



(2024~2025年度 国際ロータリー・テーマ)



「那珂湊反射炉跡」(ひたちなか市)

## サウナは「水風呂がメイン」

大月 章子 (専門工事)

私の趣味【サウナ】の話です。

きっかけは、コロナ禍の影響で友人が伴走し入り方を教えてくれて覚えました。最初は単なるリラクゼーションの一環として始めたものの、次第にその魅力にのめり込んでいきました。

温泉や炭酸泉でしっかりと身体を温めた後、サウナに入り冷たい水風呂に入る瞬間、その衝撃的な冷たさが全身を駆け抜けます。最初は辛いと感じるかもしれませんが、徐々にその冷たさが心地よさへと変わり、まるで新たに生まれ変わるかのような感覚を味わいます。特に水質が良ければ良いほど、その感覚はさらに際立ち、身体が喜び整うのが実感できます。水風呂の温度が低過ぎると刺激が強すぎる一方で、適温ならば快適さが増します。また、水質の硬度が異なると、硬水は肌を引き締め、軟水は滑らかな感触を与え、体感が異なるのです。

サウナには、血行を促進し、新陳代謝を活

性化させる効果があります。また、発汗を促すことでデトックス効果も期待でき、ストレス解消やリラクゼーション効果も得られます。さらに、サウナと水風呂を交互に繰り返すことで、自律神経を整え、心身のバランスを保つ効果があり、いいこと尽くし。今では、全国のサウナを巡り、水風呂の質を追求するのが私の楽しみの一つとなっています。

地域ごとに異なる水質や設備、景観を楽しむことで、サウナ体験はより豊かなものになります。また、サウナを通じて出会った人々との交流も、私のサウナライフをより充実させています。サウナは単なるリラクゼーションを超えて、私の生活の一部となり、心身の健康を支える大切な存在となりました。これからもサウナの旅を続け、水風呂の素晴らしさを探求していきたいと思います。

皆さんも、是非正しい入り方でサウナにトライしてみてください。きっと新たな発見と、心身のリフレッシュを体感できるはずです！

No. 20 2024・12・24

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  
ホテルテラス ザ ガーデン水戸

■事務所

■会長 櫻場 誠二 ■幹事 佐藤平八郎

〒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/>

## ◇ 原点 そして これから

## 岸本 秀晴 会員



昭和45年、東京都東久留米市に生まれ、2歳の時に父親の実家である、新潟県の妙高高原町に引越しました。シンボルである妙高山に抱かれた、自然豊かで雪深い土地です。

子供の頃に興味があったことは、宇宙。田舎は星空がすごくきれいで、天の川もくっきり、手を伸ばせば届きそうなくらい近くに星座を感じられ、いつまでも観ていられました。そんなことが高じて、小学生の頃の夢は「宇宙飛行士」でした。

そんな大それた夢も、中学、高校と進む中で少しずつ薄れていき、現実的な進路として建築を志すことにしました。新潟大学建築学科に進学。4年生になり、就職活動で清水建設を選んだのは、建設業界のトップを切って宇宙開発分野に参入していたからです。忘れていた子供のころの夢を思い出して、ひょっとしたらいつかは宇宙開発分野の仕事に携わることができるかもしれない、という思いが有りました。

清水建設に入社して最初に配属になったのは、東京支店社寺住宅部でした。携わった現場は、明治神宮、浅草寺、西新井大師、日枝神社になります。新入社員の時に配属になった明治神宮では、後に結婚式を挙げさせていただきました。社寺住宅部に4年半在籍した後、関東支店に異動になり、約20年にわたり現場管理業務に従事してきました。そのうち18年間は茨城県内で、主な現場としては、NTTドコモ水戸ビル、アダストリアみとアリーナ、アクアワールド大洗、つくば市庁舎、アルカス土浦等です。令和元年には、25年間従事した現場管理を離れて、内勤を命じられました。長野営業所で5年間従事した後、今年の4月からは茨城に戻り、茨城営業所長として、まだまだ未熟な営業の業務にあたっているところです。

単身赴任が長く、どうしても不摂生になりがちなので、最近は健康的な生活を送ることを心掛けていて、具体的には「ウォーキング」と「食事管理の徹底」を実践しています。3年程継続

しているので人間ドックの数値にも効果が表れています。これからもストイックに継続していきたいと思っています。そして30年後、宇宙旅行が一般的になったときに、夢が実現できるように、それまで元気でいたいと思います。

