



例会日・木曜日 12:30~13:30
例会場・ANAクラウンプラザホテル広島
会長 森信 秀樹
幹事 諏訪 昭浩

事務所・〒730-0011 広島市中区基町6-78
リーガロイヤルホテル広島13F
TEL 082-221-4894・FAX 082-221-4870
E-mail: hwrc@godorc.gr.jp
作成・会報雑誌・広報委員会

広島西RC 検索

RIテーマ Light Up Rotary
「ロータリーに輝きを」

本年度会長テーマ
「隗(かい)より始めよ ロータリー」

2015年5月14日 第2189回例会 5月第2例会

◆ 会長時間 ◆

森信会長



皆さんこんにちは。今年は台風の発生が例年より早いように報じられています。

その発生メカニズムは、太陽の熱で熱帯地域の海水温が上昇し、これに応じて海水から

大量の水蒸気が発生し、上昇して雲の塊を形成し、熱帯低気圧となり反時計回りで勢力を強めながら北上していくということのようです。

地球温暖化が影響しているのでしょうか。御嶽山や箱根山の蒸気噴火などニュースに接するにつれ、つくづく自然と人間のかかわりについては、あまりにも我々は自分本位であるように考えるこの頃です。「源泉かけ流し」という温泉地の売り物が実は水蒸気噴火という危険の裏返しにあることも改めて認識しました。

思い出しますと、つい4年前のあの日までは地球温暖化防止への取組みが当たり前のように語られていましたが、フクシマの原発事故以降太陽光に代表される再生可能エネルギーへの転換が声高に語られました。また老体に鞭打つような形で火力での発電を余儀なくされ、このことも温暖化を押し進めているという現実にとっても違和感を覚え

るのは私だけでしょうか。

昨年8月広島市北部で発生した土砂災害の原因である短時間の異常な降雨も地球温暖化の影響ではないかといわれていますが、改めて自然を人間がコントロールできると思ひこむことに問題があるようにも思います。

さて、先週8日にマリアフェルナンダさんが帰国されました。人生の多感な時期に、単身で広島に乗り込み、不安を克服して同世代の高校生やホストファミリーと心を通じ合い、これ以上得るものがないくらい大きな思い出をバッグに詰めて飛び立っていきました。また一人、広島との懸け橋となってくれる人がメキシコに増えました。つくづくロータリー青少年交換留学制度の素晴らしさを実感いたしました。

カウンセラーの沖さん、鮫島理事、上田委員長はじめ青少年インターアクト委員会の皆様に御礼申し上げます。

本日は先週に引き継いで会員卓話です。前橋さんよろしく願いいたします。

● 会務報告 ● 諏訪(昭浩)幹事

※例会終了後、4階「アマリス」において5月定例理事会を開催いたしますので、理事会メンバーは出席願います。

● 委員会報告

✳️ プログラム・出席委員会

出席報告 柴田委員

本日（5月14日・木曜日）

会員数 76名 出席者 67名

欠席者 9名 ご来客 3名

ご来賓 0名 ゲスト 0名

計 70名

前々回（4月23日・木曜日）

出席率 100%



✳️ 会報雑誌・広報委員会

梶委員長

ロータリーの友誌紹介

✳️ 青少年インターアクト委員会 上田委員長

青少年交換留学生のマリア・フェルナンダさん、当初の予定では7月までの留学ということでしたが、マリアさんご家族のおじい様が体調を崩されて、急遽帰国ということ。先週、森信会長よりもお話がありました。5月8日金曜日に見送りに行ってまいりました。

