



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／瀧田貴夫 ◆副会長／豊田高行 ◆幹事／井橋英蔵 ◆クラブ会報委員長／大野凜子

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
	96名	54名	60%	16名		

### ロータリーの目的

ロータリーの目的は、意義ある事業の基礎として奉仕の理念を奨励し、これを育むことにある。具体的には、次の各項を奨励することにある：

- 第1 知り合いを広めることによって奉仕の機会とすること；
- 第2 職業上の高い倫理基準を保ち、役立つ仕事はすべて価値あるものと認識し、社会に奉仕する機会としてロータリアン各自の職業を高潔なものにすること；
- 第3 ロータリアン一人一人が、個人として、また事業および社会生活において、日々、奉仕の理念を実践すること；
- 第4 奉仕の理念で結ばれた職業人が世界的ネットワークを通じて、国際理解、親善、平和を推進すること。

### 四つのテスト

- 1) 真実かどうか
- 2) みんなに公平か
- 3) 好意と友情を深めるか
- 4) みんなのためになるかどうか

### 今月の例会予定

- 1/6 新年夜間例会
- 1/13 誕生・結婚祝、会員卓話「私のローターライフ」豊田高行パ会長
- 1/20 ゲスト卓話・皇室ジャーナリスト高清水有子様「日本人の誇り 私たちの皇室」
- 1/27 IM&合同新年例会 1/31(土)に振替

### 今月の歌



#### 恋人がサンタクロース

むかし  
昔 となりのおしゃれな  
おねえさんは  
クリスマスの日 私にい云った  
今夜 8時になれば  
サンタが家に やって来る  
ちがうよ それは  
えほん  
絵本だけの おはなし  
そういう私に ウィンクして  
でもね 大人になれば  
あなたもわかる そのうちに  
恋人はサンタクロース  
本当はサンタクロース  
つむじ風 追い越して  
恋人はサンタクロース  
せ たか  
背の高いサンタクロース  
ゆき まち  
雪の街から来た

◆ 会長挨拶

瀧田貴夫会長

会長挨拶の前に皆様にご紹介します。11月より事務局を手伝って頂いている金澤智子さんです。



先週は地区大会への振替という事で、ご参加頂きました皆様ありがとうございます。2770地区として何をやっているかなど少しわかって頂けたかなと思います。下町ロケットのモデルでもあります植松努さんの記念講演は、とても評判が良かったので少しホッとしております。また山田委員長、ワンちゃん、岡安珠蓮さん、そして私の登壇時にはお声をかけて頂いた皆様、ありがとうございます。1月31日にIM(インターティミティン)という第8グループの4クラブの合同例会及び新年会が開催されます。今年のIMもプログラムがとても工夫されております。ご出席を宜しくお願い致します。

先週22日(土)には文教大学ローターアクトクラブの例会がございました。地区からローターアクト部門の浅沼部門委員長、齋藤委員長にもお越し頂き、地区のローターアクトクラブの幹事、齋藤美幸さんによる川口/鳩ヶ谷武南ローターアクトクラブの立ち上げから事業などについて、活発に行っている様子などの紹介もございました。越谷RCにいと、ローターアクトクラブとは中国からの留学生メインのクラブと思われるかもしれませんが、そうではありません。RAC[には、大学基盤と地域基盤、2種類のクラブがあります。文教大学ローターアクトクラブは大学基盤のクラブです。地区内には三つの大学基盤のローターアクトクラブがあります。共栄大学・獨協大学、そして文教大学です。それ以外に地域基盤のローターアクトクラブは現在9つあります。国際ローターが設立を推奨しているためここ2~3年で少しずつ増えてきております。地域基盤のローターアクトクラブは青少年交換留学の卒業生、ロックスが主体で設立されることが多いようです。ローテックの皆さんは人前で話をする事や、場の取り仕切りな、とてもしっかりした方が多いです。お話し頂いた川口/鳩ヶ谷武南ローターアクトクラブに設立から携わって昨年度会長をつとめられた齋藤さんも、かつてオーストラリアに派遣されたローテックスさんです。若海年度の青少年交換留学生の駒場桜さんも川口/鳩ヶ谷武南ローターアクトクラブに入会されているというお話しでした。文教大学ローターアクトクラブも日本人が4名となったとの事でした。国際交流・ボランティア活動を含め、活発になって頂ければ幸いです。中村守副委員長・吉澤副委員長を始めとする青少年交換委員会の皆様、常にローターアクトクラブの面倒を見て頂いている吉村さんありがとうございます。今週末は浅井県議会議員の急逝により行われます埼玉県議会議員補欠選挙です。この件を話すとローターの

