

帯広東ロータリークラブ会報



2018-2019年度

帯広東ロータリークラブ

会 長 益子 裕之

幹 事 池田 誠

メディア委員長 加藤 雄樹

「前進への挑戦」

第1647回例会

平成31年3月5日(火) 於 ホテル日航ノースランド帯広

■創 立：1984年6月15日 ■認 証：1984年6月18日 ■例 会：毎週火曜日 12:30～13:30
■事務局：帯広市西3条南9丁目 帯広経済センタービル4F Tel.0155-25-7347 ■会 場：ホテル日航ノースランド帯広

y.Kato



2018-2019年度 国際ロータリーテーマ
【インスピレーションになろう】
2018-2019年度国際ロータリー会長
バリー・ラシン

ガバナーテーマ
【行動するロータリー、つながるロータリー】
国際ロータリー第2500地区 ガバナー
細川 吉博

月間テーマ
【水 と 衛 生 月 間】

- ◎起 立 古川直也 副SAA
- ◎友情の握手 古川直也 副SAA
- ◎点 鐘 益子裕之 会 長
- ◎開 会 宣 言 古川直也 副SAA
- ◎国 歌 斉 唱 古川直也 副SAA
- ◎ロータリーソング (四つのテスト)
- ◎ゲスト紹介 益子裕之 会 長
音更町陸上競技協会 会長 柳橋敏雄 様

3月結婚記念日を迎える会員 親睦活動委員会

- 西藤 亭 会員 昭和37年3月25日
- 石川 博機 会員 昭和43年3月8日
- 板倉 利男 会員 昭和44年3月24日
- 加藤 武志 会員 昭和55年3月22日

3月誕生日を迎える会員 親睦活動委員会

- 金尾 浩幸 会員 昭和15年3月28日
- 板倉 利男 会員 昭和17年3月5日
- 曾根 一 会員 昭和26年3月11日

- ◎パースデーソング 親睦活動委員会
- ◎乾 杯 高田 進 会員
- ◎会 食

会長挨拶 益子裕之 会長

最近大変暖かい日が続いておりますが、一昨日釧路地区の積雪ゼロ宣言がございましたが、歴史的に雪が少ないこの冬3月の中旬には十勝のゴルフ場もオープンするというようなお話も届いております。

さて今週末に控えました当帯広東ロータリークラブの1年の行事の中でも、大変大きなウエイトを占めておりますIMが9日に開催されますので、皆様のご協力を是非ともお願いいたします。



先週の土曜日、この分区の現在と次年度の会長・幹事の懇談会・研修会がございました。各クラブの現在までの活動状況の報告等をお聞きすると、会員増強に成功しているクラブ等もいくつかございます。やはり多くの声かけ運動等、成功しているクラブもあるとお聞きいたしました。当クラブも何とか増やしていきたい、財政的にもいろんな面でもクラブに大きなプラスになると考えております。

話は変わりますが今朝の全国ニュースの中で、山形県寒河江市でノミが発生したニュースが流れておりました。映像を見る限りかなり雪も少なくなっているようです。この帯広十勝と似たような風景が映っておりました。懐かしいなどの思いで見えておりましたが、IMが終わりますと6月に当クラブ35周年の事業がございます。皆さんにご案内を致しますので寒河江のロータリークラブの皆様をお迎えして、楽しい有意義な35周年を迎えるための準備を進めていきたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

以上会長挨拶とさせていただきます。ありがとうございました。

会務報告 池田 誠 幹事

◎第6分區IM(都市連合会)開催のご案内

日時 平成31年3月9日(土)午後1時～午後5時

場所 ホテル日航ノースランド帯広

<タイムスケジュール>

登録受付 13:00～13:30

開 会 式 13:30～14:00

基調講演 14:00～15:00

◆R I 第2500地区パストガバナー 成瀬則之様

特別講演 15:10～16:30

◆フリーアナウンサー 和久井薫様

閉 会 式 16:30～17:00

※尚、帯広東RCは3月12日(火)の繰上げ例会と致します

委員会報告

IM実行委員会 加藤昭治 副委員長

皆様こんにちは。準備をしてみましたIM、今週3月9日土曜日13時から開催される予定であります。段取りは出来てございます。今回登録は505名、当日は348名の出席を予定しております。会場の人数の関係で席はテーブルを作りましてそこにケーキとコーヒーを置くような形になっておりますので、チョット狭い感じがいたしますけど、何とかやれる状態になっております。



当日はこの部屋で11時半から音更クラブと合同例会を行い、そこで簡単にご紹介をした上で、12時頃には会場の段取りをお願いしたいと思っております。詳細は当日お話ししますが、いろんな役割について事前をお願いしております。今回は宴会もございませんので、式典だけです。難しい内容ではございませんけど、最初の受付のとこだけをしっかりやらなければいけないと思いますので、どうぞ協力の程よろしくお願い致します。