早朝にもかかわらず森信会長、浜田副幹事、鮫島理事、新本副委員長、次年度社会青少年奉仕部門理事の梶さんに見送り参加していただきました。ありがとうございました。

当日、出発ロビーで梶さんがマリアさんに一言帰国の挨拶をとということでビデオ撮影をしていただいております。

それをご覧になっていただければと思います。

なお、鈴峯学園に本人と保護者の方より、無事帰国しましたというメールが届いたと西村先生より連絡がありました。ご報告申し上げます。

それでは、梶さん宜しくお願ひ致します。



● 紫友会 新本世話人

先週末は1泊2日で熊本遠征に参加者22名で行って来ました。

初日の前半はあいにくの雨でしたが後半は日差しも出て、女子プロも開催される熊本空港カントリークラブで5月例会を開催しました。

優勝はアウト44 イン43 グロス87 HDCP14.4 ネット72.6で引率担当で参加した木本さんでした。おめでとうございます。なんと木本さんは今年2回目のゴルフということで本人も驚いておられました。

2位はグロス82で腰痛のため移動中も座ることが苦痛とのことでしたが、バスグロ・シニア優勝も併せて受賞された中山さんでした。3位はグロス83世話人の吉田さんでした。

残念ながらブービーは代表世話人の村上さんでした。

続いて2日目は快晴の中、玉名カントリークラブにて去年台風で中止になった8月例会の代替えを行いました。

優勝はアウト41 イン46 グロス87 HDCP10.8 ネット76.2で久しぶりの優勝、原さんでした。おめでとうございます。

2位はグロス87で、初日のスタート前に宅急便がスムーズに届かなかったイライラを晴らした梶本さん、3位はグロス84で前日に引き続き吉田さんでした。

バスグロは吉田さん。シニア優勝は距離の長いコースでも安定感抜群の長谷川さんでした。

残念ながらブービーは二日連続の村上さんでした。代表世話人として「ストレスの溜まった二日間だった」とつぶやいておられました。

今回は6月13日土曜日、芸南カントリークラブにおきまして今年度最後の6月例会を予定しております。

皆様のご参加をお待ちしています。

● 会員記念日

🎁 ご結婚記念日おめでとうございます。
(6名)

土井君 古本君 宮崎君 沖君
加藤君 岡野君

祝 連続出席100% (9名)

岡野君 (31年)	田中君 (22年)
垂井君 (15年)	沖 君 (13年)
米山君 (10年)	前橋君 (10年)
鈴木君 (7年)	新本君 (2年)
松田君 (2年)	

連続出席15年 垂井 俊郎 君に記念品贈呈



連続出席10年 米山 民男 君に記念品贈呈



連続出席10年 前橋 寛 君に記念品贈呈



●スマイルボックス SAA 井下副委員長

森信君、荒谷君

広島経済レポート5月9日号に奇しくもお二人の息子さんの記事が載っておりました。かいつまんで、森信会長のご子息秀一郎さんは記事の中で森信建設入社理由を「父が地域のために頑張ってきたことが認められて代表幹事に推薦されたと聞き、いても立ってもいられなくなりました。それは森信秀樹という人間、築いた人脈、活動の集大成だと思っからです。父の夢の実現を手伝えたらうれしい。」

荒谷副会長のご子息悦嗣さんはバイク、写真、

テニスと多趣味を披露され、また広島JC会長として今年のフラワーフェスティバル開催を仕切られました。

子供は父親の背中を見て育つといいます。息子さんに立派な背中を見せられたお二人に敬意を表します。

ご出宝ください。

フラワーフェスティバルといえば言い出しっぺの浜井君。ご出宝ください。

☺紫友会5月例会、昨年8月例会

- 木本君 5月例会優勝でダブル
- 中山君 5月例会2位、シニア優勝、ベスグロでトルプル
- 吉田君 5月例会3位、8月例会3位、ベスグロでトルプル
- 村上君 5月、8月例会ブービーでダブル
- 原 君 8月例会優勝でダブル
- 梶本君 8月例会2位
- 長谷川君 8月例会シニア優勝

● 例会料理メニュー



■ 卓 話

前橋流健康法

あんまり役に立たない編

前橋 寛君



何故私がここまで身体に気をつけようとしているのか、そしてどうやってリバウンドも無く5年間維持しているのかについてお話したいと思います。

別に40も半ばになったから健康に気をつけようとか、痩せて格好良くなるうとか思ったわけでは

ありません。2010年夏頃だったか得意先の部長からAB型の人はいないかと問い合わせがありました。フランチャイズのオーナーの奥さんが急性白血病でAB型の血小板献血が必要となったというものでした。過去に2回の血小板献血のドナー経験があったこと、採血は会社からも近い赤十字病院でしたので特に何も考えず承諾しました。

