

MITO ROTARY CLUB WEEKLY REPORT

(2016-17年度 国際ロータリー・テーマ)



人類に
奉仕する
ロータリー



16.M.Yokosuka

笠原水源 吐水口 (水戸市)

フルマラソンのすすめ

河合 雅彦 (電力)

いま日本は空前のランニング・ブーム。第1次が高度経済成長期の頃で、2007年の東京マラソン開催をキッカケに第2次ブームが起き、成人の1000万人以上が走ることを楽しんでいるとのこと。走る目的は健康のため、ダイエットのためなど、人それぞれだが、私もそのランナー、いや、「ジョギングおやじ」の一人でポケモンGOに興じる人たちをかき分けて千波湖を周回している。

私が走るようになったのは、8年前、会社の駅伝大会に出場したい上司に無理やりメンバーに入れられたのが始まり。「走ること自体が楽しみ」という境地には至っていないが、会社の仕事と違って、努力すればやっただけ成果として現れる事に魅かれて、(中年ランナーの増加は同じ気持ちかもしれない)週末中心に月100km弱走り、各地で開催されるマラソン大会に年数回参加している。

参加するレースはほとんどフルマラソン(42.195K)。その理由は多くの人に「すごい」と尊敬の眼差しを向けてもらえるからである。多くの人はフルマラソンについて少し誤解を

している。確かに42Kを2時間で走るのは大変で、かなりの努力と才能が必要だろう。

体育の授業でゼーハーしながら走った1500m走を28回と考えると気が遠くなりそうだが、今月水戸で開催される「水戸黄門漫遊マラソン」の制限時間は6時間。100m走も10秒で走るのは無理でも30秒なら十分可能だ。更に歩いても立ち止まてもOKだ。水泳は途中でプールの中で立ち止まるとアウト、10Kレースでは歩いている人はまず見ないが、フルのレースでは多くのランナーがエイドと呼ばれる給水・給食地点で立ち止まってバナナやアンパンを頬張っている。記録を狙うランナーにとっては35K地点に壁があると聞くが、壁は乗り越えるのは大変なので振り抜けるのが得策だ。要は歩けば良いのだ。無理をせず歩けば、走る筋肉を休めることができ、再び走ることができるようになる。痙攣した足を引きずりながら走っても歩く方が速いこともある。皆さんにも歩いてもOKで「すごい」と言ってもらえるフルマラソンをおすすめする。

No. 13 2016・10・4

1951年3月6日設立

1951年3月15日RI認証

■事務所

〒310-0021 水戸市南町2丁目5番5号 常陽銀行本店 別館5階

TEL.029(231)2151(代表) 直通(225)4820 FAX.029(225)4825

E-mail r.i.mito@sage.ocn.ne.jp ホームページ <http://www.mito-rc.jp/>

■例会日

毎週火曜日・12時30分

常陽銀行本店8階

【卓 話】 米山月間に因んで～ネパールの紹介～ 米山獎学生 スベディ ビピン さん



私はネパール出身のスベディ・ビピン (Bipin Subedi) と申します。2016年の米山獎学生として受け入れて頂いております。私は2010年4月に国費留学生として来日し大阪大学日本語日本文化教育センターで1年間日本語と日本文化の勉強をしました。2011年に筑波大学の理工学群物理学類に入学し2015年に博士前期課程の物理学専攻に進学し現在2年生で、高エネルギー実験で使う半導体検出器の開発の研究を行っています。

ネパールは南アジアのインドとチベットの間に位置する内陸国です。日本の南西約5000kmに位置します。直線距離ではそんなに遠くないが直行便が現在出ていないため他の国で乗り換えて行かなければなりません。その場合およそ13~16時間かかりバンコク、シンガポール、マレーシア、中国、インドなどで乗り換えます。

ネパールは面積が小さく (14.7万km²) で日本の3割くらいで、人口は3000万人で日本の4分の1くらいです。首都はカトマンズで共通語はネパール語です。

実家がある町はポカラといいます。首都のカトマンズから西へ約200kmバスで約5時間あるいは飛行機で行くと25分かかります。ポカラは自然の綺麗な街で、アンナプルナとマチャプチャレの町の南にあるフェワ湖に写る山の風景がとても綺麗に見えます。私は国に帰るときは、少なくとも一回フェワ湖でボーティングをし、湖の中にあるお寺に行きます。フェワ湖の隣の小さい山を30分くらい登るとワルドピースパゴダに着きます。そこから見る景色はとても綺麗です。ポカラ観光の多くの人は主に、一週間あるいはもっと長い時間をかけてトレッキングに向かいます。世界的に有名なトレッキングコースのアンナプルナサーキットはここから始まります。ポカラから近いところブンヒル、サランコートなどに行って山とポカラ町を綺麗に見る事ができます。私の村の家はポカラから少し離れたところにあり低開発地域ですが非常に平和