今後も水戸RCでの活動に積極的に携わっていきたいと思いますので、ご指導の程よろしくお願いいたします。

## ◇ 2025年の相場見通し

## 森島 和也 会員



私は、関西の電鉄会社の阪急電鉄で働いていた父と高知出身の母との間の次男として生まれました。祖父は弁護士で父も弁護士を目指したとの話を聞いております。私自身は関西学院大学出身で学生時代、これといって極端に打ち込んだことはなく、気楽な学生生活を過ごしていました。平成11年に日興証券に入社しその後は、目の前にあることに全力を尽くすことだけを考えて気づけば48歳になってしまいました。

そんな私ですが、4月に水戸に来てから生活が変わりました。ここにいらっしゃる水戸ロータリークラブの皆さんとの素晴らしい交流に加え現在行っていることについてお伝えします。

3か月に1度程度だったゴルフも月2回程度になりスコアも110ぐらいから100ぐらいになりました。マラソンもはじめ5キロぐらいしか走れなかったのが20キロ程度は走れるようになりました。来年は複数のマラソン大会完走を目指しております。また自走式史跡巡り研究会の活動に参加させていただくことで水戸の歴史や明治維新についての知識を深めることができました。このように大変充実した水戸生活を送っております。

証券会社の社員として今年を振り返ると多少上下はありましたが非常に好調な相場であったと思います。来年の弊社の見通しについて少しお話をさせていただきます。来年年末の日経平均は4万5500円程度を見込んでいます。

足元の円安や米国の利下げのなか、来期に向

けても企業の増益基調は続く公算は大きく、業績見合いの底堅い株価を見込んでおります。

加えて引き続き株価が好調に推移すると考える要因を3つほどお伝えできればと思います。

一つは賃金の上昇です。賃金が上昇するなか消費が回復し、しっかりした国内経済の成長が続く点です。二つめはNISAです。新NISAの口座開設は累計300万件を超え国内株の累計買い付け額は4兆円と日本株成長に大きな影響を与えております。三つめは企業の自社株買い

です。企業の資本効率改善に向けた動きのなか、不安定な相場の時でも自社株買いは継続しており、今後も続くであろう自社株買いは日本の株式市場をサポートしていくものと思われます。このような環境下来年の相場についても好調な見通しでありよい1年になるのではと考えております。

改めまして今年1年大変お世話になりました。水戸ロータリークラブに入会させていただいたおかげで大変充実した1年でした。来年も引き続きよろしくお祈いします。

## 例会報告

12月第4例会

司会 平木委員

### ◇ マルチプル・ポール・ハリス・フェローピン伝達

櫻場会長より、片岡 宗厳会員にはマルチプル・ポール・ハリス・フェローピン（第2回）が手渡されました。

### ◇ ポール・ハリス・フェロー認証状及びピン伝達

櫻場会長より、篠田 吉孝会員にはポール・ハリス・フェロー認証状及びピンが手渡されました。

### ◇ 次年度会場監督について

次年度会場監督は、次年度理事会に於いて、川名 信博会員にご承認いただきました。

### ◇ 会長の時間

櫻場会長

今年最後の例会となり、あっという間に半年が終わろうとしています。着任以来、水戸RCには多彩な方が多くいますので、一人でも多くの会員にスポットを当て、交流が盛んになるようにと心掛けています。その一環として例会当日の誕生日の会員にスポットを当てることでまた話題になったり、それがきっかけで交流が盛んになると良いと思います。本日は井上健会員が12月24日、クリスマスイブのお誕生日ということで、おめでとうございます。井上会員は過去に他クラブでロータリー歴があるそうですが、その中でも水戸RCは一番楽しいと言っていた

だき本当にありがたい言葉です。私たち水戸RCが目指している楽しさを追求し、楽しいところにはきっと良い成果もあるだろうと思っておりますので引き続き来年もよろしくお祈いいたします。

