



2013-14 年度 R I のテーマ「ロータリーを實踐し
みんなに豊かな人生を」
R I 会長 ロン D. バートン (Engage Rotary, Change Lives)
八戸南ロータリークラブ会報



●ガバナー 北山 輝夫 ● 会長 小原 隆平 ● 幹事 清川 浩幸 ● 会報委員長 三浦 晃
ホームページ : <http://www.hi-net.ne.jp/~hsrclub/> Email : hsrclub-2830@cd.hi-net.ne.jp
RI 第 2830 地区ホームページ : <http://www.rotary-aomori.org>

第 1871 回例会記録《会員卓話例会》
2014 年 2 月 20 日 (木) 点鐘 12 : 30

レポート No. 1308

第 1871 回例会要旨

- ・ 会長要件
- ・ 幹事報告
- ・ 各委員会報告
- 《出席、親睦》
- ・ 会員卓話



米内 S A A

《会長要件》山子副会長



土曜日の豪雪、皆様被害はありませんでしたか、被害に遭われた方にはお見舞い申し上げます。たまたま土曜日にこの会場で当社の経営計画発表会をしており、終わった解放感からお酒を飲んでいましたが外に出てびっくりしました。翌日起きたらまたびっくりで昼から夕方まで雪かきに追われ腰が痛くなりましたが、皆様も同じではないでしょうか。

会長要件という事ですが、幹事や SAA をやっていた時も会長要件についてあまり考えたことがなく初めてこのような機会をいただいて、何で会長要件と言うのかな、会長挨拶なら何を話してもいいので幅が広がるのではと思いました。お客様からのお電話などで前置きが長い時など「ところでご用件は何ですか」と言ったりしますが、つまり会長は用を言う事なのだと思います、会長は責任もあり大変な仕事だなと感じました。

私はロータリーには 10 年ちょっとおりますが、ロータリーの綱領や規約や理念についてあまり理解していませんでしたが、会長になればそういう事も勉強しなければ皆さんにお伝え出来ないし、大変な役職なのだと思います、小原会長には敬意を表しなければと改めて思いました。

《幹事報告》清川幹事

二週連続の雪かきご苦労様です。当社も今朝まで駐車場確保のため雪かきをしていました。まだまだ雪かきをしなければならぬところが沢山あると思いますが皆様もお体には



《出席報告》田守委員長
正会員数 44 名。本日の出席は免除会員 3 名を含む 24 名。出席率 65% です。前々回の例会は、よろず相談報告例会でした。

注意してください。

例会変更のお知らせです
八戸北 RC 3 月 18 日の例会 時間変更、八戸中央 RC 3 月 31 日の例会 任意休会です。

《ニコニコボックス》平光委員長

清川幹事：本日の会員卓話、松田会員、木村会員どうぞよろしくお願い致します。

法官会員：松田さん今日のご苦労様です、楽しみにしています。

平光会員：大雪で毎日つかれていますが今日は会員卓話のしみにしてきました。



《会員卓話》木村会員

2 月 8 日のよろず相談には相談員と夜例会に出席しましたが、昼の例会は久しぶりです。今日は近況報告をさせていただきます。

私の経営している八戸シティ法律事務所ですが昨年暮れに移転しました。八戸駅のすぐそばのビルから番町にある NS ビルの 6 階に入居しました。NS ビルと言うのは以前の広澤ビルなので広澤ビルと言ったほうが分かりやすいようです。前のビルは 3 階でしたがエレベーターがなく年配の方が息を切らせて上がってくるとか、昇りはいいが下りは膝に負担がかかるとうので下まで肩を貸してお連れしたこともありました。また怪我をしたり車椅子の方などは無理なのでご自宅で相談を受けたこともあります。新しい事務所にはエレベーターがありますので年配の方や車椅子の方も安心してご利用いただけるようになったと思います。



また、年明けから新しい弁護士が一人加入しました。事務所を開設して丸4年、5年目に入ったところですが初めて勤務弁護士を迎え入れることになりました。新しい弁護士は八戸出身の32歳の方で私より一つ年上になります。大学卒業後少しの間社会人経験をした後司法試験を目指し、今年晴れて新人弁護士としてスタートを切りました。早く仕事になれてもらい、事務所の戦力として活躍してほしいと思っています。

当初やっていたかどうかわからないまま事務所をオープンしましたが何とか4年持ちこたえることが出来ました。弁護士一人、事務員一人でスタートしましたが現在は弁護士二人、事務員二人の複数体制でやらせていただいています。

私がここまで何とかやってこられたのも偏に周囲の皆様の助けがあってこそと感謝しております。皆様への感謝の気持ちを忘れることなくしっかりと努力していきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお祈りいたします。

《会員卓話》松田会員



今日は健康の源である食と運動についてお話したいと思います。前回お話ししましたが妻が倒れて7年になります。最初の2年間は食事など作ったことがなく、外食ばかりで夜はお酒を飲みすぎてイライラしてしまう毎日、困ったことだなと思っていました。娘二人も嫁に行き