で幸せだと私は思います。実家の近くには湖と川が多いため魚もいっぱい食べられます。でも生で食べる習慣がないので寿司・刺身などはありません。

ネパールは標高の差が南から北で急に変わります。例えばネパールの低い所 (標高65m) から50km移動するだけで、標高8848mのエベレストがあります。ネパールの季節と天気は主に標高によって決まり高いほど寒くなります。季節は日本と同じく四季があります。エベレストの他にネパールには世界で高い山ベスト10の内8つがあります。ネパールはブッダ誕生の地としても世界的に知られています。ブッダは2500年くらい前ネパールのルンビニーで誕生しました。ルンビニーは世界文化遺産に登録されている地域の一つでカトマンズ谷も登録されています。パタン、バウダナトなど歴史や文化的に重要なお寺や仏舎利塔はカトマンズには多くあります。ルンビニーの近くにあるチトワン国立公園は動植物の多様性が有名でゾウの上に乗ってサイ、トラなどを見る事の出来るサファリに行けます。

ネパールは面積や人口が小さい国であるにもかかわらず多宗教、多民族、多文化、多言語の国です。

ネパールでは120以上の民族が暮らし92程の言語を話す人々が暮らしています。地域ごとに人々の着る服、食べ物、文化、習慣、言語などが大幅に異なります。例えばヒマラヤの近くに住むシェルパ族の人達と国の中ほどに住む私達とはだいぶ違います。食べ物は民族や地域ごとに変わりますが主に食べるのは米、キビ、ソバなどから作ったものです。

ネパールの政治は歴史的に見たら少し不安定です。最近も大きな変化があって2008年に市民共和国に代わって去年新しい憲法が完成されました。

ネパールで去年4月に大きな地震が発生し9千人ほどが死亡し2万人以上がけがをしました。経済的な被害も多くて復旧活動が続いている。私たち、日本にいるネパールの留学生からも募金活動などをしてネパールの地震被害者のリハビリテーションや今後も地震が起こった時のた

め様々な活動を行っています。地震後の復旧活動ですが、信州大学の友達で一つの村に避難所となるような体育館を作ろうというプロジェクト

トを始め、ほぼ完成しています。

皆さんも一生に一度は、ネパールに行ってみてください。

例会報告

9月第4例会

司会 高尾副委員長

◇ ゲスト紹介

米山奨学生 スペディ ビピンさん

◇ 会長の時間

高原会長

6RC合同例会、皆様のお陰で大盛況でした。依田さんのご講演もあつという間の1時間でした。会場、親睦活動委員会の皆様にもお世話になりました。

早いもので次々次年度会長、つまり砂押エレクト、牧副会長の後の会長候補を検討する指名委員会の設置が、本日の理事会で承認されました。12月の年次総会で砂押年度の新役員、理事とともに上程されます。

本年度が始まって3ヶ月で、もう次年度案件が動き出します。

ロータリーは1年の短命政権ですのでドンドン進めなければなりません。残り、9ヶ月気を緩めずにいかねばと、成田幹事と話しています。サボっていたら、ひっぱたいてください。以上で会長の時間とします。

◇ 出席報告

岡崎委員長

会員数	出席数	欠席数	本日の出席率
116名	73名	43名	65.77%

前週訂正出席率 77.68%
前々週訂正出席率 80.53%

◇ 会員メークアップ

9/6 日立RC 磯崎 寛也
9/29 水戸東RC 太田 正明
10/2 日本REC2650 岡崎恵一郎
10/3 水戸さくらRC 脇谷 誠、二川 泰久

◇ にこにこBOX

山口(政)副委員長

中山会員……先週の水戸市内6RC合同例会が盛会裏に終えました。

長野会員……10月22日、ビオトープ造成事業にご協力下さい。

磯崎会員……7710地区エセックスクレイトンRCで美伶がお世話になっています。やっと英語が聞き取れるようになったと申しております。

小櫃会員……誕生日祝いありがとうございます。野球部がベスト4で残念でしたが、来夏甲子園を目指します。

戸羽会員……水戸での生活も5年目に突入しました。引き続き、よろしくお願い申し上げます。豊崎(一)会員……誕生日祝いありがとうございます。衣笠会員……誕生日祝いありがとうございます。和田会員……お誕生日祝いありがとうございます。稻毛会員……記念品ありがとうございました。山口(政)会員……誕生日祝いありがとうございます。40代最後の年となりました。

