



高槻ロータリークラブ 2021~2022 WEEKLY BULLETIN

四つのテスト

- I 真実かどうか
- II みんなに公平か
- III 好意と友情を深めるか
- IV みんなのためになるかどうか

事務所 〒569-1116 高槻市白梅町 4-1 高槻阪急 6 階
 TEL 072-683-1158 FAX 072-683-1174
 URL <http://www.takatsukirc.org/>
 E-mail takatsuki.rc@bird.ocn.ne.jp

例会日 毎週水曜日 12:30~13:30
 例会場 高槻阪急 6 階 多目的ホール TEL 072-684-5379

創立 1954年6月15日

会長 羽根田茂子 幹事 河合一人 クラブ運営委員長 浦中郁文 会報担当副委員長 浜田哲也

No.40 2022年6月1日 発行

6月はロータリー親睦活動月間

第3275回 本日(6/1)の例会

- ◎ 国歌・・・君が代
- ◎ ソング・・・奉仕の理想
- ◎ 誕生、結婚、入会記念月御祝
- ◎ 創業記念月御祝
- ◎ 卓話 小阪 大輔君
「カンボジアにおける支援活動」
- ◎ 例会後の行事
5月度定例理事会

先週(5/25)の例会から

- ◎ゲスト 計4名
- J-Inter 株式会社 代表取締役 守田 幸司様
 - 大特鉱業株式会社 常務取締役 井上 隆昭様
 - 主婦 外窪 明美様
 - 主婦 来村 美代子様

第3276回 次週(6/8)の例会

- ◎ ソング・・・四つのテスト
- ◎ 優良従業員表彰
- ◎ 外部卓話
コンクリートコーリング株式会社
顧問 西田 行宏様
「コンクリートのお話」
- ◎ 例会前の行事
第7回被選理事会
- ◎ 例会後の行事
新クラブアッセンブリー

6月度 記念月御祝

- ◎誕生記念
片山 美智子君 藤田 貴子君
- ◎結婚記念
長山 正剛・由美御夫妻 31周年
浜田 哲也・豊子御夫妻 26周年
- ◎入会記念
倉本 進君 39周年
赤羽 卓君 1周年
浜田 哲也君 1周年

◎5/25 出席報告

会員数	出席者数	出席率
46名	39名	95.12%
前々回例会補正後出席率		95.56%
但し、Mup 3名		欠席者 2名
出席規定適用免除有資格者		1名

創業記念月御祝

- 長井 正樹君 (株)高浄 S.44.6.2 53周年
- 丹野 亮君 丹野亮税理士事務所 H.25.6.1 9周年

奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

シェカール・メータ RI会長

◎会長の時間

今日は4人のゲストをお迎えしております。守田様、井上様、外窪様、来村様ようこそお越しくださいました。ごゆっくりお過ごしくださいませ。

さて、今年度も残すところあと1ヶ月と数日となりました。次年度のR I会長はジェニファー・ジョーンズ氏、2660 地区ガバナー 宮里氏、ガバナー補佐 伊藤氏、すべて女性という年になりました。

ロータリークラブの始まりは皆様ご存じの通り 1905年シカゴの弁護士ポール・ハリスによって設立されました。その定款には会員は男性に限るとありました。女性が会員になるためには長い戦いの後、1987年に最高裁の判決で女性会員が認められたという経緯があります。現在、世界では会員の20パーセントを女性会員が占めています。日本ではまだ5パーセントにすぎません。高槻の3クラブを見ますと高槻東ロータリークラブは1名、高槻西ロータリークラブは0名で、高槻ロータリークラブは7名の女性会員が在籍いたします。次年度石田会長、および中長期戦略計画においても特に女性会員の入会を最重点項目に掲げています。目標人数は会員の30パーセントを女性会員にするということです。15人位を目標ということになります。