政治的中立性に違反するような愚痴しか出ませんので、控えさせて頂きつつ、越谷市内にお住いの皆様はぜひ投票に行ってくださいようお願い致します。

本日の卓話はヤセ騎士さんによる健康、ダイエットに関する卓話です。私はコロナ禍、4年前の2021年12月の体重は99.75kgでした。現在は85kg位ですので4年で約14kg位減りました。99kg当時、さすがに健康に悪いらろうと思い、それから2年半位は散歩を中心に健康維持、体重減を目指しましたが、食事が美味しくなつてなかなか減らず、それで5kg位はマイナスに。ここ1年半位は散歩に加えて少しですが筋トレもはじめまして、1年半かけて10kg位減ってきております。あと5~6kg位は徐々に減らしていきたいと思っております。若海さんも、木村君もしっかり聞いて実行頂くようお願い致します。それでは本日も宜しくお願い致します！

◆ 幹事報告

井橋英蔵幹事

1、27日(木)に越谷市ローター教育賞授与式が中央市民会館にて午後3時30分より開催されます。瀧田会長・松田会長・外・鈴木隆広社会奉仕委員長が出席します  
2、ご案内が遅くなりましたが10月をもってスーパークルーズは終了となります。ジャット・初タイをご用意の上ご出席下さい。



3、王 涵さんより中国帰省の際のお土産を頂きました。ご賞味下さい。

◆ 委員会報告等

◎ ローター財団委員会

小暮直正委員長

本日までにご寄付頂いた方を報告します。井場会員、佐々木会員、生井会員、横家会員より頂いております。非常に円安が続いて大変な時期だと思っておりますが、皆様、引き続きご協力のほど宜しくお願い致します。

◎ 親睦活動委員会

中村聡久委員長

12月23日にクリスマス家族例会を予定しております。来週の例会より登録料をお支払い頂きたいと思っておりますので宜しくお願いします。まだ出欠を返信していない方は早めのお返事を宜しくお願いします。

◆ 挨拶

◎第8Gガバナー補佐 大熊正行様

越谷クラブの皆様こんにちは。日頃は地区活動、また各クラブでのロータリー活動にも何かとご理解ご協力頂きまして誠にありがとうございます。また、先日の地区大会では越谷RCの皆様さんにも大変多くご参加頂き第



8グループのクラブ紹介の際には熱い声援で大いに盛り上げて頂きました。私も本当に嬉しく誇らしくも思いました。本当にありがとうございました。今日は来年1月31日に控えました関森 IM 実行委員長をお連れしたので少しPRをさせていただきます。

◎第8GIM 実行委員長 関森初義様

皆さんこんにちは。越谷RCの例会に久しくも懐かしく感じるような、ガバナー補佐が終わってから来る機会があまりなかったので失礼致します。



来年1月31日(土)にポルティコ並びに小ホールにおいてIMを開催致します。今年1月に越谷RCの須賀ハスガバナー補佐のモデルを引用しまして3部形式になっております。第1部は一般公開特別講演ということで安倍昭恵様にご講演頂きます。それから2部が式典並びに中小企業庁の立石博明氏の基調講演です。その後ポルティコにて大懇親会という流れとなりますので、皆さんお時間を作って頂き楽しく、また有意義のあるIMにしたいと思います。そこで会員の皆さんに2点ほどお願いがあります。須賀ハスガバナー補佐の発案のフードロスを目指すということで参加する人数の確定をしたいと思っております。当日出られる方の意思表示を各自自分でしっかりと事務局の方にまた知らせて頂きたいと思っております。それから2点目には小ホールで一般公開はしますがロータリーの知人あるいは友人等々の枠を約300名、それ以外の方を一般公開として市民の方にも参加して頂きたいと思っております。一般参加の300名という限定の中で皆様、例えば我が妻を連れて行って聞かせたいなという場合に事前登録をお願い致します。安倍昭恵さんの安全安心、それと大きな事故等がないように管理していきたいと思っております。ご協力とご理解を賜ればと思っております。皆さんのIMの参加を心より歓迎致しますのでご参加賜ればと思っております。

◆「お笑いダ イェット&健康セミナー」

お笑い芸人・講演家 ヤセ騎士様

どうもどうもヤセ騎士です。芸歴20年、芸人やりながらダ イェットインストラクターの資格も持って、全国いろんな所で「お笑いダ イェット&健康セミナー」やってます。今日は越谷ロータリーさんめっちゃくちゃ活気あって仲が多いし(笑)。呼んでいただいて本当にありがとうございます。僕、もともと会社経営者だったんですよ。27~37歳まで会社8つ持ってたんですよ。でも全部つぶして自己破産・離婚・自殺未遂までいってね。



