



# 熊谷東ロータリークラブ会報

クラブテーマ

「ロータリーはFUN」



ロータリーは例会の扉を開く

NO.  
**5**

2020.9.2 発行

会長：武藤 正 副会長：新井 公二 会報情報委員長：吉田 繁  
幹事：野村 泰豪 会長エレクト：野澤 正春

国際ロータリー会長：ホルガー・クナーク  
第2570地区ガバナー：相原 茂吉

〒360-0024 熊谷市問屋町2-4-1 熊谷流通センター会館  
TEL.048-525-3025 FAX.048-525-7011  
office@kumagaya-east-rc.com  
例会日：水曜日12時30分/月末は夕刻例会 18時30分

通算 第2031回 【例会】 会員卓話 小川会員・草薙会員・斎藤会員・清水会員

令和2年8月26日

◎司会：井桁 憲治 SAA ◎点鐘：武藤 正会長

## 会長挨拶

武藤 正 会長



みなさん、こんにちは。

昨日4クラブ合同の委員会がありました。10月14日に行われます相原ガバナーの公式訪問が議題でした。大筋は見えてきましたが、具体的になりましたら、皆様にはご報告したいと思います。

それでは、「私の好きなもの」の第四弾。それは、ドライブであります。特に印象に残ったドライブがあります。それは、20年位前BMWのオーナーが招待されたツアーで、4泊6日のドイツの旅でした。国際免許のライセンスをとり、ドイツに着いた初日はミュンヘンにあるBMWの本社見学がありました。そのあとにドイツの交通標識と運転の注意点のレクチャーを受けました。そこで印象に残ったことがいくつかありました。ご承知のとおりアウトバーンは速度制限がありません。ただ決まりがあります。走行車線（右側）からの追い越しは禁止されているとのこと。必ず追い越し車線から追い越すこと。違反すると捕まります。

それと、踏切は日本では一時停止が義務付けられていますが、ドイツでは止まらずに、そのまま通過すること、でないと追突されます。日本とは反対に右側通行で主に左ハンドル車です。なかなか、左折と右折が戸惑い、逆走する日本人が多いとのこと。2日目、アウトバーンを走ってアルペン街道を走りました。日本では販売されていないBMW 720だったもので、時速130キロ以上出すのが怖かった覚えがありました。3日目はアウトバーンからロマンチック街道を走りました。有名な白鳥城（ノイシュヴァンシュタイン城）などにも行きました。2日間で千キロメートル走行しました。

ドイツ人と日本人の国民性の違いも興味深い話でした。ドイツ人は大型のボディサイズに小型のエンジンを好み1台の車を20万キロは当たり前に乗るけれど、日本人は大型のエンジンでないと購入しないし、5年くらいで乗り換えてくれるとのことでした。

## 幹事報告

野村 泰豪 幹事



### 地区事務所より

地区大会の案内（配布）

記念切手「日本のロータリー100周年」発行のお知らせ  
9/18 発売

地区大会記念チャリティーゴルフコンペ開催の案内  
10/12（月）鳩山カントリークラブ 7:00～  
スタート 8:00～申し込み締め切り 9/18

2019-20 会長幹事会 収支報告書（返金あり）

2019-20 地区役員感謝状（諮問委員：野中弘之氏）



例会日	出席	欠席	MU	出席率
8/26	24	4	0	85.7%

### 〈本日 9/2 のプログラム〉

理事会報告

誕生祝

イニシエーションスピーチ

出井計多会員・寿谷光洋会員

## 会員卓話

小川 智 会員



「私の好きなこと、もの」

それは、バイクで一人旅です。今年は武漢ウィルスのせいで、なかなか難しい状況です。昨年のGWは四国から山陽方面へ、お盆は東北へツーリング一人旅でした。今年のお盆休みは、山形、秋田、岩手、福島とまわる予定でしたが、予定日の天気予報が良くなかった為に、急遽金沢から松本へのルートに変更しました。メインは、飛越峡谷掌ラインという峡谷沿いを走るルートです。

何故一人旅なのか？それは、自由と冒険、そしてふれあいがあるからです。自由気ままに旅をするには、バイクは非常に良いツールとなります。バイクにまたがりヘルメットを被れば、そこには自分だけの世界が広がります。暑かったり、寒かったり、雨に打たれたり、時々怖い思いもします。正しく、アドベンチャーなのです。男は、どこかロマンティストな部分がある、いつまでもあると私は思います。

