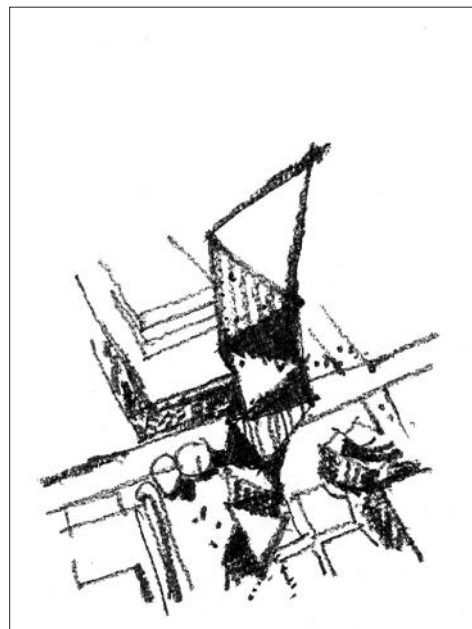




(2023~2024年度 国際ロータリー・テーマ)



世界に希望を生み出そう



「アート・タワー・ミト」

しざい “脂財を投げ打つ” 覚悟

畠山 佳樹 (社会保険労務士)

3月下旬、大きな商談を迎えた。気合を入れて、勢いよく「おはようございます！」と頭を下げたその時、「ビリビリ！」と大きな音が！そう、ズボンのお尻が破けたのだ！笑当然、これをネタに何度も笑いをとって、商談を成功させたのは言うまでもない。

しかしそうはいっても、笑いのために毎回ズボンを破くのは、経済合理性を欠く。私は身長171センチ、体重85キロで、標準体重より約20キロも多い。毎年成長する“わがままボディ”に「このままではマズイ」と思いながら、せつせと不摂生を繰り返す日々…。

ふと、課長島耕作の言葉が脳裏をよぎった。「米国のエグゼクティブに肥満はいない」。畠山がエグゼクティブかは議論のあるところだが、とにかく、“令和の米山梅吉”を目指す私は、“脂財を投げ打つ”覚悟を決めた！

要は、ダイエットは「摂取カロリーより消費カロリー（基礎代謝や運動消費）が多ければ痩せる」と頭ではわかっている。しかし、習慣化することが難しい。そこで、文明の利器に頼ることにした。

・愛犬（早朝2.5キロ散歩を一緒に）

- ・Bluetooth連動体重計（朝起きて体重等をスマホに転送）
- ・スマートウォッチ（歩数測定、平均8,000歩目標）
- ・ルームランナー（雨の日や夜に時間あれば）
- ・食事管理アプリ あすけん（カロリー測定 1日1,800kcal目安）
- ・三日坊主防止アプリ みんなチャレ（同じ目的のグループに毎日投稿）

結果、60日間で85キロが78キロになり、とりあえず7キロ痩せた。酒も控えたので、当たり前と言えども当たり前だが。効果としては、昔のスーツが着られる、足取りが軽くなる、疲れにくい、みんな「痩せたね」と褒めてくれる、まさに良いことづくめ！目標の70キロに向けて引き続き頑張りたい。

「え？本当は秘密の方法を隠しているのではないか」って？実は…、そうなんです！

ご興味ある皆様、私は次年度より毎週、米山奨学テーブルに座っておりますので、“私財”を持ってお越しくださいませ。心よりお待ちしております。

No. 37 2024・6・4

1951年3月6日設立
1951年3月15日RI認証

水戸ロータリークラブ

■例会日
毎週火曜日・12時30分
常陽銀行本店8階

■事務所

■会長 清水 洋一 ■幹事 土子 仁志

〒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/>

◇ クラブ管理運営委員会



成田 浩明 委員長

コロナ禍がそら事のように例会や家庭集会在通常通りに開催されるようになり、当たり前がどんなに大切であったかを皆が実感した本年度、クラブ管理運営委員会を構成する

9つの委員会は連携して充実したクラブライフが送れるように様々な施策に取り組みました。

例会ではくじ引きで座席を割振ることにより新たな交流の場を提供しました。Million Dollars Mealも好評で回数を増やし、ロータリー財団に節約された食費を寄付することが出来ました。新会員の自己紹介を兼ねた卓話では、意外な逸話が飛び出し親近さを感じました。

納涼・新年家族会も通常通りに開催され、前橋RCとの観梅会では共に落語を楽しむなど、交流を深める事が出来ました。

例会への出席率50%未満の会員へのアプローチの他、My ROTARYへの登録率向上など継続課題も残しました。委員長として十分なサポートが出来なかったかと反省しております。

