

# WEEKLY REPORT

ROTARY CLUB OF NAGOYA AIRPORT since 29 July, 1974

2016～2017年度RIテーマ:『 ～ 人類に奉仕するロータリー～ 』  
ガバナー方針:『 ～ 真のロータリアンになろう、ロータリアンを見つけよう～ 』  
クラブ方針:『 笑顔と共に奉仕の輪を広げよう! 』  
～ 明るく・楽しく・心豊かに～



## 名古屋空港ロータリークラブ

事務局  
名古屋市中村区名駅4-3-10 東海ビル606号室  
TEL(052)561-2405 FAX(052)571-2867  
E-mail rongoapt@mta.biglobe.ne.jp  
会長/ 武田 英昭  
幹事/ 田邊 雅彦  
広報委員長/ 太田 威彦  
例会日/毎週月曜日 12:30～13:30  
例会場/キャッスルプラザ



## 第1938回例会

2017年6月19日(月) 第39回

- 点 鐘 会長 武田 英昭君
- 斉 唱 「奉仕の理想」「夏は来ぬ」
- 例会行事 会員卓話  
稲吉 将秀会長エレクト  
松本 雅人副幹事
- 司 会 安江 寛二SAA副委員長

### 会長挨拶

名古屋空港ロータリークラブ会長 武田 英昭君



会員の皆様、今日もお元気で例会に出席をして頂きありがとうございます。

本年度当会場での通常例会は、今日が最後でございます。

本年度は、～明るく・楽しく・心豊かに～をモットーに「笑顔と共に、奉仕の輪を広げよう!」をクラブテーマとしてスタートを致しましたが、一年を振り返りますと、私は会長職としての重責に負けてか笑顔がなかったようで反省をするところですが、本年も例年同様、会員皆様のご協力の下、無事、一年が終えようとしております。

当クラブの、本年度を振り返りますとロータリー年度のスタートの7月は、私にとりましては、不安と緊張の連続で会長として何をすべきか迷いながらのスタートでしたが、その様な中、8月の会員増強月間には、幸いにも大変素晴らしい3名の新入会員を迎えることができました。この新会員3名を含む会員皆様と共に「ロータリーと

いう輪の中で新しい歴史の1ページ」を刻む事になったことを感謝するばかりでございます。

9月には、当クラブの上期のメイン事業の当クラブが提唱して1996年4月にスタートしました地域社会と空港の安全と発展を願う「第21回全国空港RCフォーラム」が、全国の空港と関わりのある7RC(123名)が名古屋に集い、「空港と地域社会そしてロータリークラブとの関わり」をテーマとして盛大に開催する事ができました。又、2月には、地区補助金事業としてグランパスエイトのコーチ陣を招き、豊山町小学児童を対象に「青少年育成の為にサッカー教室」も開催させて頂きました。そして、下期のメイン事業「東日本大震災復興支援事業」は、平成23年3月11日に東日本の太平洋沖地震が発生して、6年が経過しておりますが、「二度目の復興支援ツアー(5/21～23)」を実施致しました。今回は、陸前高田、宮古の訪問でしたが、現地の状況を目の当たりにして、改めて、「被災地の人々に、笑顔と活力が戻るまで」支援が必要なのでは、と考えた次第でございます。

このように、無事、一年間の事業を終える事ができましたのも理事役員、会員皆様のご指導ご協力の賜物と田邊幹事共々、皆様に御礼を申し上げる次第でございます。

さて、話は変わりますが、梅雨入りはしたものの、雲間からちらりとのぞく日差しは、ギラギラとしていて肌に当たるのを自然と遮りたくなる強さで、街中の紫陽花が少し可哀そうな天気が続いておりますが、今週、21日(水)は、二十四節気の夏至です。昼間の時間が一年の中で最も長くなり、冬至と比較すると昼間の時間差は4時間以上もあります。日照時間の短い北欧の国では、昼間の時間の長い夏至は、とても大切な日だそうで、スウェーデン、フィンランド等の国では、火を焚き、踊ったりして、賑やかに過ごす古くからの太陽の祭り「夏至祭」が開催され国中が週末、お休みになるようです。

日本では、湿気の強い梅雨の真っ最中となるせいか、「太陽の祭り」というよりは、「邪気を払う、習わし」や、又、農耕民族独特なのか、「田んぼにまつわる、習わし」がいくつか見られます。その一つで、田んぼの稲は、これからの

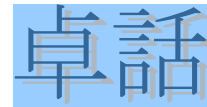
成長を祈りたくなるような華奢な姿の夏至の頃に、関西の一部では、タコを食べる風習があるそうで、それは、「タコの足の様に、深く、広く、稲がしっかりと根付きますように」という、呪いだそうです。

当クラブも43年度が終えようとしておりますが、タコの足の様に44、45年度と毎年毎年、「新しい根（年度）を深く、広く、しっかりと根付き続け成長する事」をお祈り申し上げます。