どん底で「生かされた命、何に使う？」って考えた時に残りの人生は人を笑顔にするために使おうって決めて、お笑いの世界に入りました。普段はそのしくじり人生を「しくじり先生」みたいな授業で話したりしてますけど、今日は皆さんのリクエストでダ イェットと健康の話を使い混ざっていきます。まず言いたいのはカロリーの数字を今日から見なくていいです。見ても意味ない。なぜかっていうと同じ100kcalでもご飯と魚とバターで体の反応が全然違うから。大事なのは三大栄養素ですよ。太りにくい順は「たんぱく質→脂質→糖質」太る順はその逆で「糖質→脂質→たんぱく質」日本人ね、だいたい逆に食べるんですよ。ご飯からいって、おかわりして、締めにはラーメンとか食べるでしょ？そりゃ太るわけです。それと僕がやってる“可視化”ってやつ。食品の裏、カロリーじゃなくて炭水化物(糖質)のグラムだけ見てください。例えばメロンパン。炭水化物68.8g。角砂糖1個3gだから割ると約23個分。コーヒーに角砂糖20個入れて飲む人いないでしょ？でもメロンパンは食べる。これ、同じことやってますよって話。あとね、よく聞かれるダ イェットサプリ。痩せません。断言。僕もサプリだから何十種類も試しましたがほぼ下剤です。水分抜けただけで痩せた気分させるだけ。医者も言ってましたよ。「痩せる薬・若返る薬・髪が生える薬、この3つができれば大発見だけど無理」って。

ここから食品・食べ方の超重要ポイントいきますね。まず食べ順。「最初に野菜」って思うでしょ？違うんです。1. 最初は味噌汁 体が温まるし、発酵の菌が入る。2. 次に野菜 酵素が入って代謝が上がる。3. 最後にご飯(糖質) この順番がいちばん太りにくい。フルコースも最初スープ出て、次サラダ、肉は後でしょ？昔の人の「三角食い」って理にかなってるんですよ。「これは食べないで！」ってやつ、まとめて言います。皆さんね、知らないと普通に食べちゃう。だから今日は“買わないリスト”を紹介します。①マーガリン(トランス脂肪酸) 先進国ではほぼ禁止。日本だけ普通に売ってる。体には“プラスチック食ってるみたいなもん”って言われるレベル。トーストはバターにしてください。②カット野菜(洗わず食べられる系) 楽だし僕も昔大好きでしたよ。でもねボールの消毒に使う次亜塩素酸ナトリウムで殺菌・漂白されてる。つまり栄養スカスカ。体にいいわけない。「洗わずそのままOK」って書いてあるのは特に避けて。③コーヒーフレッシュ(ポーション) あれ牛乳じゃないですからね。中身、植物油脂+乳化剤=添加物の化学オイル。“乳化剤”って書いてあるものは口に入れない。④工場製造の市販おにぎり いちばん見てほしいのは裏の表示。保存料「ソルビン酸カリウム」があったら絶対買わない。ヨーロッパだと子ども用は禁止レベル。店内調理でそのままラップしてあるのは比較的OK。⑤なんちゃってチーズ 裏に「食用植物油脂」って書いてあるやつ。

安いけど、チーズ風の油の塊です。食べていいのは「ナチュラルチーズ」表記のものだけ。プロセッサーズもできれば控えめに。⑥食パンの「イースト」「乳化剤」入り イーストって聞こえはいいけど、正体は塩化アルミニウム。毒性強い。「イースト・乳化剤不使用」って書いてあるパンを選んでください。長生きしてる人の共通点も、最後に言っときます。老人ホームでよく講座やるんですけど、90歳超えて元気な人ってみんな共通点ある。

1. 腹八分目でやめる
2. 水分をこまめに取る（人間の70%は水ですよ）
3. 太陽の光を浴びる（ビタミンDで骨と歯を作る）
4. ウォーキングが最強（犬の散歩してる人は長生き多い）
5. 笑うこと

うちの母ちゃん、2008年に悪性リンパ腫ステージ4で余命半年って言われたのに僕のライブ来て毎回ゲラゲラ笑ってたら、今91歳でピンピンしてます。笑いでナチュラルキラー細胞が活性化したんじゃないかって医者も言っていた。だからね、笑いは本気で健康に効く。

最後にデータの話。

平均寿命84年のうち、笑ってる時間はたった22時間3分しかないんですって。少なすぎるでしょ。うんこしてる時間のほうが100倍長いんですよ（笑）。だから、うんこする暇があったら笑ってください。できればうんこしながら笑ってください（変態か）。