次に、一人旅でふれあい？と思う方もいるかもしれませんが。しかし、実は一人の方が地元の人や、途中で出会った人とふれあう機会が多いのです。宿泊先では、必ず地元の人が行くようなお店に入ります。一人でいると、どちらからいらしたの？という一言から始まります。おかみさんが一人でやっている様な小料理屋で飲んで、そのおかみさんに次のスナックを紹介してもらって、そのスナックで偶然にも仲良くなった人が大学の先輩で、そのあと3件もはしごして、全ておごって頂いた土佐の夜もありました。♫で食べた、屋台餃子の味は最高でした。今年は、宿泊先の金沢でタクシーの運転手の方に紹介して頂いた大衆割烹（喜乃屋）で、美味しいお酒と料理を食べることができました。話せば色々なエピソードがあります。こんなふれあいを経験できるのも、一人旅の良さと感じます。

短い時間のなかで、少しでも私がバイクで一人旅をする気持ち、お分かりいただけましたでしょうか？

これからも、自由と冒険、そしてふれあいを求めて、相棒と共に、旅を続けて行きたいと思えます。

## 会員卓話

草薙 友光子 会員



好きな物好きなこと好きな言葉でお話しさせていただきます。

私が今までに色々見聞きしたり、教えて頂いた好きな言葉を並べたいと思います。

まず最初にあげるのは温め鳥のお話しです。猛禽類の鷹が寒さを凌ぐために普段は餌として食べてしまう小鳥を捕まえ一晩中足の間に挟み足を温め、翌朝その小鳥を放し小鳥が飛んで行った方向には決して行かないという鳥の世界の恩義のお話しです。

このことに関連するのですが地唄舞の名手の武原はんさんという方が毎日毎日竹ふみをしながら（かけた情けは水に流し、受けた恩は石に刻め）と言っていたというのを教わりました。マザーテレサの言葉も好きです。（愛されるより愛することを、理解されるより理解することを）また（いかにいい仕事をしたかよりもどれだけ心を込めたかです）等々です。

私のところにもスタッフが何人かいて働いてくれていますが、忘れられない祖父の教えで家に帰ればみんな旦那様、奥様でありお坊ちゃまお嬢様なんだよ、その時の役割があるだけで決して使っていると言っはいけないと大正、昭和の初め頃のまだ主従関係の厳しい時に言っておりました。とても肝に銘じており祖父を誇りに思います。最後に父親が残っていた言葉でがんで亡くなる一週間前に発行本社の局長さんがお見舞いに来てくださった時にひで一めに会っちゃいましたよ、また社の方にお伺いします。そして友光子有馬記念電話投票で買ってくれと言われました。病床でも父親らしく私の一番好きな言葉です。

## 会員卓話

斎藤 勝治 会員



今、世の中は新型コロナウイルスの拡大で色々な制約を受けております。経済や日々の生活等あらゆる事でコロナ禍の中での生活を余儀なくされています。3密を避けるため人との会話・接触・集会や呑み会等の自粛など様々な分野での影響が出ており、事業縮小等景気低迷の中での会員の皆様の会社も厳しい状況だと思われれます。当園でも、4・5月は登園自粛のため40名前後の園児の登園となりました。職員も半数の

勤務体系に致しました。6月より園を再開いたしました。感染予防対策として、行事の変更・縮小や日々の園生活での感染予防に気を使っており初めての経験ですので試行錯誤の毎日です。寺関係でも、葬儀・法事等に於いても人数の制限や感染予防策を実施しておりつい先日のお盆行事も棚経の中止や施餓鬼会の縮小を実施しました。葬祭関係業者ではやはり減収の影響を大きく受けております。新型コロナウイルスの終息に関しては新しい薬の開発等が急務ですが、いつ終息を迎えるのかその事が一番の関心事と思います。

私も、非常事態宣言が発令され3月以降一度も夜の街に出かけておりません。其のため以前は、夕方ウォーキングをしておりましたが、3月以降は早寝の習慣が付き朝5時前にウォーキングに出かけ1時間半歩きます。これは、修行中に経験した9時に就寝・4時半起床と数十年前に戻ったようです。大体1時間に8キロから8.5キロのペースです。これはアイホンのアプリで測っていますので多少の誤差はあると思われますが、アプリでのデータでは、一年間の平均が一日約20キロ歩数にして約25000歩です。