最後に、この一年間「ロータリーの寛容の心」で、まとまりのない私の会長挨拶に耳を傾けて頂きました皆様に心より御礼を申し上げ本日の挨拶といたします。

御協力ありがとうございました。

本日の協力 34名 114,000円  
本年度の協力累計 1,890,000円



稲吉 将秀会長エレクト卓話

私が2017～2018年度の当クラブの第44代会長に就任させて頂く事になります事、大変光栄に思うと共に責任の重さを感じております。私は当クラブ入会10年とまだまだロータリアンとしては若輩者ではありますが、伝統のある当クラブの更なる発展と会員の皆様、そして社会に対して誠心誠意、力の限り頑張っまいります。皆様方のご指導・ご鞭撻よろしくお願い申し上げます。

私の掲げた次年度のクラブテーマは「輝くロータリー活動の実践」とさせて頂きますが詳細につきましては間もなくお手元に配布できます「クラブ計画書」に投稿しておりますのでご一読頂ければと思います。

私の自己紹介は10年ほど前に新会員として話させて頂きましたが、それから多くの皆さんが入会されましたので新会長として就任する前に今一度、自己紹介をさせて頂きます。

1972年大学を卒業と同時に立石電機(株)(現オムロン(株))に入社いたしました。同年立石電機(株)の保守業務を担当する会社として立石技術サービス(株)(現オムロンフィールドエンジニアリング(株))が設立させました。設立と同時にこの会社に在籍し私は立石技術サービス(株)の第一期社員です。氏名コードは72001です。つまり一番です。当時資本金500万円、オムロン(株)からの出向社員約100名程の会社から私の社会人生活は始まりました。ここでの仕事は駅の券売機・出来たばかりの自動改札機、銀行の現金支払機、両替機等々の保守サービスです。銀行のATMはまだ開発されていません。それから17年間、東京・仙台・名古屋・大阪・四日市そして東京と転勤を繰り返し17年後の1990年平成元年に当時会社方針として地域分割協力会社方針が出され私は中・西部地区を受け持つ会社(株)ジェーイーテクノロジーを設立して独立いたしました。その頃にはオムロンフィールドエンジニアリング(株)は資本金3億6千万円、売上500億円、社員1500人程の会社になっていました。商品を買ったり売ったりする会社ではなくエンジニア会社ですから通常の販売会社でいったら1000億円の企業でしょうか。多くの先輩や上司から引き止めもうけましたが、自分の会社を作りたいとの気持ちが勝り独立しました。オムロン商品の情報システム機器の保守サービス業務を始めて間もなく30年。その後日立さん、東芝さん、ソフトバンクさん等々色々な企業様の業務も請け負う事が出来、良いこと、悪いこと色々ありましたが、

## 委員会報告

### ●出席報告 (石原 慎一委員)

本日の例会					
会員数	53		出席率	82.98%	
出席者	出席義務者	27	欠席者	出席義務者	8
	出席免除者	12		出席免除者	6
	出席者計	39		欠席者計	14
前々回例会(5月22日)					
会員数	53		出席率	100%	
出席者	出席義務者	35	欠席者	出席義務者	0
	出席免除者	14		出席免除者	4
	出席者計	49		欠席者計	4

### ●ニコニコボックス報告 (友原 寛之委員)

会員皆様の一年間のご協力に感謝して！！

武田 英昭 君

次週はIDMです。何卒よろしくお願い致します。

田邊 雅彦 君

今日も詠んでみました。

- ・紫陽花や子らの長靴ちゃびちゃびと
- ・見つけたよ木かげのベンチ夏日かな

太田 哲郎 君

いつもありがとうございます。

本日の卓話宜しくお祈り致します。

松本 雅人 君

今日も元気で！

阿萬 裕子 君	石川 良治 君	石原 慎一 君	
伊勢村道雄 君	市川 孝 君	伊東 由之 君	
稲熊 正徳 君	稲吉 将秀 君	井上 政秋 君	
入谷 宏典 君	内海 辰巳 君	北園 守生 君	
串田 正克 君	國田武二郎 君	栗田 和典 君	
近藤 和彦 君	三治 明 君	柴田 和宏 君	
高山 光雄 君	田中 秀典 君	照井 通夫 君	
友原 寛之 君	波多野 真 君	早川 正倫 君	
原田 好展 君	真城 壮司 君	安江 寛二 君	
山内 佳紀 君	山北 秀和 君	堀場 竜司 君	



何とか社員や派遣社員、パートナー約100人程の小さな会社ですが楽しく働いています。

私が経験してきた駅務業界・金融業界・流通業界・IT業界の話につきましては今後卓話で少しでもお話ができたらと思っております。

こんな私ではありますが、宜しくお願い申し上げて私の本日の卓話とさせていただきます。

ご清聴ありがとうございました。

## 松本 雅人副幹事卓話

ホテルマン生活38年でTさんとの出会い 90歳で血管年齢69歳ビックリ

年4回ほど会食しますが、酒、7合、タバコ1日3箱 超人であります。

ウォーキングが良い話は皆様もいいことは承知していると思います。パワーウォーキング①普段歩く1.5倍ほどはや歩きする。②姿勢をまっすぐに軽く拳を握り腕を直角の曲げる、