女性には辛抱強さ、粘り強さ、協調性がそなわっております。自分が間違ったことに対してはメンツにこだわることなく認める寛容さがあります。皆様もご存じの四季の歌の歌詞にあります「根雪を溶かす大地のような僕の母親」の1節がよくあらわしております。女性の多くは子育てを経験しております。今では男性も子育てをするいい時代になりました。子育てには定款や規則、そんなものはありません。愛があります。どんな不条理も愛で解決してきましたし、その経験を生かすことが出来ます。女性の目線を生かすより良いロータリークラブをめざしたいと思います。

この後、新入会員歓迎会がありお酒も出ますが、例会のあとお酒が出ますのは何年振りかのことで特別な例会です。例会は、人生の道場と言われ、自分を磨く場であり、会員の親睦を図る場でもあります。それでは皆様、今日の例会をお楽しみください。

◎幹事報告

・6/1(水)の例会よりクールビズとなります。基本ノーネクタイで結構ですが、ジャケット着用で例会にご参加頂きますよう宜しくお願い致します。

◎委員会報告

◎国際ロータリー第2660地区国際奉仕委員会

委員 西本恵美子

・高槻 RC でご賛同ご協力頂いております地区国際奉仕プロジェクトの一つである「大阪日本語教育センター 留学生支援」の贈呈式が、5/23(月)大阪日本語教育センターにて行われました。今回のプロジェクトの内容は 29 か国からの留学生にお弁当を支援するもので、色々な国の宗教上や食文化にあった、またベジタリアンやビーガンなどにも対応したお弁当を提供するものです。学費を稼ぐ為のアルバイトもあまりできない中、とても喜んでくれている留学生へのインタビューを中心に4局2紙のメディアが取材してくれました。贈呈式当日夕方6:45 ごろ「関西TV「報道ランナー」、同日夜10:45 ごろ「TV大阪 ニュース番組」、翌日朝6:45 ごろ「NHKニュース」でオンエアされました。普通は「ある奉仕団体が…」という場合が多いですが、3局ともはっきり「ロータリークラブが…」と

原稿読みしてくれましたので、ロータリーの公共イメージアップに繋がるのではないかなあと喜んでしまいました。また、TV朝日では明日5/26(木)朝6:45 ごろ「おはよう朝日です ホットなニュース」でオンエアがあるそうです。TV朝日でも「ロータリークラブが…」とはっきり原稿読みしてくれるかどうか、「チラッと」西本が映るかどうか、チェックしてみてください。(笑)これからも様々な形で、国際奉仕活動を行ってまいります。コロナが一段落しましたら、アフリカ コンゴ マゴソスクール支援などにも どうぞご賛同ご協力よろしく お願い致します。また3局のオンエア動画を頂いておりますので機会がありましたらご覧ください。





◎情報集会

長井 正樹

本日の情報集会の時間、僭越ではございますが、長井が受け持たせて頂きます。少し前、西田先輩から「長井君、次回の情報集会、よろしく！」と電話がかかってきました。山口先生が「長井君でどうだろう。」との事。正直、仕事が忙しいのを言い訳に熱心なロータリアンではない事は自分ではわかっておりますので、お断りした方がいいと一瞬思いましたが、これが高槻 RC の「伝統」です。「頼まれたら受けなさい。先輩は、あなたならできると期待してるのだから…」そんな事を、この高槻 RC の先輩たちに教えられたのを思い出しまして、「ハイ、よろこんで！」と返事をいたしました。何を話そうかと悩み、山口先生にもアドバイスを頂き、この「歴史と伝統」について、皆さんと少し考える時間にしたいと思いました。

さて、私たちが、高槻 RC に入会する時、また、色々なクラブの方に会うと「歴史と伝統のある高槻 RC」と紹介される事が多いと思います。では、まず、この歴史とは何でしょうか？この機会に一度、歴史という言葉調べてみました。すると、辞書には、このように書かれています。

