

- ◆創立 1959 年 11 月 25 日
- ◆スポンサークラブ
土浦ロータリークラブ
- ◆姉妹クラブ
仙台東ロータリークラブ

よいことのために
手を取りあおう

Weekly

2025-26 年度 RI メッセージ

竜ヶ崎ロータリークラブ



一本日のプログラム

祝事、新会員オリエンテーション報告 野上会員

一次週以降のプログラム

4/14 招待卓話 環境月間に因んで 中山一生様

4/21 会長エレクトラーニングセミナー報告 伊東会長エレクト (夜間例会)

4/28 定款第 7 条第 1 節(d)(1)により休会

本日のロータリーソング 「奉仕の理想」

奉仕の理想に	集いし友よ
御国に捧げん	我等の生業
望むは世界の	久遠の平和
めぐる齒車	いや輝きて
永久に栄えよ	我等のロータリー



第 3137 回例会記録 (2026 年 3 月 24 日)

点鐘・ソング	西村会長・それこそロータリー
会長報告 西村会長	<p>・本日は、『駿台雑話』という随筆集に紹介されているお話をしたいと思います。 <small>むらさきゆうそう</small> 著者は室鳩巢で、江戸時代の話です。鷹狩りをしていた将軍がある寺に立ち寄った時の事です。80 歳ぐらいの老僧が庭で接ぎ木をしていました。将軍は笑ったそうです。「その年になって接ぎ木をしても、木が大きくなるまで命は持つまい。心を尽くすことはあるまい」と老僧は言いました。「よく考えてごらん下さい。今、接ぎ木をしておけば後世の代で大きくなります。そうなれば緑も茂り、寺も木陰で涼むことができるでしょう。私は寺のためにやっているのです。私一代のためではありません」と。将軍は「もっともなことだ」と感心しきりだった。著者の室鳩巢は“老いた身であっても、老僧が接ぎ木をするように後輩の道を開く一助になれば、この世にいなくなっても生きているようなもの”と力説します。人材育成は接ぎ木のようなものかもしれない。古代中国の箴言に「一度植えて一度収穫があるのは穀物、一度植えて十度収穫があがるのは木、一度植えて百度も収穫があがるのは人である」(『管子』、通釈)と。人材の爽りは、これほど大きいと言われております。私達のクラブもしかり、仕事もしかりです。次の人材を見つけ、育てることが如何に大切かと思いました。</p> <p>・今日は何の日 人力車発祥の日です。 明治 3 年 3 月 24 日に人力車の営業許可が下り、日本橋(東京都中央区)で人力車の営業が開始されたことにちなんで、上記営業を開始し現在も人力車による営業活動を行っているくるま屋日本橋が記念日を制定しております。 西洋の馬車をモデルに、元福岡県藩士ら 3 人が馬を人に置き換えたスタイルを考案したとされる人力車は、登場から多くの注目と人気を集めたそうです。その人気から様々な会社が人力車の営業を行い、約 2 年後の明治 5 年には東京都内だけでも 1 万 1,000 台以上もの人力車が稼働することとなりました。その人気から新たな日本の代名詞的存在となっていき、当時の外国人からはハラキリ、ゲイシャ、リキシャ、人力車が日本を表現する言葉として流行っていたそうです。</p>

	<p>又、本日は世界結核デーです。 1882(明治15)年3月24日にロベルト・コッホ博士が結核菌を発見したこと <small>世界保健機関</small> にちなんでWHOが国際デーとして記念日を制定しております。 更に恩師の日(仰げば尊しの日)だそうです。3月中旬以降は全国各地で卒業式 <small>やまなかそういち</small> が行われることが多いことから、京都府の山中宗一氏が唱歌『仰げば尊し』 の歌詞のような感謝の気持ちを恩師に手紙で伝える日として3月24日に記念 日を制定しております。 最後に出来事として、壇ノ浦の戦い日です。 寿永4年3月24日、壇ノ浦(現：山口県下関市周辺)で平家源氏の最後の戦い となる壇ノ浦の戦いが起こりました。壇ノ浦の戦いは、それまでの約6年に渡 <small>じしょう じゅえい</small> って繰り広げられた平家と源氏の権力争い治承・寿永の乱の最後の戦いと位 置づけられており、日本史上最大規模の海戦のひとつに数えられております。 いろいろ有りますね。</p>
<p>幹事報告 倉沢幹事</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・回覧：第7分区親睦ゴルフ大会 5月14日(木) 申込〆切3月末 4/25(土)クラブラフニングセミナー出席予定者(交通手段は次回理事会 にて決定)
<p>委員会報告 出席委員会 横山委員長</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・会員数35名、出席26名(ZOOM2名)出席率74.29% ・欠席：荒井君、井田君、沼崎君、小林君、杉野(美)君、関口君、新沼君、 佐伯君、伊東君 ・メイクアップ：財団補助金セミナー(倉沢君)、PELS(伊東君)
<p>親睦委員会 阿部委員</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・3/29(日)観桜会について 市役所 7:40出発 よろしくお願いします。