姿勢をまっすぐはゴルフでも有効③かかとから着地して足裏全体がローリングします。ポイントはかかとから着地する歩き方、かかとで着地することで、足裏全体で着地するときも第2の心臓と呼ばれるふくろははぎの運動量がアップします。よって心臓の負担が軽減されるといわれます。汗もかくことで血行が改善し新陳代謝が良くなります、血流が若くなる方法、①つめもみ(1本10秒づつ指先をもむ)②手をくんでぐるぐる回す。これをすることで毛細血管を刺激して血流がよくなる。足も気がついたときにするとさらに良い(ゴルフ)

ストレッチ ストレッチで血管も柔らかくなる。意外と知られておりませんが、身体の硬い人は動脈硬化が進んでいるといわれています。血管の中膜は筋肉で出来ているようで、血管の弾力性もアップする。ストレッチは床の上もいいですがストレッチボードの上です。

睡眠時間、熟睡時間を気にして下さいといわれます。意識するしないに関わらず人間の身体は日が昇って落ちて行くという自然のバイオリズムに影響されます。身体が寝ようとしている夜中に活動しても能率は落ちます。睡眠時間をたんに確保すればいいわけではないのです。熟睡時間は5時間が最適といわれます、その為には寝る時間が一番大切で理想の睡眠時間22時~5時です。血圧は22時ころから下がりはじめ3時ころから上がってきますので22時~2時がゴールデンタイムといわれまして身体が最も休まります。入浴も41度くらいでゆっくり湯船につかると交感神経を刺激して血流が若返ります。寝る前にストレッチもすごく有効で筋肉を和らげることで血行がよくなり血管がひらき自然とねむれる。

いけないのは深夜のテレビ、スマホ、タブレット電子機器

がダメ、脳の血流が上がって体が疲れているのに頭が冴える。自分が良い睡眠がとれているか日の出とともに目が冴えるか

夏は5時、冬が6時。二度寝はしないほうがいい、日中は30分ひる寝は良い。車の運転でも同じであります。身体が疲れている時昼食食べて15分ねる。回復につながります。

血管は年齢ではなく食生活で血管がボロボロになるそうです。昔は65歳から動脈硬化が起こると言われましたが今は30才から進行する。外食が多くなり加工食品を多くとるとなります。特にインスタントラーメン、コンビニ弁当、と惣菜、惣菜パン、ソーセージ、ハンバーグ、マヨネーズ、ケチャップ、ソース類。

カロリーについては、デスクワークの人2000カロリー、たち仕事外回り2500、アスリート5000カロリー、カロリーオフの商品はやせないといわれます。腸を動かすのにカロリーが必要で消費するからです。

日本人の食事はとにかく糖分が多いといわれます。日本の肥満率は世界最低レベルですが、糖尿病患者数は世界トップ10に入っている。理由は明らかに炭水化物の取りすぎです。欧米人は肉食で脂肪を取りすぎる傾向です。甘いもの食べすぎ、しめのラーメンが習慣の人、日本酒、タバコは5年後に影響及ぼす。常に検査診断をしっかりとこなす。塩分1日6グラム、外食の定食は1食で7グラム、毎日はダメ。

1日1食は健康害する。年齢がくると1日2食理想、朝と夕方2食、3食でも昼しっかり食べたら夜すくなく、夜会食があれば昼少なくなる。朝スムージーだけとか青汁1杯欠かさずもあまり良くない。朝は卵、サラダ、ハム、ひじき、豆腐、味噌汁バランスの良いもの

コレステロールはただ減らせばいいものではない、人間の身体の筋肉細胞にとって欠かせない存在、血管が破れやすくなり脳出血ないやすい。HDLコレステロールを含む食べ物は納豆、ねぎ、お茶、きのこ類、トマト、サラダ油よりオリーブ油が良い。コレステロールに気をつけるというと油こいものを控えるというイメージ、間違いではないのですが、炭水化物も控えないと血管が弱ります。HDLコレステロールの高い食材は「おさかなすきやね」

と覚えて、お(お茶)さ(魚)か(海草)な(納豆)す(酢)き(きのこ)や(野菜)ね(ねぎ)ねぎは野菜に含まれていないかとゆうと他の野菜に含まれないアリシンと言う成分が血液をさらさらにします。

おわりになります、健康を管理することは人生そのものを、コントロールすることです。健康の主導権は常に自分の手中にあります。健康をきっかけにして、ロータリーの皆様、ご家族様が、より満たされた人生を歩めることを祈念し本日の卓話とさせていただきます。

ご清聴ありがとうございました。