



The Rotary Club of Koshigaya

国際ロータリー 第2770地区 第8グループ



越谷ロータリークラブ

事務局：越谷市越ヶ谷本町 8-7 TEL.048-965-0550 FAX.048-965-6000 Email. koshirc@gmail.com

◆会長/森田 隆 ◆副会長/中島美三郎 ◆幹事/横家 豪 ◆クラブ会報委員長/中村 守

出席報告	会員数	出席者数	出席率	免除者数	メイクアップ	出席修正率
	90名	46名	57.50%	16名		

◆ 会長挨拶

森田 隆会長

皆さんこんにちは。本日も大変暑い中、多くの会員の皆様に出席を頂き誠にありがとうございます。本日も会場運営委員会の皆様には早い時間からのご準備、例会後の片付けに感謝申し上げます。



さて、お盆はどのようにお過ごしになられたでしょうか。この2週間のロータリーの出来事としましては9日に交換留学生の岡安璃季音さんが成田発NH180便にてメキシコへと出発しました。カウンセラーの平田パスト会長・山田託也地区青少年交換委員長・吉澤会員・岡安璃季音さんファミリー・大野凜子青少年委員長・横家幹事の多くの皆様にてお見送りして頂きました。私は残念ながら所用で行けませんが、元気に出発しました事をご報告致します。又、17日には地区の青少年部門・ローターアクト特別推進委員会合同セミナーが川口フレンジにて開催され大野凜子青少年奉仕委員長と山田託也地区青少年交換委員長が出席されました。このお盆休みにもかかわらず大変お疲れ様でした。開催日は本当に検討してもらいたいです。

さて、私のお盆ですが13日以外はほとんど仕事となってしまいました。埼玉県の仕事で、県立高校の建築設備の点検業務というのがあり、先方の都合で生徒のいない夏休み中に行ってほしいとの要望もあり終日駆け回っておりました。年度が終わったらゆっくりしたいものです。先日もお知らせしましたが1年間クラブの息子となる、メキシコからの来日学生ジャリル・ヘルナンデス君が今週、成田着ユナイテッド0032便にて来日します。どんな少年か楽しみです。

話は変わりますが今月は会員増強月間ですので少し話をさせていただきます。増強の「増」は会員の量を増やす事です。増強の「強」は会員の質を高める事。すなわち会員の内なる人を強くする・内なる心を磨く事だと思えます。これにはロータリアンの研修が必

も結果的には減少するのではないのでしょうか。RLIや家庭集会に積極的に参加してクラブの強化が必要かと思われます。

本日は松田会員による「ストレスと友達になる方法」と題しまして会員各話となります。楽しみにしておりますので宜しくお願い申し上げます。それでは、簡単ですが会長挨拶とさせていただきます。本日も宜しくお願い申し上げます。

◆ 理事会及び幹事報告 横家 豪幹事

◎ 第2回定例理事会報告(令和6年8月6日)

1、8月のプログラムが承認されました。9月のプログラムは継続審議中です。



2、9月10日のガバナー公式

訪問のスケジュール等の確認がなされました。

3、10月17日(木)に第1回親睦ゴルフコンペを開催する事が承認されました。

4、越谷市民まつりの協賛金を社会奉仕委員会より拠出する事が承認されました。

5、2名の入会手続き開始が承認されました。

6、地区補助金の減額報告により、特別枠の国際奉仕事業の減額分は寄付を募る事が承認されました。

7、地区補助金の減額報告により、通常枠の社会奉仕事業の減額分は委員会費で充当する事が承認されました。

8、11月3日(日)に開催される、愛と夢メッセージ実行委員会のドキュメンタリー映画 共鳴する魂 塙保己一伝の上映会を後援する事が承認されました。

◎ 幹事報告

1、本日持ち回り理事会において、1名の入会手続き開始が承認されました。

2、22日(木)に越谷南RCが共催している越谷南ロータリーカップの開会式が加須市 SFA フットボールセンターにて午前9時より開催されます。森田会長・須賀G補佐・中島G補佐幹事・幹事が出席します。

◆ 前年度幹事報告 中村 聡久前幹事

1、本日、前年度持ち回り理事会において2023~24年

度の収支決算が承認されました。報告書を BOX にお入れしましたのでご確認下さい。

◆ 委員会報告等

◎ 社会奉仕委員会 大塚洋幸委員長

本日 18 時より若松様にて青少年奉仕と社会奉仕の合同委員会を開催します。本日も入口付近にて市民まつりの協賛金を受付しています。来週まで行いますので宜しくお願い致します。