れき - し【歴史】

過去の人間生活に起こった事象の変遷・発展の経過の記述。

ロータリーに当てはめると、要するに、RC の変遷や発展の経過の記述と言うこととなります。ご存じのように、1905 年アメリカのシカゴに最初のクラブが誕生し、ポール・ハリスがチャーターメンバーとして中心的役割を果たし、「相互扶助と親睦」を中心に活動していき、ローテーションを取り決め、会合を開いたことから、「ロータリークラブ」と名付けられました。新入会員に向け

て、「今日からロータリアン」という冊子をいただくようですが、ロータリーのそんな歴史はここに書かれています。

では、日本の RC は？

日本ロータリークラブの歴史は、三井物産の現地法人の支配人として、ダラスクラブの会員であった福島喜三次（きそうじ）氏が帰国後、米山梅吉さんにロータリークラブの存在を伝えます。そして、1920 年 10 月 20 日に米山梅吉をはじめとして、25 名のチャーターメンバーで東京ロータリークラブを発足することから始まります。

では、大阪 RC は？

1922 年、この福島氏とチャーターメンバー 25 名で大阪ロータリークラブが発足。そのチャーターメンバーには小林一三氏がおられたようです。

では、高槻 RC は？

大阪ロータリークラブがスポンサーとなり、創立したクラブは 39 もありますが、1952 年大阪北 RC・大阪南 RC。1954 年 4 月池田 RC・6 月高槻 RC。1957 年 6 月大阪西 RC・大阪東 RC・東大阪 RC。1958 年 4 月伊丹 RC、12 月吹田 RC。1961 年 1 月大阪淀川 RC、2 月大阪住吉 RC、3 月守口 RC・八尾 RC。1967 年大阪天満橋 RC。1970 年大阪心斎橋 RC。高槻 RC は 1954 年 6 月創立で、第 5 番目に大阪クラブがスポンサーとなり、スタートしました。ちなみに、高槻 RC の子、孫クラブは、1959 年 12 月創立の茨木 RC、1961 年の枚方 RC、守口 RC など、12 クラブであり、第 2660 地区では存在感のあるクラブとして認められているところです。

また、1973～1974 年には、田宮佐氏が当クラブからガバナーに就任。2006～2007 年には、岩井祐造氏がガバナー補佐に就任、2018～2019 年には、松尾さんがガバナー補佐に就任、そして、この度の伊藤さん。高槻 RC の存在を確固たるものにされました。こういった高槻 RC の沿革と歴史は、高槻 RC のホームページに載っていますので、ご存じない方は、一度、ご覧になってください。

では、続きまして、歴史と伝統の「伝統」。伝統、伝統と、私なんかは、わかったように日常、使っていますが、今回、辞書をはじめて引いてみました。

でん - とう【伝統】

古くからの、しきたり・様式・思想など、有形無形の系統をうけ伝えること。

要するに、ちゃんと、文章にされている、されていないを別にして、高槻 RC に受け継がれているしきたり、習慣という事になります。

まずは、高槻の伝統の前に、日本の RC の基礎となる綱領（目的）です。先程から、何度も紹介しています新入会員に向けての「今日からロータリアン」という冊子にはこのように書かれています。

ロータリーの目的は、奉仕の理念を

1. 個人生活
 2. 事業・専門職
 3. 地域社会
 4. 国際社会
- において、奨励、育成する

また、このようにも書かれています。

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想を奨励し、これを育成することにある。

- 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

これは、会社でいえば、経営理念と置き換える事ができると思います。そして、ご存じ、四つのテストです。

1. 真実であるか
2. 皆に公平であるか
3. 好意と友情を深められるか
4. 皆のためであるか

シカゴ RC のハーバート J・テラー氏が 1932 年の世界大恐慌の時に、倒産の危機であった調理器具メーカーを再建させる時、まとめたもので、その後、ロータリーのプログラムに組み込まれました。これは、行動基準として、また、ロータリークラブの倫理的指針としてあります。

このような理念、指針を諸先輩方が受け継がれて、高槻 RC においても歴史と伝統が作られてきたと思います。

で、ここからが皆さんに教えていただきたい事です。本当の伝統といえますか、高槻ロータリークラブのロータリアンの習慣です。紙や冊子に書かれてないが、高槻 RC が代々先輩方から受け継がれている伝統には、どんな事があるのでしょうか？