ニコニコ献金

親睦活動委員会 安藤洋幸 委員

- **益子会長** 釧路が積雪0となりました、異常に早い春の訪れに、何か違和感も感じます。油断は禁物！
- **加藤(武)副会長** 結婚記念日のお祝いを頂き有難うございました。
- **池田幹事** 今週の土曜日のIMよろしく申し上げます。
- **石川会員** 長野市でのオーバー70の全国アイスホッケー大会に行ってきました。
- **曾根会員** 9日のIMではお世話になります。どうぞよろしく申し上げます。誕生日に記念品を頂き有難うございました。
- **加藤(肇)会員** 弥生3月、一気に春めいた感じですね。ニコニコします。
- **及川会員** 本日青少年ロータクト委員会担当例会でございます。私の小学生時代の恩師柳橋敏雄先生におこしいただいております。本日の事もこころよく引き受けていただきました。ありがとうございます。



プログラム

青少年奉仕・ロータクト委員会

【ゲスト卓話】

テーマ：**【会社・企業にとって人材育成に
難しい時代を迎えて！】**

音更町陸上競技協会 会長 柳橋敏雄 様

皆さんこんにちは。ご紹介にありました柳橋敏雄です。

私は帯広三条高校を卒業しまして、北見工業大学の陸上部と合唱部にいたものですからほとんど勉強しなかったのが正直なところです。北見工



大って化学が好きだったから入ったのですが、やっていると私の性格にあっていないということで、昔北海道学芸大学は5分校あり釧路学芸大学にきました。卒業後にえりも町に行きまして、中学校の音楽を教えることになりました。併設校でしたので午前中は小学生、昼から中学生の音楽を持つことになり、その傍ら青年団に入ったり陸上をやりました。

今は十勝陸上クラブの顧問になっております。十勝陸上クラブは会員が135名の小学生と中学生。帯広の森スポーツクラブ『はつらつ』というところで幼児・小学生を指導しています。選手を育てていくのですが、遊び心も持っていなければ、そして出来るようになったら褒めてあげる。これは人材を育てるときに1番だと思っております。当たり前出来ること、昨日までに出来たことを褒めても何も子供は喜ばない、指導者とか会社の上の方は考えていかなければなりませんね。コーチとは望を叶



コーチとは

- 望みを叶えてあげる



- 選手の意識改革

- アスリートの自覚・自立



当たり前のこと
当たり前と思わず
変わろうとすると
変えられるものだ

向上心・意欲・情熱

100パーセントの力で

小坂忠広選手

日本陸上連盟 強化委員会 前競歩部部长

- 1996年 アトランタオリンピック出場
- 1992年 パルセロナオリンピック出場
- 1988年 ソウルオリンピック出場

住んでみた国 mexico

- 1984年 4月 赴任
- 1985年 大地震 M8.0
- 1986年 ワールドカップ



メキシコ日本人学校時代



えてあげる、あなたの行きたいところにつれて行ってあげるといったことで、まずそのためには選手の意識改革をしなければなりません。そしてアスリートとしての自覚・自立、そして当り前の事を当たり前と思わずに、変わろうとする意識これが大事だと思います。練習中には絶対全力を出し切る、手抜きをしてたら何も成長しないということです。

私が1984年から86年にメキシコ日本人学校海外派遣ということで行きました。そこでとんでもないことが起きました1985年の大地震マグニチュード8.0です。地盤に問題があるのですメキシコシティという沼の上を埋め立てて作った街なのです。その街の南北50km東西が30kmそこまで盆地になっており、必ず街を出るときは山を越えていかなければならない。ですから埋め立てて作ったために倒れてしまった。私の住んでいたところは、溶岩台地の上でしたので何も問題は無かったのです。そのような経験をしてきました。

オリンピックに3度出場したことのある小坂忠広選手が私の家に泊まりまして、いつもしゃべったことがあります。イメージトレーニングだよ、表彰台に上がった時になんて挨拶するの、インタビューされたらどうするの、そのことをいっておりました。ですから練習をしなきゃだめだ、日本代表になるためのトレーニングをしっかりとしなきゃだめだ、そして練習方法もそうですけど、メキシコって2240メートルの高い位置に街があり高地トレーニングの効果もあります。それとバイオリズムを参考にして自分の体調を調べて、悪いときには節制してそちらの方に気力体力知力をもっていきなさいと、そのようなことは勉強になりました。

小坂忠広選手からの教え

イメージトレ

表彰台スピーチ

インタビュー

日本代表になる

• トレーニング

• 練習方法

• バイオリズム

ある試合で日本はカメルーンに負けました、なぜ負けたか練習方法にあるのです。カメルーンは個々を伸ばすのです。日本は攻めるために組織的に一斉指導をしています、学校の授業も一斉指導です。そこが違うのです、好きなことに興味を持ってやっていく、ですから才能が伸びやすいのではないのでしょうか、上から指示をするのではなくて、自分のやりたいことを伸ばしていくのです。

あと大事なことは体の柔軟性です。体の柔軟性も骨盤の柔軟性と足首の柔軟性、そしてもっと大事なのはコーディネーションという脳と手足を結ぶ運動で中の広い運動能力を高めることです。

人材を育てるためにはどうしたらいいのだろうか。今だけ良ければ良い・自分だけ良ければ良いと・お金だけという考え方を改めていくと、献金したり友達を褒めたり仲間を褒めたり、成功と幸せは後からついてくると、世の中とはそういうものです。