◎ 会員増強維持委員会 濱野世嗣委員長

来週 27 日は会員増強月間に因んで会員増強フォーラムを開催します。各テーブルにある会員増強のご紹介カードを改めて用意させていただきますので、ぜひ皆さんこの 1 週間誰か候補いるかな?と探して頂いて、ご記入頂ければと思います。今のところ 3 名の会員増強ができそうです。何とか 10 名会員増強の目標を達成したいと思います。また当日はくじを引いて頂き、引いた席にお座り下さい。皆様のご理解・ご協力の程宜しくお願いいたします。

◎ 青少年奉仕委員会 大野凜子委員長

22 日(木)に留学生の受入に関する説明会とホストファミリーとの顔合わせをマンゴスチンにて午後 6 時から行います。8 月 24 日にメキシコからジャリル君が来日されます。皆様にご協力頂く事も多いと思いますが宜しくお願い致します。

◎ 親睦活動委員会 小森秀彦副委員長

9 月 12 日開催の夫人部会のご回答を宜しくお願いします。また来週の例会より集金をさせていただきます。10 月 17 日(木)に第 1 回親睦ゴルフコンペを開催します。例会後にご案内をさせていただきます。多くの方のご参加をお待ちしております。

◎ 雑誌広報委員会 平野慎也副委員長

ローターの友の紹介をさせていただきます。P. 22/国際大会の様子です。私も初めて参加しましたが本当に色々な国・言語・人種の方々が参加されており、本当に華やかでロータリーのパワー・力・広がりを感じました。P. 16/国際ロータリーの DEI をどう考えるかという文書があります。今年目標にも DEI プラス B とありますが、これから国際的にも、国内的にも DEI というものは色々な課題を持って進めるとあります。ロータリーとしても課題を持ちながら色々と進んでいくのかなと思いつつ読んでいます。P. 7/ロータリーの新しいクラブ新しいスタイルという記事です。ロータリーは会員増強も進んでいます、クラブの数も増えていると思います。そのクラブは今まで尽力されてきたパストガバナーや会長の方が新しいクラブを立ち上げるというところが大きいと思います。その中でクラブの形がやはり今までの伝統を重ねるだけではなく、クラブを人を集めやすくするためにメンバーが活動を理解しやすくするような活動をしているという、新しいクラブの取り組み

が載っています。中には女性の会員が 90%位のクラブですとか、米山奨学生の卒業生がメンバーに入っている国際的なクラブですとか、そういった新しい取り組みが載っております。是非ご一読をお願いします。

◆ 「ストレスと友達になる方法」松田繁三会員

皆さんこんにちは。本来なら今日は大関先生がこの場で整形外科の国際貢献についてお話をする予定でしたが、残念ながら皆さんご承知のとおり大関先生が 8 月 2 日に末期がんの闘病の甲斐なくお亡くなりになりました。大変僣越ですが私がピンチヒッターとして壇上に上がらせて頂き、大関先生のご冥福を祈りつつ講演をさせていただきます。1 つは TED というのを皆さんに紹介したいと思います。もう 1 つは TED の中で私が一番気に入っている。ケリー・マクゴニカルという女性の心理学者ですが、皆さんが生きる上でハッピーになるにはどうしたらいいか。仕事をする上で経営する上でストレスに突き当たったときにどうしたらいいか、というのが一番端的に現れているケリー・マクゴニカルさんの講演を紹介したくて壇上に上がっております。今年プログラム委員長の中川さんの話に最初ありましたように、難しい話を簡単に分かりやすくというのはすごく大事なことなんですよね。このケリーさんの話はまさにそれにうってつけだと思います。まず前置き長くなりますが、ちょっと紹介させていただきます。先ほども言っている通りですが、TED というのはアメリカで 1884 年に生まれました非営利団体ですね。LCC という合弁会社みたいなもので、いろんな人が集まって知識人が集まって世のためになる話をしようということで始まりました。それが一時は経営機能になりましたが、今は年会費 1 万ドル、大体 150 万円ですね。150 万円払えば会員になります。皆さんどうですか。ということで、経営的には問題なくなってこの TED という画像を無料で全世界に流しています。これを紹介するためと言いましたが、実はこの中に TED に何回も出席された人がいます。びっくりしました。吉野会員です。吉野会員はロングビーチでもモンテレーでも神戸でも参加されたということで、国際人は違うなと思いました。本来なら吉野会員が紹介すべきところを大変恐縮ですが、紹介させていただきます。今日の内容について簡単に説明しておきます。今日は英語で下に日本語の字幕が出ます。そのためにあらかじめ内容を説明します。今日の話は、アメリカの心理学者ケニー・マクゴニカルさんが、ストレスに対する考え方を考えるだけでストレスから解放される。しかも健康寿命が延びるという話です。皆さん