例えば、

- ・生演奏。これは、他のクラブにメイクアップにいくと、高槻 RC が特別だとわかります。
- ・委員会報告などは、話している方を見て、話を聞く。報告した後は、必ず拍手をする。
- ・先程、話したように、「先輩に、何か頼まれたら必ず受ける。」
- ・呼ばれたら、はい！と手をあげて、返事をする。先日、忘れてしまって、本当、私はダメやなあと思うんですが、
- ・ちゃんとネクタイをする。こういった小さな事かもしれませんが、先輩代々、大切にしてきた事。

昔は、ロータリーの先輩から怒られた事で、今、先輩方で、気になってるけど、時代かなと伝えてない事や高槻のロータリアンとして、これはやってほしい！みたいなルールが、実はあると思うんです。それを、ぜひ、この機会に少し考えて、教えていただきたいと思います。今から各テーブルで少し話し合ってみてください。で、テーブルを代表して、発表してください。

『光本さん、川面さん、西田さん、松尾さん、最後の締めでは、清水さんが、高槻ロータリーの歴史と伝統について、体験談などを通じて、私たちが、今、本当に考えるべきことをお話いただきました。心に沁みました。感謝いたします。』

現在は変化の多い時代ですが、長い歴史があるということはそれだけ「受け伝える」ことも沢山あります。その中から、「より良く発展」してきたものを「受け伝える」事、これが「良き伝統」ということになると思います。

だからこそ、今日、先輩に教えていただいた伝統を大切に、よりよいロータリーライフを皆さんと楽しみましょう。ありがとうございました。

◎卓話 「 サウナと私 」 丹野 亮

1 タイトルに込めた思い

本日は卓話の機会と我々新入会員歓迎会という素晴らしい会のご企画をありがとうございます。歓迎会との兼ね合いで卓話の持ち時間は 10 分間とお聞きしました。時間的にもタイミング的にも重い話はよろしくないと考え、私の好きなサウナのお話しをさせていただくことに決めました。

私は風呂や浴場と名の付くものはなんでも好きです。銭湯も温泉も岩盤浴も大好きです。それぞれ良さがあり効能も微妙に異なります。そんななかサウナの良さは何と言っても脳にガツンとくるところです。脳に妙なトランス状態を与え、思考のゴミを取り除いてくれるのです。この世で一番脳をととのえてくれるものはサウナではないか、と個人的に考えております。詳しくは後述します。

一方、サウナは血管や心臓に負担がかかるのではないかという話もときおり耳にします。私は医学的な見地は持ち合わせておりませんし、今回の卓話に責任までは持たせません。そのため「サウナと私」というタイトル通り、あくまでも丹野はこう楽しんでいる、というスタンスで軽くお聞き流していただけましたら幸いです。

2 サウナの入り方

サウナ好きの間では常識中の常識なのですが、「サウナ室」→「水風呂」→「外気浴」という流れを 1 セットとし、この一連の流れを「サウナ」と呼んでおります。サウナ室でグリラされるだけがサウナではないのです。

もっと細かく見ていきます。①まずは洗い場で身を清めます。②サウナ室に 5～10 分程度入ります。③掛湯して汗を流します。④水風呂に数十秒～数分程度入ります。⑤タオルで全身をふきます。⑥外の椅子に 5～10 分程度座ります。⑦水分補給します。ここまでが 1 セットです。これを 3～4 セット繰り返します。セットとセットの間で別の行為を挟むのはアリですが、1 セットの途中で風呂に入るなど別行為を挟むのはナシです。サウナ室はひな壇の上の方がより熱くなっております。

3 サウナがなぜ気持ちいいのか

人類は 600 万年ものあいだほとんど野生で狩猟採集生活を営んできたそうです。そのため、いまの都会生活における情報過多でストレスフルな生活に対応できるような脳や体にはそもそもプログラミングされておりません。なにもしなくても常に余計なことを考え明日の心配をする、それが我々現代人ですが、そりゃ鬱にもなります。