このまま体を壊したら誰が面倒を見てくれるだろうと不安になり、このままではいけないと自分で食事を作るようになりました。包丁も3本用意し魚もさばけるようになりました。一番得意なのは餃子で、これは一度食べて頂きたいのですが本当に美味しいです。以前会社を辞めて餃子屋になろうかと思ったくらいです。買い物にも行きますが、最初は恥ずかしかったものの今はスーパーなども平気で、安いものを買いにどこへでも行きます。お酒はもちろん音喜多さんの所で買っています。

そんなことを踏まえて今朝も6時に起きて食事の用意から掃除、洗濯をしましたが約2時間半掛かります。その間にストレッチをしたりして体を動かし家の周りを走り、天気が悪く足元の悪い時などは歩いています。その後仏様を見て食事をして会社へ行くというパターンです。これが八戸にいる時で会社は他にもありますので仙台など他所に行ったときにも食事は大事ですので、ある方からお聞きして大根が体に良いという事で10年続けていますが、朝は必ず大根おろしを食べるようにしています。大根に含まれているジアスターゼの効能で腸の病気などしくくなるそうです。普段は大根を含め10種類の食事をしていますがこれは女房もしてくれなかったことです。納豆に海苔、サラダは野菜を3種類から4種類入れて食べます。そして卵は必ず食べます。その他にとろろ芋、これも体にはとても良い、味噌汁には具をたくさん入れて塩分を控えごはん焼魚、そして前日の残り物のお肉など食べています。おかげで体調も良く会社を終えて午後からはスポーツジムへ行き筋トレをして走ったり泳いだりして体を鍛えています。ここでは毎日のように音喜多先輩

にお会いするのですが、これを続けることによってこの様な雪の中を散歩しても転ぶようなことはなく足腰が強くなります。

新聞に書いてありましたが、あの三浦雄一郎さんも60代にメタボになり心臓を悪くしましたが、体重は80Kg～90Kgあったそうで、なんとか体重を落とし元気な体になろうと運動をいっぱいしたそうです。運動にも守る運動と攻める運動があり、守る運動とは元気で長生きしようという運動です。そうではなく鍛えて前へ進む、そういう運動をすると丈夫な体でいられると思います。三浦さんは東京から八王子まで毎日歩いたそうです。体に負荷をかけるためリュックにはダンベル、足には鉄のおもりを巻いて鍛えたからこそエベレストにも登れたのだと思います。85歳の時にはエベレストから滑降するという大きな夢を述べていましたが私の夢は、80歳までにホノルルマラソンに出て42.195Kmを走る事です。言ったことは必ずやります、そのために今体を鍛えているのです。

その為にも健康でいられるように一番大事なのは食です。女房が倒れて最初は恨み言も出ましたが、今はいろいろ考えて買物をしたりしているおかげでボケも出ません。今日どこで何を買おうかなどと考えることがすごく体にもいい事だと思います。皆様もお帰りになったら奥様だけに家事をさせずに自分から掃除や洗濯などやられてはいいかですか、どちらが先に倒れるかわからない世の中です、自分の為にもいいのではないかと思います。

人間の体の筋肉の約60%は足にあります。足は第二の心臓と言われておりますので足が大事です。足腰を鍛えることによって男は男らしくいられるのです。体を鍛えて食事を考えると糖尿にはなりません、野菜から食べる、ご飯は後と言うように食べ方から変える、これが食と健康だと思います。

それからニコニコして笑って過ごす。笑って人に接する事で誰も悪い気はしません、ロータリーの歌にもありますが、どこで会っても「やあ」と声を掛け合う、こんな気持ちで付き合っていないとロータリーの意味がありません。笑う事によって良いホルモンがでて抵抗力が付き体に良い。ニコニコして人にあいさつする、これが出来ないとダメです。会社でも私が率先して挨拶する、そうすると出来なかった子も出来るようになる。会社に配達などでいらっしゃる方にも私から率先して声を掛ける、そうすると社員もみな声を掛けるようになる、そうすれば相手も気持ちいいし、掛けた私も気持ちがいい、これも健康の一つかなと思います。

私は母の介護もしました。風呂場で転んで大腿骨を骨折しその晩から意識がなく痴呆になってしまいました。お医者さんに聞いたところ大きな骨折をしたりするとそれが引き金になりボケが入ったりするそうです。自宅で最後まで看取りましたが痴呆の人の介護は本当に大変でした。その後家内が倒れ、最後には家内の母も私が看取りました。そんなことも含め毎年何かに挑戦していこうと思いき去年から遺品整理事業を始めました。青森県第一号ですがこれも大変な仕事です。倒れた母や女房を見て思うのですが寝たきりになるのは嫌なので、滋賀県かどこかで言っているのですが、ピンピンコロリ、ピンピンしてコロリと逝く、これが一番です。

ニコニコして食と運動で健康な体を作り、せっかく知り合えた仲間と最後まで仲良く「やあ」と声を掛けてロータリーでお会いしたいと思います。