聞いたことありますよね。病は気から自分の体が、気が減入ってくるとだんだん悪くなる。それもこの講演を聞けばなるほどと納得されるかと思います。後半のほうにはオキシトシンというホルモンの話が出てくるんです。けれどもこの講演を見て私が思ったのに、ことわざですけれども、情けは人のためならず、という言葉聞いたことがあるかと思いますが。情けは人のためならず、というのは人に情けをかけることは人のためではなくてめぐりめぐって自分のためですよという意味ですよ。それを科学的に証明しているというか、それ以上にめぐりめぐらなくても、情けを人にかけることによってそれでオキシトシンというハッピーホルモンが体の中に出てきて自分も幸せになれるという話です。ですから昔から言われていることわざ、病は気からと、情けは人のためならず、というのを、端的に分かりやすく科学的に説明しているという素晴らしい内容です。経営者の皆さん好きで、仕事しているんだから関係ないかもしれませんが。でも企業人の皆さんすごくいい話だと思いますので、ぜひ聞いていただければと思います。前置きはこれぐらいにしてでは早速講演を始めたいと思います。

-TED 動画-

https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?subtitle=en

私に分かることでいければ、質疑を行いたいと思います。その前にちょっと補足ですけれども、今日ここで出したのは、皆さん、社長さんとして経営者として、また中間管理職として部下をいっぱい抱えてらっしゃると思います。部下にこういうのを伝えられたら、いかに会社が円滑に動くか、うつ病とかになる人が少なくなるかということも思いを込めて今日出したんですよ。ただ問題はこれを押し付けると、またパワーハラになっちゃうんですよ。どうやって従業員とか部下にこの考えを浸透させるか、それは皆さん独自で考えてください。私からの追加発言は、以上ですが、いかがでしょうか。

神戸会員

今の聞いてますと仏教でいうと座禅で無になるっていうそれでストレスをなくすとか、同じような考えかなと思う。

・素晴らしいコメントです。確かにおっしゃるとおりで、昔科学で分かってなかったときは座禅を込むとか、そういうことで体を無にしてそういうときにも体の中で夢と心とか出てきてると思います。

余談ですけど、私はこれ英語の勉強のつもりで見始めたんですよ。これを英語の字幕で見ると結構頭痛くなります。でも10分とか20分ですから英語の勉強になります。ぜひ、皆さんも英語を勉強したい人はいろんな内容がありますので頭のボケ防止にもつ

ながります。ぜひご利用いただければと思います。

吉野会員

今 TED は日本語にも全部翻訳されているので、この講演を日本語でも聞けますしぜひ聞いてください。

・大変失礼しました。日本語で聞けるそうです私は探しきれませんでした。吉野会員とっても適切なアドバイスありがとうございます。

横家会員

松田先生おおすすめの他の TED があればご紹介いただけるとありがたいです。

・ビル・ゲイツさんってマイクロソフトを作った会社のオーナーです。その人がコロナの前だったと思うんですけど、パンデミックが来るから注意しろ、というテッドで講演していたのです。やっぱりビルさんはすごい人なのだなと、会社を作る能力でなくて、グローバルに全世界を見渡して、こういう WHO がやるようなことをちゃんと見通しているんだなと。それで、ポリオにも10億円とか寄付していますね。世界中の公衆衛生のために貢献していますね。印象に残っているのはビル・ゲイツさんですね。

あと日本人で北海道の人が日本で TED やったときだと思うのですが、日本の北海道でロケットの開発をしている中小企業の社長さんがいたのです。それ、ちょっと名前が出てこないのですが、その人の講演もすごい身につまされる話でした。

中川会員

今の結論って言いますかね。喜捨、人に施すことによってストレスもなくなるというか、逆に健康にもいいという結論は、日本にいてもアメリカにいても、どうしても同じようなんだなと思って非常に納得できるんですけども、科学的とか医学的に彼女に説明してましたけど、血管がどうなってこうなっているのはこれはこの先生が言うだけじゃなくて、他のお医者さんとか科学者とかも同じようなことを言ってるんですか。