各委員長をはじめ委員の皆さまには1年間大変お世話になりました。改めて御礼申し上げます。

◇ 会員増強委員会

豊崎 一彦 委員長

今年度は現時点で13名の新会員について会員増強委員会を開催し、今日現在での会員数は129名で退会者もいる事から、目標の130名に



は若干ながら届きませんでした。今後はさらに女性会員を増やすための工夫が一層必要になってくるものと考えます。

会員の増強の仕方にも、誰でもいいではなく、ある一定

の基準を設けて歴史と伝統ある水戸RCにふさわしい人物を勧誘していくことが大事であると考えます。

今後も会員増強委員会としては、質を追求した上で130名を確保していくことが課題です。今後も他の委員会と連携を取りながら、会員増強を進めて頂きたいと思います。

会員の皆様のご協力に感謝申し上げます。ありがとうございました。

◇ サポート委員会

高尾 哲也 委員長



サポート委員会は新会員の皆様がロータリーライフに馴染みやすくサポートすることで会員の出席率向上や退会を防止することが目的となります。今年度も、新会員オリ

エンテーションへ参加いたしました。

ロータリーを楽しむ会として昨年11月14日に「秋蕎麦で一献」と題して山口楼にて開催しました。江戸時代の蕎麦やお酒の粋な食べ方などについて、山口会員から卓話をいただきました。50名を超える参加があり盛況でした。

次年度以降もぜひ開催して頂けたら幸いです。

例 会 報 告

6月第1例会

司会 筒井委員

◇ 米山功労者感謝状伝達

清水会長より、横須賀 靖会員には米山功労者感謝状（第2回）が手渡されました。

◇ 退会挨拶

宮本 愛子会員

私は結局1年くらいのロータリー活動にはなっ



てしまいましたが本当に濃厚な1年を過ごさせていただいたと思っております。この例会前に茨城県知事に退任の挨拶に伺ったのですが、先日、山口(晃)会員が卓話でお話していた常陸之国いせ海老の話で盛り上がりさせて

頂きました。ロータリーで伺ったお話をもとに別な場でコミュニケーションが取れたり、一緒にしたテーブルの皆様と2024年問題の話や業界の動向のお話等、情報交換や様々なアドバイスを頂きました。本当にありがとうございました。急な内示でしたので皆様個別にご挨拶できず大変申し訳なく思っております。大変お世話になりました。ありがとうございます。

◇ 新会員紹介

- 岸本 秀晴（総合建設請負）S 45. 9. 24生
清水建設㈱ 茨城営業所 所長



伝統と格式ある水戸RCに入会できるということで非常に嬉しく思っております。水戸に来る前は長野東RCで3年間在籍しておりました。コロナが流行っていたという

こともあり約半分はリモートで十分な活動は出来ませんでしたので、是非この水戸RCでは皆さんとコミュニケーションを取りながら頑張っていきたいと思っております。またゴルフの腕前はまだまだですが大洗を攻略できるように頑張りたいと思っております。よろしくお願いたします。

（推薦者 横須賀(満)会員、鈴木会員）

- 森島 和也（証券業）S 51. 6. 13生
SMBC日興証券㈱ 水戸支店 支店長



歴史と伝統ある水戸RCに入会させていただきまして誠にありがとうございます。皆様にご指導いただきながら地域に貢献できるよう頑張りたいと思っております。何卒よろしく

お願いたします。

（推薦者 砂押会員、横須賀(満)会員）

- 柴尾 哲哉（損害保険業）S 47. 9. 20生
三井住友海上火災保険㈱ 茨城支店 支店長



私は4月に着任しまして3月までは千葉県柏の支社長という職に就いておまして、今回初めての支店長ということでロータリーに加入させていただくのも今回が初めてに

なります。本当にこの伝統と歴史深い格式のある水戸RCに入会できたということを楽しんでいますし緊張しております。ぜひこのネットワークを水戸の地で皆様と楽しく、そして仕事でも活かしていきたいと思っております。よろしくお願いたします。

（推薦者 豊崎(繁)会員、砂押会員）

- 横山 歩（銀行業）S 42. 8. 31生
株常陽銀行 常務執行役員 県央・県北エリア部長



ご紹介いただいたように、生れ育った水戸の地で歴史と伝統のある水戸RCに入会させていただいたということで身の引き締まる思いであります。私もロータリークラブで

の活動は初めてなもので分からないことがたくさんございます。そういった中でも精一杯の努力をさせていただき所存でございますのでご指導ご鞭撻賜りますようお願い申し上げます。ありがとうございます。

