

(2022~2023年度 国際ロータリー・テーマ)



「水戸城大手門」

腰痛との闘い

津田 祥一（損害保険業）

突然ですが、皆さん腰は痛くないですか？デスクワークや車の運転、更にはゴルフ等、腰痛を引き起こす原因は日常生活の中にあふれかえっていますよね。

私は、30数年前の20歳の時に椎間板ヘルニアを患いました。当時は、メスを入れると学生として残された2年間は競技ランナーとして復帰はできないと言われたことから、針・灸・けん引・マッサージ・ストレッチ等、治療のために幾つもの診療所を梯子し、何とか1年で競技に復帰できるレベルまで回復しました。

しかしながら、季節の変わり目には、腰から臀部にかけて何とも言えない鈍痛が続き、一生付き合っていかなければならぬのかと諦めた時期もありました。

その後、社会人となり、腹回りにそれ相応のお肉がつきはじめると、不思議なことに痛みが緩和されてきました。一説には「お肉が腰回りを温めてくれているから」とも言われましたが、決してそうではなく、単に時間が解決してくれたのだと思います。

ところが、2年前、茨城に着任すると、あの鈍痛が季節の変わり目関係なくじわりじわ

りと姿を現すようになりました。思い当たるのは2つ。

1つは、車での移動時間。久しく車で長距離を乗ることから遠ざかっていたので、古河までの2時間、神栖までの90分、つくばまでの1時間、それぞれの拠点間も加えると、身体がビックリして悲鳴をあげてしまいそうです。

もう1つは、ゴルフ。行きつけの整体師さん曰く、ゴルフは自然と逆らう動きをするので、腰だけではなく関節によくないようです。その方からは、ラウンド前に必ず逆振りをしなさいと言われており、今年に入ってからは実践しています。

その成果なのか、梅雨入り間近のこの時期（6月上旬）になっても、鈍痛を感じることはなく単純に腰が痛い程度で収まっています。これは治りませんね②

この状態に甘んじていると再発しそうなので、前述の一説ではなく、腹筋や背筋を鍛えて自前のコルセットを巻こうと決意を新たにしました。そして腰痛ともお別れしたいです。ですが、20歳からの「腰痛との闘い」はまだまだ続きそうです。

No. 42 2023・6・20

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/>

水戸ロータリークラブ

■会長 川名 信博 ■幹事 長野 久嗣

■例会日
毎週火曜日・12時30分
常陽銀行本店8階

◇ 会員増強委員会

佐藤平八郎 委員長



2023年度も変わらずのコロナ禍となっておりました。まだ記憶に新しいところですと、コロナ禍でも会員の額賀さんのお店「青藍」で行った親睦会の記憶が鮮明に思い出

されます。みんながフェイスシールドをつなながらも、懇親会に参加して、50人規模の懇親会を行っておりました。やはり、みんな会員相互の交流をしたいとの表れだと思いました。

そんな中でも、会員増強において、事業計画を立てた中で女性会員の増強は2023年度最終で4名の女性会員が所属いただきました。近年で考えると、一昨年1名の女性会員から4名ですから4倍となりました。今後とも女性会員が所属しやすい、組織環境の構築をすることが重要であると思います。

2点目は、紹介カードの件です。紹介カードといいますと、口頭でも紹介をすればいいのではと思うかもしれません、形に残すことの重要性とその年度には入会できないけれども、別な年度の時なら入会できるという会員予定者の継続的なフォローアップが可能になります。紹介カード制度を作ったのだが、途中で途切れないように定期的な紹介カードの配布と例会内の会員増強委員会からのPRなども行うとよいと思います。