・素晴らしいご質問ありがとうございます。それが一番ポイントですよ。この TED の一番のいいところはその非科学的なことが後で分かると全部削除されるんですよ。今マグモニカルさんがおっしゃってたのも、個人の意見というよりはこのハーバードでの研究の結果からこうであったと、いろんな研究結果を集めての彼女の集大成としての考え方ですね。これは2013年にイギリスのスコットランドでエディバラで行われた講演なんですけど、11年残ってるということは、今内容を見ても勝手な主観で言うわけではないということから、科学的な根拠があると思いますということで、よろしいでしょうか。

◆ 支援金授与

森田 隆会長

文教大学 RAC 会長 ヨ・コウナン様

◎挨拶

文教大学ロータリークラブ ヨ コウナン会長

こんにちは文教大学の会長、ヨコウナンと申します。今年の例会はまだ計画を立て中なので、9月から多分今年の1年のスケジュールも立てるかなと思っています。あとは10月20日の祭りの予定としては今年も去年と同じような予定なので、皆さんの協力をお願いします。



◆ ビジター・ゲスト紹介

ワグザバー 秋葉純人様、文教大 RAC ヨ・コウナン様

◆ スマイル報告 (敬称略)

*①(株)アツシ 秋葉純人様ご入会をお待ちしております。②松田先生卓話ありがとうございました。③誕生日祝いありがとうございます。/森田会長

*①松田先生卓話ありがとうございました。幹事としての責務も肯定的に捉え前向きに頑張りたいと思います。②文教大学 RAC ヨ・コウナン会長ようこそ越谷 RC へ。僕の名前はヨ・コーヤです。/横家幹事

*松田会員、基調な卓話ありがとうございました。/中島美三郎

*松田会員卓話大変良くわかりました。自分もあまり考えてもできないので気楽に生きていきます!/山田二三夫

*松田先生卓話ありがとうございました。これからも私の身体を宜しくお願いします!/神戸廣通

*松田先生本日は勉強になる卓話ありがとうございました。/須賀定吉

*松田先生卓話ありがとうございました。ストレスと友達になれば気軽になれるですね。/江原武男

*松田先生面白い卓話ありがとうございました。私のストレス解消は食べる事です。/鮫島弘武、TED のご紹介ありがとうございます。なるべくストレスは溜めない方が良いでしょう。/吉野寛治

*申し訳ありません。所用のため早退致します。/浅見富司雄

*松田会員卓話お疲れ様でした。ストレスから開放され長生きができる気がします。/安濃和正

*私事で恐縮ですが弟の元相撲取り一ノ矢が相撲の歴史の本を出しました。理事だけに無料で進呈させて頂きます。BOXにお入れしたのでご笑納頂ければ幸いです。/松田繁三

*松田会員卓話ありがとうございました。ストレスにしっかりお付き合いして行きたいと思います。/平田徳久

*①中島先輩先日は美味しいお肉とお酒をご馳走になりジャズバーへもお連れ頂きありがとうございました。②昨年はストレスで4kgも増量したので現在ちゃんとした薬でダイエット中です。和彦さんは怪

しい薬でダイエットした様ですね。たけの子クリニックでも痩せ薬を処方し始めた様です。/若海宗承
*文教大学 RAC ヨ・コウナン会長一年間宜しくお願いします。/吉村総一

*松田先生本日は大変貴重な卓話ありがとうございました。/清水勝吉

*暦の上では立秋ですがまだまだ蝉時雨が降り注ぐ夏真っ盛りです。我が越谷 RC の暑いシーズン森田年度も更に熱くなりそうです。そして松田先生卓話ありがとうございました。見る限りストレスがありそうな方はお見受けできませんが私はストレスも恋人にできるよう頑張っ

て参ります。/高橋和彦
*松田先生卓話ありがとうございました。興味深く聞かせて頂きました。/中村聡久

*申し訳ありません。本日、早退致します。/大塚洋幸

*松田先生ストレスと友達になる方法のご紹介ありがとうございました。人に施す事でストレスに対処できる。いいですね。/中川 訓

*松田先生卓話ありがとうございました。ストレスを肯定的に捉え幸せに生きていけそうです。/石垣李枝子

*①秋葉さん本日も例会にご出席頂きありがとうございます。入会を楽しみにお待ちしております。②来週の例会は会員増強フォーラムです。皆様からの新会員候補者の情報をお待ちしております。宜しくお願い致します。/濱野世嗣

*先日は結婚記念日のお祝いのお花をありがとうございました。妻が大変喜んでおりました。有森健太郎
本日 28 件 42,000 円 累計 501,000 円

璃李音さん、いってらっしゃい



越谷南ロータリーカップサッカー大会
SFA フットボールセンター(加須)