会員5分間卓話 「健康について」

横山英則会員

牛久シティマラソンには毎年参加しておりますが、毎日コツコツ練習するのは苦手なため、3ヶ月前から走るくらいで、その時だけでも健康になればいいかなと続けております。

昔、竜崎支店に桜井支店長がおられたと思いますが、桜井支店長が土浦支店長の頃、私は副支店長でお仕えました。桜井支店長は人間ドックの1ヶ月前になると、厳しい食事制限をされておりました。私も人間ドックのを動かしたりお酒を控えたり、節制するようになります。普段から気を付ける方がいいとは分かっているけど、そういう機会の時だけ気を付けるだけでもいいのかなと甘く考えがちですが、健康には気を付けていきたいと思っています。また、普段は色々と頭や気を使う仕事が多いので、ただ何も考えず走るといような運動は、とても気楽で、私の精神衛生上、健康になるのではないかと考えています。



野上俊雄会員『歯科からみた健診制度の課題 -健口は健康の入口-』

「会社にお勤めの方」は、定期健診を年1回は受診することが「労働安全衛生法により義務付け」られており、事業主の費用負担のもとこれを受ける/事業主は受けさせていることと存じます。「主婦や退職者・個人事業主」には、この法律は適用されませんので、自治体や加入する健康保険組合の補助のもと「自らの意思で」健診または人間ドックを受ける必要があります。ここで忘れられているのは私の従事する「歯と口腔」の領域です。

近年の諸科学とビッグデータ分析の発展により「口の健康管理ができていく集団は概して健康で長生き」なことが次々と明らかにされています。口の健康管理とは「衛生的な口で、何でも良く咬み栄養摂取」する毎日のことです。これらは脳へ満足感を与えQOLを高めるだけでなく、食事や社会参加に伴う社会性や筋力の維持向上に繋がります。

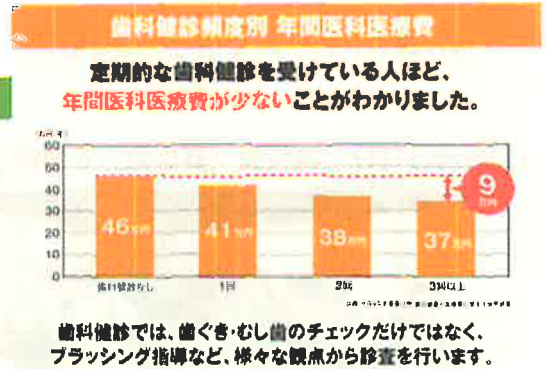
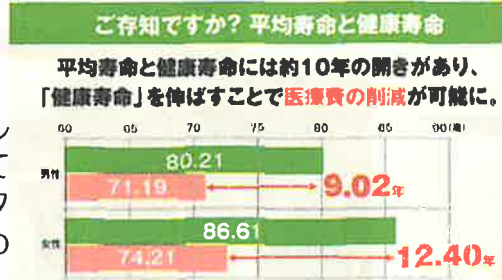
日本は世界一の長寿国になりました。ただし男性81歳、女性87歳の平均寿命の前には男性で平



均9年、女性で13年に及び要介護期間が存在するのも事実です。また少子高齢化の進展に伴い、現役世代の社会保険料負担が年々増加し、日本人の健康の拠りどころである国民皆保険制度の存続が危ぶまれています。

これらを鑑み、歯科医師は「口の健康管理を通じた健康寿命の延伸」すなわち真の「健康長寿社会の実現」を職業倫理に掲げています。具体的には、年に1度も歯科健診を受けていない国民が半数おられる現状を改善するため、「予防医療の充実こそ未来への投資」であることをデータを基に社会に訴え → 政治の理解を得て政府の骨太の方針に「生涯を通じた歯科健診（いわゆる国民皆歯科健診）の充実」に関する文言を充実化 → 舌苔ぬぐい検体・唾液・歯肉のスマホ撮影など「簡易検査キット」を開発 → 自治体・職域健診でのモデル事業を開始したところです。今後は参加者の歯科受診行動やレセプトデータをを用いた健診効果を国の審議会等で検証し、「口の健康と業務との関連性」を厳しく問う経済団体らと折衝を重ね、安衛法の一部改正を目指します。