そんな脳の状態です。サウナ室という 100 度前後の高温地獄にさらされると、脳は狩猟採集生活時代の大自然で生き抜くための「戦闘モード」というか「緊急事態に耐えるモード」に勝手に切り替わります。余計な思考が一旦シャットアウトされ、ただただ熱に耐えるモードとして熱波地獄から生き永らえようと努めます。この時、強制的に交感神経優位の状態となります。

その熱波地獄に耐えたあと、今度は水風呂で冷水地獄が待っております。こちらも「戦闘モード」の交感神経優位の状態で冷水に耐えに耐えます。

それからようやく体をふいて外の椅子に座ると一気に「戦闘モード」が解除され、副交感神経優位となり脳に血流がドバドバと流れます。この時、脳の中ではアドレナリンとセロトニンが2～3分残って冴えたまま体は血流でリラックスモードになるという特異なトランス状態となります。この気持ちよさは酒やドラッグではえられない特殊な状態だと言われております。そしてこの状態こそ、「サウナトランス」もしくは「ととのう」と呼ばれているものです。余談ですが、逮捕される前のノリピーさんや沢尻さんに教えてあげたかったのは私だけではないはずです。

4 サウナの医学的効果

サウナ好きの医師である加藤容崇先生の書かれた本によりますと、サウナには一石八鳥の良い効果があるそうです。効果①脳疲労がとれて頭がスッキリする。効果②決断力と集中力がアップする。効果③アイディアやひらめきが舞い降りる。効果④感情的にならなくなる。効果⑤睡眠をコントロールしやすくなる。効果⑥感覚が敏感になる。効果⑦肩凝り・腰痛・眼精疲労がやわらぐ。効果⑧肌がきれいになりやせやすい体質になる。それぞれの効果についての医学的根拠も書かれているのですが、ここでは割愛させていただきます。

5 我が家の話

私は20代の頃に当時の上司にすすめられサウナに目覚めました。10年前に結婚してからも週に3日から5日は近所のサウナのついでに浴場に通い続けております。これについては家族も諦めております。そんな生活の中、同居している妻の連れ子の一人が自身の過敏性腸炎を気にし過ぎ、せっかく入った大学に通えなくなりました。そして徐々に鬱となり、結局、休学・留年しました。どうにかならないものかと皆で心配しておりました。

しかし、ここはサウナの番です！私は彼を説得し、サウナの良さを力説し、嫌がる水風呂を無理ない程度に推奨しました。そして彼はととのいました。徐々に狩猟採集生活時代の自律神経を取り戻し、心身ともにバランスを取り戻しました。コロナ禍で大変ななか大学にも復学し、見事卒業までこぎつけました。そんな彼も今では立派なサウナーです。週に3日は一緒にサウナにいき、2時間くらいはしっかりととのって帰ってきます。サウナが一人の若者を救ったのではないかと本気で信じております。

6 サウナブームについて

慣れてきますと、サウナの種類や温度・湿度やロウリュウできるか否かなどこだわりがでてきます。水風呂の温度や水質にもうるさくなってきます。いまの若い子は、サ活(サウナ活動)やサ旅(サウナ旅)といった様々なサウナを積極的に楽しんでおります。サウナ部なるものが存在する大学や会社もごぞいます。サウナグッズも充実してきました。令和のビジネスチャンスの一つがここにはあると私はにらんでおります。

今回は10分間ですのでそろそろ終わりますが、そのうち機会がございましたら私の好きなサウナ施設や好きな入り方、岩盤浴の良さなどについてもお話しできればと思います。

以上、ご清聴ありがとうございました。

◎例会後の行事

・新入会員歓迎会

【新入会員】赤羽会員・浜田哲会員・富川会員
丹野会員・三井会員・拝郷会員

【場 所】つきの井

【参加者】会員39名・ゲスト4名・事務員1名
(合計44名)

