛み」をやっています。20歳くらいの時から、頭の中に認知症になるホルモンが少しずつたまっていて、

⑤ 出席報告 臼杵会員

会員数	21名	ゲスト	10名
出席数	19名	ビジター	1名
欠席数	2名	出席率	90.5%
	前回修正	出席率	81.0%

◆ 本日のビジター・ゲスト

- ・牛島 聡 様 (新クラブアドバイザー・東京お茶の水RC・直前会長)
- ・梅田 篤志様 (梅田税理士事務所)
- ・平沼 拓様 (株)Japan Asset Management)
- ・藁科 至徳様 (株)イーフォーシーリンク)
- ・小林 元郎様 (成城こばやし動物病院)

最終的にあふれた方が認知症になると聞いています。30回物を噛むと、そのホルモンの出が悪くなるそうです。だから、ゆっくり噛むことが認知症の発症を防ぐことにつながります。ただ、数えながら噛むのは噛みにくいので、頭の中で「あ、り、が、と、う、ご、ざ、い、ま、す」と念じながら噛むとこれが10回、それを3回繰り返すと30回です。感謝を含めてそのようにお食事していただくと思います。

そしてやっぱり睡眠、よく寝ることはとても大事なことだと思います。

それから、笑顔です。笑うということは、とても身体にいいそうです。癌や感染症になることを防ぐナチュラル・キラー、それが笑顔を持つことで体の中に増えるのだそうです。もう一つの利点は、人は笑顔の人のところに寄ってくるということです。すると人とのつながりが出来ます。すると新しい人間関係が出来て、お仕事や生活に素敵な効果が出ます。つまり、健康になることはこれら一つ一つではないのですね。全部つながって初めて健康に過ごせる、ということではないかと思います。

活動内容である「脳と身体のスマイル体操」ですが、これは全身を緩やかに動かして、無理のない、安全なプログラムで構成しています。すべての筋肉、関節、筋を伸ばして、正しい姿勢で脳トレを楽しくやる、というものです。「美人塾」というのは、女性向けですが、シミなどを取るやり方、さらさら髪を作るやり方、ご自身に合ったメイク、ヘアスタイルを専門家によってアドバイスいたします。美しい歩き方、座り方、立ち方、女性がいつまでも美しく健康的な生活を送れるようなことを皆さんにご提供できる塾です。それから老人ホームの慰問、イベント、講演会などを考えております。

イベント参加費や協賛金はすべて災害支援の方に使わせていただきます。私のギャランティーやプロのアドバイザーのお給金にはなりません。



災害支援活動についてです。日本のみならず世界中で災害が起こっています。2011年の東日本大震災でお亡くなりになられた方が15千人以上いらっしゃいます。そしてまだ見つかっていらっしゃらない方が2,055名です。いろいろな災害が今起こっていますね。北海道もそうですし、広島もそうです。御嶽山や熊本地震もそうです。まだまだ挙げたらきりがありませんが、家族や家、ふるさとをなくされてまともな生活を送れないでいる方がたくさんいらっしゃいます。こういう方達を支援していくのは、私達の責務ではないかと思います。

被災地では、皆さん仮設住宅でお暮しになっているので、ほとんど運動不足です。農家の方が多いので、もともとは大きなお家でお暮しで、足腰が丈夫なのです。しかし長い避難生活を狭い仮設住宅で送られて、足腰が弱り、外にお出にならない。そういう方達に集まっていただいて、1時間くらい運動をして頂きます。皆さん「本当にすっきりした」と言って帰っていかれます。

私は手元を動かすことも大事だと思っております。私はアートフラワーの免状を持っております

ので、みなさんと一緒に季節折々のもの、これからですとクリスマス・リースやお正月のお飾りとかを作るようにしています。これも「思い出になった」と言ってもらっています。

その他、プロによりますネイルアートですね。女性の方は爪をきれいになさるととても喜んでくださいます。ハンドマッサージやイヤージュエル、メイクアップ、眉の整え、メイク教室、ヘアー・カットなどをプロの方にボランティアでやっていただいております。

お料理教室もやります。同じ釜の飯を食べると人は心も体も温かくなります。そして終わってから皆さんで懇親会をやります。災害の時に辛い目に遭われたその苦しみや悲しみを、皆さん乗り越えて明日に向かって歩んでいってほしいです。人間の強さを毎回私は感じております。東北支援は7年間続けてまいりましたが、来年は熊本にも伺おうと思っております。

私は女優としてのお仕事を何年もさせて頂いてきました。60歳になった時、思いました。私は特に何の才能がある訳ではありません。ただ、皆さんに引き立てて頂いて、お仕事を頂いて、家も建てる事が出来て、子供も育てることが出来て。そうやって自分や家族のために生き、母が亡くなり、夫が去り、娘が独立し・・・そうしたら、ひとりになったのです。私、初めてひとりになったのです。いつも誰かがそばにいたのです。すると、この年まで生かして下さった世の中に少し何かお返しをしていかななくてはならない年になったな・・・と思ひまして、この0から100を立ち上げました。そして、それまでやっていた東北支援を皆様のお力を借りて広い支援にしていこう、みんなの健康を考える、そういうことをしていきたいな、と思っております。

では、お食事を終えられたようですので、腹ごなしに皆さんと運動をしてみたいと思います。

(この後、運動、脳トレのご指導)



このような体操をやっておりますので、会社様の福利厚生などでも呼んでいただけたらと思っております。資料の中に支援活動の記録や協賛プログラムの書類も入っておりますので、ご覧ください。今後このような活動を広げてまいりたいと思っております。どうぞ皆様のご協力をお願いいたします。今日はありがとうございました。

⑦ 牛島新クラブアドバイザーより

もう年末ですね。締め新时期です。今日の理事会でも申し上げたのですが、ここにいらっしゃるチャーターメンバーの方達は、これから10年20年とこのクラブが続いていく中で、後から入会された方達から必ずリスペクトされます。ということは、お手本になっていただきたい、ということです。他のクラブからも注目されている丸の内さんですから、皆さんの横のつながりを持つ機会をもっと作っていただいて、お互い理解しあいながら良いクラブ運営をしていただけたらと思います。

◆ 閉会点鐘 尾崎会長

(議事録作成：事務局 桑原)