大事なことはある会社で運動を指導していました、その時にいろいろ教えて頂いたことです。まず暖簾を下げるような行動をすることです。もう1つ大事なものは、逃げない・隠さない・ごまかさないとことです。この3つのことをきちんとやっていけばいいと思います。

もう一つ会社経営の方針ですけど、この考えを共有する、個で解決をしないで集団で解決したほうが良いと、そして責任は自分が取るような考えで進められたらいかたでしょうか。「当たり前のこと」「馬鹿になってやる」「ちゃんとやる」ということが今の若い人はできないのですね。先程練習の時は全力でやるといったのですけど、手抜きをするのですね。「人の振り見て我が身を直せ」「我が子の振り見て親が直せ」親も悪いと子供も悪いと。会社とい

4つの喜び あほやひ

1. 愛される 喜び
2. 褒められる 喜び
3. 役に立つ 喜び
4. 必要とされる 喜び

3つの大研究

<p>イギリス 20</p> <p>国を挙げて 法律立案 生活習慣病の取り組み ・脳卒中・高血圧 ・血糖値・肥満 ・運動・減塩・禁煙</p> <p>寿命が延び、認知症 患者の発生の抑制</p> <p>アルツハイマーは 生活習慣病</p>	<p>群馬県中之条町 15</p> <p>東京都健康長寿医療C研究所 青柳 幸利 身体活動と病気の関係 65歳以上5000人 24時間 365日 15年間</p> <p>↓</p> <p>良い歩き方と悪い歩き方 歩くのは 1日8000歩 20分の速歩きが良い</p>	<p>東北大学 16万</p> <p>加齢医学研究所 滝 靖之 教授 脳MRI画像 16万人</p> <p>生涯健康脳</p> <p>↓</p> <p>こんな簡単なことで 脳は一生健康でい られる 脳はあきらめない</p>
---	--	--

うのは何でも、継続性というのは大事でとにかく継続性だよ。それと専門性です。

役に立つ喜び。必要とされる喜びこの2つの向かって、いつまでも育ててほしいな。ここで今皆様にご紹介するのは、私が勉強した中での3つの大研究です。実はイギリスは生活習慣病が凄かったのです。脳卒中・高血圧・血糖値・肥満なので早く亡くなる方が多かったのです。ここでどうしたかという、国で法律を作って運動しよう減塩・禁煙などを20年続けた結果、生活習慣病の人が減ってきた、しかも認知症も減ってきた。アルツハイマー病は生活習慣も関係があることが分かってきました。平均寿命と健康寿命が一緒になるように運動・食事を気をつけましょう。

最後になりますけど、人材を育てるために良く生きる明るく健康な人生を、支え合う社会に参画できる人でないとだめだと、皆さんを見ているとあえてここで言うことでないと思います。食べることは生きることだときちんと言わなきゃだめなのですね。指導者は両面性がないとだめなので、母親と父親の両方の性格です、父親は子供を伸ばす。その意味でも厳格・厳しさでところがいざというときには頼られる存在ですね。母親というのは見守るですか。指導者として父親の性格と母親の性格を持ってなきゃだめだということで、教員をやっているときに良く思いました。

私はこのようにお話させて頂けるのが大変嬉しく思います、私も最近気をつけているのは、記憶が弱くなってきました、まず記憶をしっかりしていかなきゃだめだと思いました。それと運動をある程度しなきゃだめだと、それと思考で考えることも大事だと思っています。

「中之条研究（奇跡の研究）」

歩数	徒歩時間	予防（改善）できる可能性のある病気・状態
2,000歩	0分	●なたさつ
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要介護・要介護 ●認知症（記憶性認知症、アルツハイマー病） ●心疾患（狭心症、心筋梗塞） ●脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
7,000歩	15分	●がん（頭部がん、食道がん、膵がん、乳がん、子宮がん、子宮内腺がん） ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●筋力の低下（特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度）
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリックシンドローム（75歳以上の場合）
9,000歩	25分	●高血圧（正常高血圧） ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリックシンドローム（75歳未満の場合）
12,000歩	40分	●肥満

15年間の5000人の結果 青柳幸利氏

人材を育てるために ⑥

◎ 前向きに人生を愉しむ人に
↓
住く生きる 明るく・健康な人生を
↓
支え合う社会に参画できる人に

今日はどうもありがとうございました。クラブの一層のご発展、皆様の益々のご活躍を幾重にもお祈り申し上げます。私のつたない話を閉じさせて頂きたいと思えます。ご清聴有難うございました。

支えあう社会

2025年 ↓ 高齢者社会

ピンピンきらりの運動

指導⇒子供達へ可能性への挑戦

私の使命

◎閉会宣言 高川直也 副SAA
◎点 鐘 益子裕之 会長

次回プログラム予定 担当：帯広東RC・音更RC

3月9日(土)「6分区IM」
13:00~17:00
ホテル日航ノースランド帯広
(例会 11:30~
於：ノースランド フィオーレ)
※3月12日(火)の繰上げ例会