ただ、ドナーになる為には血液検査をしなくてはなりません。

2回のドナー経験があるので検査には何ら心配もしていませんでしたが、その結果は基準値を超えていてとても献血に使えるような血液ではありませんでした。

看護師さんからは「献血にはつかえませんが、一週間後に再検査します。ドナーになるのなら体重を3キロ落としてきて下さい」と言われました。血液検査で私は使えない奴の烙印を押されたわけです。私の場合は褒められて伸びるタイプではなく、たたかれて奮起するタイプなので、それに火がついてしまいました。それまでの食事は食べたいものを食べただけ食べていました。

そこから怒涛のダイエットが始まりました。数値を見ると脂肪分もですが糖分の摂取が多いことが明らかでしたから甘いものは当然ですが、ご飯も食べると糖分に変化しますから、原則ご飯も食べないようにしました。今で言う炭水化物ダイエットです。

一週間後の再検査では3キロの体重を落とし、血液検査も合格となりました。

これで晴れてドナーとなれたわけですが、単に痩せれば良いというものではないだけに初めて食生活について考えるようになりました。

体重を落としながら内臓も健康にしなくてはならないということで、野菜中心にしながら動物性と植物性のたんぱく質をバランスよく取って、糖分と炭水化物は控えていくというものでした。

過去お二人の方のドナーを経験していますが、残念ながら1年以内にそのお二人とも亡くなってしまいました。原因は白血病ではありますが、私の中ではあの時に風邪気味の状態で献血したからじゃないかとか飲みに出かけた次の日に献血したからそれが原因になったのではないかと考えたこともありました。

そんな思いもありましたので今回は血小板献血のドナーとして私のできる最良の血液を提供できたらと思い、もともとタバコは吸いませんが、風

邪はひかない、献血の前日はアルコールを取らないようにしました。

社交辞令も入っているのかもしれませんが、患者の親族の方から私の血液を輸血した時は体調が良いといわれたことがありました。一人の患者に対してドナーは数人いますが、輸血された血小板によって頭痛がでたり気分が悪くなったりということがあるそうです。なので、それも気をつけてきたことの結果であれば良いなと思いました。

約一年間ドナーをさせて頂きましたが、患者の方は体調も良くなって今も比較的元気に過ごされていると聞いています。

ドナーをしている間は患者さんの役に立てればと思いつつ、一方で私自身も体重が落ちて内臓の数値も良くなり、正に一石二鳥と考えていました。

しかし、ふと気付いたことがありました。それはドナーになった事で患者の方に元気になってもらいたいと思いつつ私自身も健康な体を患者の方から頂いていたのではないかと。

あの日ドナーにならなければ今頃は更に太って糖尿や通風になっていたかもしれません。

白血病の患者さんとの関わりができたおかげで私自身が健康になれたと思いました。

そういう意味でその時の患者さんには本当に感謝しています。

私の場合は自分の為ではなく成分献血をする為の身体づくりから入ったダイエットでした。誰かの為に内臓の数値を改善してきたことが結果として自分を健康にしてくれたと思っています。自分の努力で得た健康とは余り思っていないで、私の血液を必要とする方がいてくれたからこそ、日々の努力を続けることができたと思っています。そうでなければ多分すぐに挫折していたと思います。それゆえに、せっかく頂いたこの身体をできるだけ維持していきたいと思っています。

以上、私の健康法には何ら医学的な根拠はありません、全て私の少ない知識と感覚だけでやってきた健康法なので、お手本にはならないかもしれませんが。

なので表題にもあります通り、あんまり役に立たない健康法でした。

● 卓話予告

日時	テ	ー	マ
5/28(木)	夜	間	例