一般に、運動には有酸素運動・無酸素運動に分けられますが、前者はある程度の時間をかけながら少量から中程度の負荷をかける運動、例えばウォーキング・ジョギング・水泳・サイクリングなど、後者は筋トレ・重量挙げ・短距離走など、いっきに負荷をかける運動です。最初にウォーキングを始めてから3年4カ月が経ちました。ウォーキングをするきっかけは、ゴルフのドライバーでボールが飛ばなくなった。或いは人間ドックでの医師からの脂肪肝の指摘があったことからです。最初のうちは、5～6キロ8000歩程度のウォーキングでしたが、あまり効果が表れず、その後10キロ20キロと増やしていき一年後の人間ドックで結果を聞き医師から随分頑張りましたと評価を頂きました。何も運動をしていないときの内臓脂肪の面積が170cm<sup>2</sup>でした。その後一年毎の人間ドックの結果を聞くのが励みになりました。現在は110cm<sup>2</sup>です。これは、CTスキャンの映像をへその所で輪切りにしてその断面の面積です。100cm<sup>2</sup>以下が望ましいとの事ですがその人の体格により差が有ります。又、肝機能の数値も以前はオーバーしておりましたが現在は範囲以内に収まっております。そして、何処へ行くのにも近場でしたら歩いて行くように心掛けています。又、ゴルフのドライバーでは、シャフトを柔らかくしたり、アイアンのシャフトの重量を軽くしたりスチールからカーボンにしたりと年齢に沿って変更し従来の飛距離に戻りつつも有りますが、体重の減少でボールが重い球が打てなく風に押され気味です。私が、月例等と一緒に回るメンバーは、80才を過ぎても220ヤードをコンスタントに飛ばす方もおられてその方は週3回ジムに通って体感トレーニングに励んでいるそうです。その他、これはゴルフメーカーの社長ですが、年齢60代平均飛距離は270ヤード、クラブ選手権で対戦しましたがフィッティングしだいで10～20ヤードのびると言うことで私も勧められました。フィッティングと云うのは

機械で計測して自分に合ったシャフトを探す事です。ドライバーのヘッドは、現在何処のメーカーも性能的には同一ですのでシャフトによって飛距離が変わります。今、女子プロでも飛ばすプロは240～250ヤード飛んでいます。先日の軽井沢での優勝プロは平均260ヤードだそうです。これも体力だけでなく如何に自分に合った道具をコンピューターの解析により導き出したものです。しかし、道具だけでは駄目ですので私も飛距離で負けないよう体幹トレーニングをしようと思っています。又、ここ3年以上カートに乗ったことがありません。

昨日も、西那須のホウライゴルフクラブへ行って来ましたが、気温にして5～6℃違い爽やかでした。ゴルフに行く前に10キロゴルフ場でのプレーで12キロ歩きました。

皆さんから、斎藤はやせ過ぎと指摘を受けどこか悪いのではと言われますが至って健康です。体重が減ったお陰で、体が軽くなり法要等での正座も苦になりません。体重にして5キロ位の減量です。ウエストは85から現在79センチです。85cm以上が肥満の目安ですので皆さんもお気を付け下さい。しかし、一概に脂肪を落とすといっても、例えば何かで飢餓状態になった時など脂肪が補ってくれ、脂肪の多い方は生命が長続きするそうですのでどちらが良いかご自身の判断に任せます。私の場合はコロナ禍の影響で生活リズムに変化が起こり規則正しい生活を余儀なくされております。これは、蛇足ですが、天台宗の1000日回峰行をご存知でしょうか。酒井大阿闍梨がこの荒行を56才・61才と2度、1980年・1987年務めニュース等で話題になりました。この修行は約7年かけて1000日間一日約40キロの比叡山の山道を歩き途中の各お堂にて経を唱え修行を重ね700日目に9日間堂に籠ってその後300日をかけて満行を迎える修行です。その距離は、地球一周4万キロですので大勢のお付きの方がロープで引っ張ったりさす股のような道具で押ししたりと手助けをします。山道ですので一般の道路よりも倍以上きつい道中です。深夜に出発して約9時間程掛り睡眠時間は4時間そして途中でのリタイアは認められません。その場合は自害しなければならないという厳しい掟があり行者は常に首吊り用の紐と切腹用の短刀を持ち死の旅支度を意味する白装束での荒行です。私の寺の宗派曹洞宗でも永平寺等で修行に安居する場合は、涅槃金を袈裟行李の中に入れて修行中に何かあったらこの涅槃金で葬儀を出して下さいとの覚悟です。袈裟行李とは、竹で編んだ箱の事で、修行に必要な必要最低限の道具を入れます。