### ◇ 出席報告

関根委員長

会員数	出席数	欠席数	本日の出席率
126名	87名	39名	72.50%

前週訂正出席率 72.13%

### ◇ 会員メイクアップ

12/19 東京米山REC2750 石井 隆志

12/21 諮問委員会

井上 壽博、大久保博之、高原 裕、  
増山 英和

ロータリー財団セミナー

高原 裕、秋葉 良孝、関 康彦、  
川崎 隆一

### ◇ にこにこBOX

山西委員長

岸本会員……本日イニシエーションスピーチです。よろしくお祈いします。

森島会員……本日のイニシエーションスピーチよろしくお祈いいたします。

砂押会員……櫻場会長、佐藤幹事半期お疲れ様でした。後期も頑張ってください。

内藤会員・郡司会員……一年間大変お世話にな

りました。皆さんどうぞ良いお年を！  
 川名会員……会長幹事半年間お疲れ様でした。  
 長野会員……櫻場会長、佐藤幹事半期お疲れ様  
 でした。後半は楽しんで下さい。  
 二川会員……有馬記念残念ながら外しました。  
 しかしサンタクロースSの中しました。お  
 陰さまで年が越せます。  
 安(圭)会員・平木会員……メリークリスマス！  
 照沼会員……会員の皆さん、良いお年を！  
 谷川会員・海野会員・横山会員……今年一年大  
 変お世話になりました。来年もどうぞ宜しく  
 お願い致します。  
 宮本会員……木曾で材木見てきました。  
 藤田会員・齊藤(佳)会員……メリークリスマス！  
 今年も大変お世話になりました。  
 秋葉会員……メリークリスマス！来年もよろし  
 くお願いします！  
 中村会員……今年一年大変お世話になりました。  
 年内事故無く、良い年を迎えましょう！  
 玉木会員……ゴルフ同好会、12月度の例会で  
 優勝致しました。これからも精進致します。  
 生澤会員……今年も大変お世話になりました。  
 伊藤会員……二人目の孫が生まれました。  
 田所会員……メリークリスマス！今年も1年あ  
 りがとうございます。皆様の良き年になるこ  
 とを願っております。  
 井上(健)会員……誕生日のお祝いをいただきあ  
 りがとうございました。来年もよろしくお願  
 いします。

本日の合計	24件	165,000円
12月の合計	55件	330,000円
累 計	267件	1,549,900円

#### ◇ 財団BOX

増山 英和会員……財団の友献金  
 (第7～10・1～5回) \$900 135,000円  
 (累計 \$4,500)  
 川名 信博会員……財団の友献金  
 (第7回) \$100 15,000円 (累計 \$3,700)  
 宮本 章会員……財団の友献金  
 (第5回) \$100 15,000円 (累計 \$2,500)  
 高貫 修会員……財団の友献金 (ポリオプラス)  
 (第10回) \$100 15,000円 (累計 \$2,000)  
 安 圭一会員……財団の友献金

(第6回) \$100 15,000円 (累計 \$1,600)  
 横須賀 靖会員……財団の友献金  
 (第3回) \$100 15,000円 (累計 \$1,300)  
 鈴木 勝彦会員……財団の友献金  
 (第2回) \$100 15,000円 (累計 \$1,200)  
 森島 和也会員……財団の友献金  
 (第1回) \$100 15,000円 (累計 \$100)

この計	8件	240,000円
-----	----	----------

#### ◇ 米山BOX

横須賀満夫会員……米山功労者献金  
 (第5回) 10,000円 (累計 750,000円)  
 加藤 啓進会員……米山功労者献金  
 (第5回) 10,000円 (累計 650,000円)  
 砂押 憲正会員……米山功労者献金  
 (第3回) 10,000円 (累計 630,000円)  
 櫻場 誠二会員……米山功労者献金  
 (第6回) 10,000円 (累計 360,000円)  
 高貫 修会員……米山功労者献金  
 (第3回) 10,000円 (累計 230,000円)  
 横須賀 靖会員……米山功労者献金  
 (第2回) 10,000円 (累計 220,000円)  
 宮本 章会員……米山功労者献金  
 (第9・10回) 20,000円 (累計 200,000円)  
 高橋 靖子会員……準米山功労者献金  
 (第3回) 10,000円 (累計 30,000円)

この計	8件	90,000円
-----	----	---------



週報担当 荒川 繁美 委員長

#### 例 会 予 告

1月14日(火)  
 — 定款第7条第1節により休会 —

1月21日(火)  
 \*新年家族会\* 於 山口楼本店  
 卓話 山口 晃平 会員

1月28日(火)  
 — イニシエーションスピーチ —  
 江沼 豊 会員  
 郡司 剛宏 会員

…… 例会欠席の方は、4日前までに事務局までご連絡下さい。……