かく言う私も健康的に年を重ねたいので、毎日丁寧なセルフケアを実践したうえで少なくとも半年に一度のプロケアを4月に受ける予定です。こうした口の健康管理を通して皆様と令和8年もロータリー活動や飲食を楽しめれば幸いです。



中嶋義雄 SAA

私は幼稚園を途中で退園して小学校から高校まで無欠席で健康でした。そして60歳までは保険に入っていませんでしたが、医者をしている叔父に癌の系統があるからガン保険ぐらいいは入ったらと勧められガン保険に入ったところ、80歳になる頃にガンになりました。それで入って良かったと話した土浦のお蕎麦屋さんのご主人が、「それじゃ僕も入ろう」とガン保険に入り、半年ぐらいでガンが分かって間もなく亡くなられてしまいました。美味しいお蕎麦が食べられなくなり残念です。最近のヘルスマーターは、体重を何年間も記録できません。他にも、血圧と体温を毎日記録しています。何かの異常があれば急激な変化が出るのではないかなと思うからです。



10年前にはよく家内と2~30分歩いていましたが、ここ数年歩くのを辞めていました。大した健康管理はしていませんが、せめて、例会場ぐらいには歩いてこようと頑張っています。

西村秀明会長

私は朝だけ食事に気を付けています。納豆、卵、野菜ジュース、ヨーグルト、豆乳を毎日食べています。昼と夜は外食で、夜も遅い時間に食べますから、今は早く食べるように気を付けています。

先日も、島倉先生のところで健康診断をしたところ、胴回りがどんどん増えていきますので、減らしたいと思っています。

「Fit24」というジムが私の事務所の前に出来まして、運動してから仕事を始めようと会員になり5年になるのですが、ほとんど行っていません。中学・高校とサッカーをやっていて、学生の頃はマラソンが得意でしたし、筋肉は残っていると思うのですが、最近運動はしていません。ただ歯だけは毎年検診をしていて虫歯もないです。カラオケが好きで、同業者との会議後に飲みに行った後、カラオケに行き、終電で水戸から帰宅するのを、ほぼ毎月のようにやっています。声を出すのは健康にもよいと思いますので、機会があれば皆さんとも楽しくやりたいと思います。



横山英則 常陽銀行竜崎支店長 退会挨拶

4/1よりひたちなか支店へ転勤することになりました。ロータリーは初めてでしたが皆様に温かく見守られて卒業することが出来ません。後任は佐藤といいます。是非またロータリアンとして皆様に育て頂ければと思います。本当に有難うございました。



4月の記念日、おめでとうございます



- 本人誕生日 ・1日：島倉秀也君
 奥様お誕生日 ・12日：関口真由美さん ・13日：井田優子さん ・23日：海老原玲子さん
 結婚記念日 ・17日：阿部孝義君と美恵子さん ・29日：糸賀康浩君と美和さん

◇令和7年度龍ヶ崎市社会福祉大会にて

長年の地域福祉への活動に対し、
 竜ヶ崎ロータリークラブに表彰状を頂きました。



◇3月29日(日) 観桜会(群馬県)を開催しました。



◇4月5日(日) 「競馬愛好会の集い」開催されました。(中山競馬場)



ニコニコボックス

私は進んで奉仕の資金を提供します

- ¥3,000
 野上君 横山支店長の益々のご健勝をお祈り申し上げますと共に、佐藤支店長のご入会を大歓迎いたします。
- ¥2,000
 西村君 横山会員の転勤に伴う退会寂しいですが、増々のご活躍をお祈りいたします。
 倉沢君 プログラム変更にご協力いただきまして有難うございます。
 横山君 2年間お世話になりました。みなさんのアットホームな雰囲気にもまれて無事卒業することが出来ました。

- ¥2,000
 杉野(訓)君 先日子供から誕生祝いに着るだけで疲れがとれるパジャマをもらいました。特殊な繊維で体調管理が出来るとは、これが本当の先進衣料(医療)?!
 菊地(達)君 早退します。
- ¥1,000
 島倉君 発展を祈念して!
 山崎君 早退します。

ご芳志の寄金、ありがとうございました。

小計 8件 ¥15,000 累計 253件 ¥795,000

通常例会を欠席される方は前日午後3時までに杉野(美)副SAA(090-1606-0719)にご連絡下さい。

R1第2820地区・第7分区

竜ヶ崎ロータリークラブ

☆例会日：火曜日・12:30~13:30

☆会長・西村秀明

☆幹事・倉沢南州

☆SAA・中嶋義雄

☆例会場：喜仙 〒301-0824 龍ヶ崎市下町2981

電話 0297-62-0269