以上、拙い話でしたが此の処連日の猛暑日・熱帯夜の連続です。東京都内ではこの八月に熱中症で24日現在170名、8割がエアコンが無い或いは壊れている等で亡くなっております。これは、昨年度一年間の死者数を超えているとの事です。熊谷は東京より2～3℃高い毎日ですので健康管理にご留意頂き又、新型コロナウイルスに感染しないよう行動には気を付けてお過ごし下さい。

## 会員卓話

清水 利夫 会員



「私の好きなもの」

私の好きなものは、第一が溪流釣り、第二が山登り、第三がテンピンの賭けマージャン、第四が小指の運動です。第四までは既にお話済みですので、本日は、第五番目のオカリナについてお話をしたいと思います。

私は、現在76才で、四捨五入すると80才に分類される年齢となりました。今年の正月から、オカリナの練習を始めました。正に80の手習いであります。今まで8ヶ月間に亘る練習ですが、人並みのレベルに向って発展途上であります。本日は、中間報告として、努力の成果を皆様にご披露したいと思います。

- 演奏曲名
- ①みかんの花咲く丘
  - ②月の砂漠
  - ③故郷（ふるさと）

好きなものの先には、夢があります。私の夢は、井桁憲治会員と老人ホームに慰問に行くことです。私が弁護士の仕事ができなくなることで、オカリナの腕前が人並みになることが条件です。それまでは、井桁さんには元気で居て頂きたいと思っています。

## ニコニコ BOX

吉田 繁 委員長



武藤 正会長・新井公二副会長・野村泰豪幹事

暑い中、ありがとうございます。本日も宜しくお願いします。

清水利夫会員

本日は卓話の時間を頂きありがとうございます。

野中弘之会員

暑い日が続きます。コロナにも暑さにも負けず皆さんお元気で何よりです。

本日のスピーカーの方々よろしくお祈りします。

宮川 進会員

小川会員、草薙会員、斎藤会員、清水会員卓話楽しみにしてました。よろしくお祈りします。

藤澤貞彦会員

こんにちは、皆さんお久しぶりです。本日の卓話、小川会員、草薙会員、斎藤会員、清水会員 宜しくお願い致します。参考にさせていただきます。

石井典男会員

本日は、当クラブを代表する個性あふれる優秀な4名の会員の卓話ですね。

楽しみにしております。

草薙友光子会員

主人の誕生日プレゼントにヒマワリの入った夏らしいお花をありがとうございました。

中山康徳会員

本日は小川会員、草薙会員、斎藤会員、清水会員の卓話を楽しみに出席いたしました。

高橋勤二会員

おいしい昼食ありがとうございます。

野村泰豪会員

毎日、暑いですが、元気に過ごしましょう！

浅井純次会員

本日の会員卓話、楽しみにしておりました。宜しくお願い致します。

小川 智会員

推薦図書、藤井巖喜著「太平洋戦争の大嘘」ダイレクト版 詳しくは、卓話で!!

井桁憲治会員

本日の例会の司会を務めさせていただきます。メインイベントの会員卓話がスムーズに進行できます様にご協力をお願い致します。

寿谷光洋会員

卓話、楽しみにしてます。

吉田 繁会員

皆さんお久しぶりです、夏休みは如何お過ごしでしたか。今日も会員卓話を楽しみにして出席しました。小川 智さん、草薙友光子さん、斎藤勝治さん、清水利夫さん宜しくお願いします。

ニコニコ BOX	本日	累計
8/26	¥23,000	¥122,000

### 〈次回 9/16 のプログラム〉

クラブフォーラム

相原ガバナー・田代ガバナー補佐訪問について  
年度方針についてのメッセージ