柳沢会員……誕生日祝いありがとうございます。杉江会員……誕生日プレゼントありがとうございます。

五條会員……妻の誕生日祝いをいただきました。砂押会員……妻の誕生日祝いありがとうございます。川名会員……妻の誕生日祝いありがとうございます。

片岡会員……妻の誕生日祝いありがとうございます。後藤(直)会員……妻の誕生日祝いをありがとうございました。夫婦円満です。

本日の合計	17件	95,000円
-------	-----	---------

◇ 財団BOX

戸羽 透会員……財団の友献金
(第8回) \$100 10,200円 (累計 \$800)
 笹原 文夫会員……財団の友献金
(第3回) \$100 10,200円 (累計 \$300)

この計	2件	20,400円
-----	----	---------

◇ 米山BOX

田中 邦彦会員……米山功労者献金
(第7回) 10,000円 (累計 170,000円)
笛原 文夫会員……準米山功労者献金
(第5回) 10,000円 (累計 50,000円)

この計	2件	20,000円
-----	----	---------

◇ 幹事報告

成田幹事

1. R.I.第2820地区ガバナーノミニー確定宣言がされました。2018~2019年度ガバナーとして水戸西ロータリークラブの高橋賢吾会員が確定いたしました。
2. 国際ロータリー第2820地区国際交流奨学金制度が今年度より実施され、募集要項が来ております。

目的 地区より支給される奨学金を活用し留学することにおいて学業を深められると共に、両国の文化・風習・生活様式の理解を促進し、帰国後はその経験を生かし地域のリーダーとして、ロータリークラブや地域社会に貢献していただく。

期間 1~2年間

奨学金 米貨15,000ドル (渡航費、授業料、教材費、保険等含む)

募集人員 1~2名

応募資格 2017年4月に大学課程を修了、もしくは見込みの者

2017年4月1日から2018年5月30日の期間にスタートする新学期から留学開始する事

優秀な学業成績、日本国籍あるいは永住権を有する者

申請時に第2820地区内に居住または本籍がある事

申請時に第2820地区内の所在の大学又は大学院に在学、あるいは勤務していること

応募受付 2016年8月1日~10月31日郵送のみ受け付け

所定の申請用紙は地区ホームページよりダウンロード

* 詳細は、稲毛国際奉仕委員長までお尋ねください。

3. 第3分区会長幹事会が開催されます。

とき 10月14日(金) 18:30

ところ みかわや 大工町1-5-1

出席者 幡谷ガバナー補佐、二川ガバナー補佐セクレタリー、高原会長、成田幹事

議題 第3分区IMについて、その他

会員の広場

初物大好き

井澤 徹 (損害保険業)

私は初物好きである。茨城ロボッツの開幕戦ももちろん観戦する。そんなわけで、第一回水戸黄門漫遊マラソンのフルマラソンの部に参加することと相成った。フルマラソン出場は初めてではなく、初物好きの私は三年前の第一回北九州マラソンにも参加経験がある。第一回大会の特長は、完走時の記念メダルが豪華なこと。北九州マラソンの完走メダルは、松本零士の銀河鉄道999金メダル。鉄道好きの私には堪えられない逸品であった。そして水戸黄門漫遊マラソンの完走メダルは水戸徳川家の家紋入り印籠メダル。これまた汗と涙の結晶となりそう。目標は5時間であるが、マラソン2週間前に参加する100キロウォークの疲労が残つていないことを祈る。



週報担当 香嶋 貴 委員

例会予告

10月18日(火)

卓話「まだ間に合う!」

KENPOKU ART 2016」

公益財団法人茨城県教育財団理事長
野口 通氏

10月25日(火)

卓話「2年ぶりの水戸と金融政策の話」
常陽銀行産業研究所チーフエコノミスト

尾家 啓之氏

11月1日(火)

—白戸仲久ガバナー公式訪問—

記念講演

R.I.第2820地区ガバナー

白戸 仲久氏(古河中央RC)