（推薦者 大久保会員、加藤会員）

◇ 会長の時間

清水会長

宮本愛子会員、本当に残念でございます。東京の方へ行かれましてもご活躍を祈念しております。また地区大会の時には高橋会員、大月会員のご指導などを頂き、合わせて御礼申し上げます。

本日は、岸本会員、森島会員、柴尾会員、横山会員、ようこそ水戸RCへご入会頂きありがとうございます。是非これからロータリーライフを楽しんでもらえたらと思います。

また、皆様に月信がわたっていると思いましたが今月はひたちなか海浜鉄道社長の吉田千秋さんと大久保ガバナーの対談が載っておりますのでご一読ください。

いよいよ最後のひと月となりました。今日を含めてあと4回、皆様のご協力をもってなんとか本年度を全うしていきたいと思っております。

最後に今週の先人に学ぶですが白洲次郎氏です。「弱い奴が強い奴に抑え付けられるのは世の常で致し方なしと諦めもするが、言うことだけは正しいことを堂々と行って欲しい。」

◇ 出席報告

小泉委員

会員数	出席数	欠席数	本日の出席率
129名	80名	49名	66.12%

前週訂正出席率 81.67%

◇ にこにこBOX

山西副委員長

岸本会員……本日入会させていただきます。清水建設の岸本と申します。どうぞよろしくお願ひします。

森島会員……本日入会させていただきます。SMB C日興証券森島です。前任者同様よろしくお願ひします。

柴尾会員……本日初参加となります。わからない事も多いですが、どうかよろしくお願ひします。

横山会員……本日入会いたします。よろしくお願ひ致します。

清水会員……残り1ヶ月となりました。出席率向上よろしくお願ひ致します。

豊崎(繁)会員……入会おめでとうございます。柴尾さんをよろしくお願ひします。

高原会員……先週第2回地区会長幹事会が終了しました。大久保ガバナー年度も残り諮問委員会だけとなりました。1年間ありがとうございました。

砂押会員……SMB Cの森島さん、三井住友海上の柴尾さんが入会です。よろしくお願ひします。NHKの宮本局長お疲れ様でした。

川名会員……事務所リニューアルしました。

岡崎会員……6月となりました！

成田会員……ニコニコBOXあと655,000円で目標達成です。宜しくお願ひします。

鈴木会員……長期交換留学でお世話になった娘が12日で24才になります。

篠崎会員……JR小川さんにポスターいただきました。ありがとうございました。

谷川会員……新会員の皆様、どうぞ宜しくお願ひ致します。クラブライフをお楽しみ下さい。

海野会員……本日司会をさせていただきます。

阿部(歩)会員……全米女子OPゴルフ、すごいですね！

川上会員……今年度ラストスパート、頑張りま

しょう。

伊藤会員……決算が終わり、しっかり税金も払ったので！

福加会員……お世話様です。ゴルフ同好会で先月優勝してしまいました。メンバーに恵まれました。ありがとうございます。

松浦会員……6月もよろしくお願ひします。

岩間会員……次年度ガバナー補佐セクレタリー宜しくお願ひします。

北島会員・工藤会員……誕生日プレゼントありがとうございます。

横須賀(靖)会員・中庭(忠)会員……誕生祝ありがとうございます。

山口(政)会員……9回目で最後の妻への誕生祝ありがとうございます。

荻原会員・衣笠会員・山西会員……妻誕生祝ありがとうございます。

本日の合計	29件	190,000円
-------	-----	----------

◇ 6月定例理事会報告

とき 6月4日(火) 11:30

ところ ホテルテラス ザ ガーデン水戸

- 議題
- 1) 退会会員について
 - 2) 茨城県立水戸高等特別支援学校支援について
 - 3) 茨城新聞水戸市特集記事協賛について
 - 4) 6月・7月例会プログラムについて
 - 5) 会計報告
 - 6) 賜暇願について



週報担当 佐藤平八郎 委員長

例 会 予 告

6月18日(火)

卓話「今年度委員会実績報告」

秋葉 良孝 社会奉仕委員長

富田 敬子 青少年奉仕委員長

大関竜太郎 国際奉仕委員長

6月25日(火)

卓話「今年度を振り返って」

清水 洋一 会長

土子 仁志 幹事

…… 例会欠席の方は、4日前までに事務局までご連絡下さい。……