…ってことで、今日の結論。

食べ方と食べ物をちょっと変えるだけで、体はちゃんと軽くなる。そして何より、笑ってる人がいちばん健康で長生きする。今日はありがとうございました

#### ◆ ビジター・ゲスト紹介

第8Gガバナー補佐 大熊正行様・ガバナー補佐幹事近藤慎悟様・第8GIM実行委員長関森初義様  
トラストア田村 勝様、米山記念奨学生王涵さん

#### ◆ スマイル報告（敬称略）

\*①先日の地区大会は沢山のご参加ありがとうございました。本日は1月31日IMキャラバンとして訪問させて頂きました。皆様のご参加宜しくお願い致します。/第8G IMキャラバン隊一同（越谷北RC）

\*①再入会を希望しております。宜しくお願いします。/ 田村 勝様

\*①IMのキャラバンでお越し頂きました大熊G補佐・近藤補佐幹事・関森実行委員長本日はありがとうございます。②先日の地区大会にご参加頂きました皆様ありがとうございました。③夫人部会に参加頂きました皆様ありがとうございました。④IMへの多くの皆様のご参加を宜しくお願い致します。⑤本日卓話頂きましたヤ騎士様楽しいお話をありがとうございました。⑥田村さん再入会をお待ちしております。⑦文教大学RACの例会に参加頂きました皆様ありがとうございました。/瀧田貴夫

\*①大熊G補佐・関森 IM 実行委員長・近藤補佐幹事ありがとうございます。1/31 IM 当日を楽しみにしております。②ヤ騎士様とても楽しいお話し誠にありがとうございます。③トラストア 田村勝様再訪誠にありがとうございます。また一緒に楽しんでいきましょう。/井橋英蔵

\*①大熊G補佐・関森 IM 実行委員長・近藤補佐幹事本日はご苦勞様です。IMのご盛会をご祈念申し上げます。②王さんいつもお土産ありがとうございます。/中島美三郎

\*①大熊G補佐・近藤補佐幹事・関森 IM 実行委員長、本日はIMの詳しいご紹介ありがとうございます。②/ヤ騎士先生、大変楽しく聞かせて頂きました。

/吉野寛治

\*①世紀の大スター ヤ騎士さん、本日は大変面白い話をありがとうございました。②王さんお土産ありがとうございます。美味しかったですよ。/浅見富司雄

\*①G補佐大熊様・同補佐幹事近藤様・IM 実行委員長関森様ようこそ越谷RCへ。IMの大成功を祈念しております。②旧名「魔界岩棲」のヤ騎士様、本日は面白くてためになる卓話ありがとうございました。紹介しがいがありました。また宜しくお願いします。/豊田高行

\*①IM 実行委員長関森様すばらしいIMの企画ですね。楽しみにしています。②ヤ騎士様楽しい卓話ありがとうございます。/松田繁三

\*本日はヤ騎士様、楽しい卓話ありがとうございました！/森田隆

\*王さんお土産ありがとう。勉強益々頑張ってください。期待しています。/平田徳久

\*田村さん例会への参加を待ちに待っていました。まもなく再登板ですね。お待ちしております。/若海宗承

\*①G補佐大熊様・IM 実行委員長関森様・補佐幹事近藤様、本日はようこそ越谷RCへ。IMの盛会をお祈りします。②田村さんお久しぶりです。早々の再入会お待ちしております。/増元晃

\*大熊G補佐・近藤G補佐幹事・関森 IM 実行委員長、本日は越谷RCへようこそ。ありがとうございました。/清水勝吉

\*ヤ騎士様、お笑いは健康のもとですね！本日はありがとうございます。/中島雅樹

\*11月22日の文教大学RACの例会に参加頂いた会員の皆様ありがとうございました。/中村 守

\*瀧田会長、ローターアクトについての分かり易い説明ありがとうございました。所用により早退します。/横家 豪

\*先週の文教大学RACの例会、懇親会に参加して頂いた皆さんありがとうございました。/近藤正成

## 越谷ロータリークラブ週報 VOL.25854

- \* ㊦騎士様卓話楽しく聞かせて頂きました。ありがとうございました。/中村聡久
- \* ①G 補佐大熊様・IM 実行委員長関森様・G 補佐幹事近藤様、本日はIMのPRありがとうございました。
- ② 田村さん本日はご参加ありがとうございます。改めてのご入会を楽しみにお待ちしております。/濱野世嗣
- \* ㊦騎士様、昼間から楽しい時間を過ごさせてもらいありがとうございました。/宮部政夫
- \* 申し訳ございません。早退します。/城岡太史郎\* ㊦騎士様、分りやすく楽しい卓話ありがとうございました。/生井正夫
- \* 本日所用があり早退致します。申し訳ございません。/井場さおり

本日 38 件 51,000 円 累計 1,169,000 円

### 教育功労者表彰式



### 文教大学 ローターアクトクラブ 例会



第 3102 回例会報告 (例会日: 2025 年 11 月 25 日) 担当: 大澤 弘一