今年度中に130名という増強計画は達成できませんでしたが、かならず近い将来達成できると確信しております。

◇ 職業奉仕委員会

沼田 邦郎 委員長



今年度の職業奉仕委員会の事業報告になります。

職場訪問 2022年11月22日

- ・日本原子力発電(株)東海第二発電所 視察

高校生職場体験 2022年11

月30日

- ・常磐大学高等学校アンケート実施

学校訪問 2023年6月6日

- ・茨城県立水戸高等特別支援学校への訪問支援事業 社会奉仕委員会からの移行事業
- ・茨城県立水戸高等特別支援学校アンケートの実施

- ・茨城県立水戸高等特別支援学校の就職支援協定の再締結

- ・茨城県立水戸高等特別支援学校と就職支援の物品贈呈 2023年6月20日

今年度も新型コロナウイルスの影響により、実施できない事業もありましたが、皆様方のご理解、ご協力をいただき無事終えることができました。ありがとうございました。

来年度も引き続き、よろしくお願ひいたします。

◇ 親睦活動委員会

海野 勝人 委員長



親睦活動委員会は、会員間の知り合いと友誼を増進し、用意されたロータリーのレクリエーション及び社交的諸活動への参加を会員に奨励し、本クラブの一般目的の遂行上会長または理事会が課する任務を果たすものです。これを踏まえ、本年度の活動報告をさせていただきます。

コロナ禍ではありましたが感染症対策を講じたうえで、8月23日にホテルテラス ザ ガーデン水戸にて納涼例会を開催しました。鈴木紘太氏による「水府提灯の伝統と未来、地元との連携と海外への展開」の卓話を頂きました。水府提灯は水戸市の伝統工芸品であり、江戸時代から続く技術とデザインを受け継いでいます。国内外の展示会やイベントに参加し、水府提灯の魅力を広めています。卓話では、水府提灯の歴史や特徴、現代的なアレンジなどについて、写真等を交えて分かりやすく説明してくださいました。卓話の後は、地元出身の漫才コンビすいたんすいこうがMCを務める中、タヒチアンダンスのパフォーマンスや常磐大学の学生による余興などで盛り上りました。

次に、12月10日に予定されていた親睦旅行ですが、残念ながら新型コロナウイルス感染拡大の影響で中止となりました。JTBと茨城交通の共同企画で鬼怒川温泉旅行を計画しておりましたが、安全面を考慮し、中止することになりました。

1月17日に山口樓本店で開催された新年例会では、水戸東照宮から宮本宮司様をお招きしました。新年祈願祭では、宮本宮司様から神前でご祈祷を受けました。その後は幫間桜川七好氏による卓話をお聞きしました。桜川氏は現存

する数少ない幫間として全国各地で活躍されています。桜川氏は幫間の歴史や役割、技術や工夫などについて、実演やエピソードを交えて楽しくお話ししてくださいました。卓話の後は、懇親会で盛り上りました。

4月7日には会場委員会との合同企画でゴルフコンペを行いました。強風の中ではありましたが皆様良い汗を流されたと思います。そして割烹いづみにて和やかに懇親会を楽しむことが出来ました。皆様のご協力ありがとうございました。

例会報告

6月第3例会

司会 生澤委員

◇ ビジター紹介

日立RC 八木 健二 会員

◇ 日立RC創立70周年記念実行委員長挨拶 八木 健二 氏



日立RC創立70周年実行委員長を仰せつかりました八木です。去る6月10日川名会長、長野幹事はじめ多くの皆様にご参加いただき、会員含め170名の記念式典ができました。ありがとうございました。

水戸RC誕生後の3年後に水戸RCがスポンサークラブとなり、日立RCが誕生しました。これからも新たなステージに向けて頑張っていきます。

大久保ガバナーのガバナー公式訪問に向けて日立RCは準備しています。ありがとうございました。

◇ 新会員紹介

○平木 英樹（道路輸送）S 40. 6. 12生
ファーストライナー株 代表取締役



私は仙台の下町生まれです。仙台には高校までおりまして、高校野球などもやっておりました。当時東京にはDCブームで行きました。11年経つて今の家内と結婚をいたしました。家内の実家が水戸で、結婚するなら家を

手伝うかもしれないと思い、腹をくくり水戸に来ました。現在まで29年水戸で生活しております。私は今、水戸愛が強いです。皆さんとコミュニケーションを取り、微力ながら頑張ってまいりたいと思います。

(推薦者 鈴木会員、藤田会員)

○井上 健（損害保険業）S 44. 12. 24生
損害保険ジャパン株 茨城支店 支店長

私は損害保険ジャパン株茨城支店で勤務しております。前任の中條が大変お世話になりました。前任地は岩手県の盛岡で勤務していました。盛岡でもRCに入らせていただきました。歴史と伝統のある水戸RCに所属させていただきます。住まいは泉町ですので、いくら酔っ払っても帰れて地の利に合っております。先日初めて大洗ゴルフ俱楽部に行かせていただきました。ゴルフは大変難しく、バンカーで大叩きをさせていただきました。皆様に色々教えていただきながら、このRCで人間としても成長できればと思っております。

(推薦者 笹島会員、川名会員)

○酒井信之介（証券業）S 54. 7. 29生
野村證券株 水戸支店 支店長

この4月より野村證券株水戸支店支店長を拝命しております酒井です。私はゴルフが下手ですが、是非お誘いいただければありがたいと思



います。調布支店長をしていました時にR Cに所属させていただきましたが、大変有意義でありました。水戸R Cでも一生懸命頑張りたいと思いますので、何卒よろしくお願ひいたします。

(推薦者 櫻井会員、石川会員)

◇ 会長の時間

川名会長

日立R C八木直前会長、先日の創立70周年記念式典お招き頂きありがとうございました。水戸R Cは県内9クラブのスポンサークラブで、最初にスポンサーをさせて頂いたのが、日立R Cとなります。今後ますます地域でのご活動を参考にさせて頂きます。

本日3名の方をお迎えして、会員数127名・6月末には残念ながら転勤等で退会される方がいますが、第31期の会員数128名に迫る、大きな数字となります。7月からの清水年度では、130名を超えて頂ける事と思います。

先週社員旅行で、大阪に行ってきました。USJでは入場券の他に、プレミアムエキスプレスチケット￥31,700で購入、人気のアトラクションを待たずに乗れるチケット、時間をお金で買う、まさに体験した旅行となりました。

本日も宜しくお願ひ致します。

◇ 出席報告

山口(政)副委員長

会員数	出席数	欠席数	本日の出席率
127名	87名	40名	70.73%

前週訂正出席率 75.83%

◇ にこにこBOX

高尾委員長

八木会員（日立R C）……6月10日の創立70

周年記念式典ではお世話になりました。

平木会員……本日入会する平木英樹です。よろしくお願ひ致します。

井上(健)会員……本日入会させていただきました井上健です。今後ともよろしくお願ひいたします。

酒井会員……本日入会しました酒井です。よろしくお願ひします。

川名会員……3名の方の入会ありがとうございます。

井上(壽)会員……川名会長、長野幹事さん1年間ありがとうございました。

石井会員……会長幹事御苦労様でした。大成功でした。

櫻場会員……川名会長、長野幹事さんあと10日です。何も無いことを祈ります。

藤田会員……平木さん、井上さん、酒井さん入会おめでとうございます。

石川会員……平木さん、井上さん、酒井さん入会おめでとうございます。

篠田会員……平木さん入会おめでとうございます。

沼田(邦)会員……本日卓話です。宜しくお願ひします。

北島会員……ラッキーフェスは、7月15日から3日間で6万人の集客を目指しています。

桑名会員……川名会長、長野幹事さん、あと10日です。ラストスパートよろしくお願ひ致します。

生澤会員……本日司会をさせて頂きます。宜しくお願ひ致します。

山本会員……日曜日のゴルフ同好会で、メンバーとハンディに恵まれて、優勝させて頂きました。

香嶋会員……誕生日ありがとうございます。

本日の合計	17件	110,000円
-------	-----	----------



週報担当 土子 仁志 委員長

例会予告

2023～2024年度

7月 4日 (火)

卓話「新年度就任挨拶」

清水 洋一 会長
土子 仁志 幹事

7月 11日 (火)

卓話「新年度委員会活動計画」

櫻場 誠二 会員組織委員長
成田 浩明 クラブ管理運営委員長
荒川 繁美 職業奉仕委員長

7月 18日 (火)

— 定款第7条第1節により休会 —

…… 例会欠席の方は、4日前までに事務局までご連絡下さい。……