

例会日：毎週金曜日 12:30～13:30
例会場：大分市府内町トキハ会館4F
友好クラブ：RI第3490地区 基隆東南扶輪社
姉妹クラブ：RI第3860地区 セブポートセンターロータリークラブ

TEL 097-532-0611 URL : <http://www.oita-minami-rc.jp>
FAX 097-532-8386 E-mail : oitaminamirc@mist.ocn.ne.jp

2024-2025年度

国際ロータリーテーマ

RI会長 ステファニーA・アーチック

RI第2720地区スローガン
ガバナー 三村彰吾

The Magic of Rotary

寛容な心で、ロータリーの未来、
そして若者の未来を考えよう

大分南ロータリークラブスローガン
会長 長尾淳子
幹事 倉園晴義

一人一人が愛と、四つのテストを胸に、
家族に、世界に、ピースフルな日々を

本日のプログラム（11月1日）

開会宣言（点鐘） 12:30
国歌並びにロータリーソング斉唱 「奉仕の理想」
ビジターの紹介 長尾 淳子 会長
会長の時間 長尾 淳子 会長
幹事報告 倉園 晴義 幹事
出席報告 佐賀関 和男 出席委員長
委員会報告 担当委員長
ニコボックス 林 新太郎 親睦委員長

〈今週のお祝い〉

創立記念

岩切 知美会員（株）成美 H24年11月1日(12年)

在籍記念 草野 達也会員 10月 4日(5年)
衛藤 薫 会員 10月 7日(9年)
秦野 真郎会員 10月 10日(16年)

結婚記念日 古本 太 会員 11月 3日
秦野 真郎会員 11月 5日
平川 奉也会員 11月 6日
田尻 悦久会員 11月 8日

パートナー誕生日

平川 奉也会員 愛美夫人 11月 2日

会員誕生日 田崎 克尚会員 11月 9日

***** 本日の例会 *****

第2118回 2024年11月 1日(金) 12:30～
平川 奉也会員卓話

***** 今後のプログラム *****

第2119回 2024年11月 7日(木) 12:30～
三村彰吾ガバナー公式訪問

*12:10集合 会場：トキハ会館6F「さくらの間」

第2120回 2024年11月15日(金) 12:30～
米山記念奨学生の卓話

池 侑娜さん（大分東米山奨学生）

第2121回 2024年11月29日(金) 18:30～
夜の例会「無敵のおやじ」

出席報告 2024年10月18日(金)

会員総数	出席会員	出席率	ゲスト	ビジター
39	28	74	0	2

ロータリーソング

【奉仕の理想】

奉仕の理想に集いし友よ めぐる歯車いや輝きて
御国に捧げん我等の業 永久に栄えよ
望むは世界の久遠の平和 我等のロータリー

バナーの由来。山は、たたなわる霊山の山並み、静謐な環境の学園の杜。川は、清澄大分川、生新鋭刺たるベッドタウンの未来図。藤は、聖域西寒多神社の藤棚で、室町時代より御神酒をつくって奉納していた、由緒ある契りのシンボルです。

第2117回の例会

会長の時間

長尾 淳子 会長

☆二十四節気 寒露 七十二候 きりぎりす戸に在り きりぎりすが、戸口で鳴くころ、山野に出かけて虫の声を楽しむ事を、虫聴きと言います。日本語って美しいですね。

☆本日の事 キャディーの日。東京都小平市にある名門「小金井カントリー倶楽部」が2018年に申請。

「1をピン・0をホール・18を1ラウンドの標準的ホール数」と見立て制定。プレイヤーを支えてくれるキャディーに感謝する日とするのが目的。

以前プレイ中、自分のミスショットをキャディーさんのせいにするお客様がいました。普段はお立場のある方なのに、残念でその方とはその後、ご一緒にラウンドは、遠慮させていただいてます。

9月に家庭集会が実施されました。テーマは「私と四つのテスト」

先輩ロータリアンから、その成り立ちを伺い、改めて感銘を受けた会員の言葉。【理念を押し付ける文言ではなく、仲間に対しての疑問形である。当社の理念を、来期、社員の共感を呼び起こすために疑問形に変更して社員の心に響かせたい】この言葉にこの班の会員はみな共鳴したそうです。

最近の新入会員さんは全く知らないと言う意見もあり、それを私も感じておりましたので、印刷物に致しました。

地域とのコミュニケーションの重要性が話題に上がった班もあったようです。ロータリーは地域や企業とのつながりを深めることが大切だと言う意見。

リーダーとして公平性、公平さを保つのも難しい課題、公正な判断と個々の利益をどう調整するかというジレンマがあるとの意見が共有され、厳しい決断が求められる場面でも、公平な判断を行うことの大切さを改めて確認した、という班もありました。

公私で実践し、成功事例の共有をクラブや会社

で行う、この四つのテストを仕事にいかにか当てはめて行くかを再認識した。

この四つのテストを意識することなく実践できたなら、まさしく高潔な人物になれるだろう、との感想に参加した全会員が、大きくうなずいた班。

腰を据えて、ゆっくり、本音で語り合う、ロータリアンという同志との時間は、心の栄養と自身をスキルアップさせる大切に尊い時となった事と思います。

♪♪ 旅立つ秋 ♪♪

愛はいつも束の間
このまま眠ったら
二人これからずっと
はぐれてしまいそう
明日あなたのうでの中で
笑う私がいるでしょうか

~~~~~  
夜明け前に見る夢  
本当になるという  
どんな悲しい夢でも  
信じはしないけれど  
明日霜がおりていたら  
それは凍った月の涙  
秋は木立をぬけて  
今夜遠く旅立つ  
今夜遠く旅立つ

” by yuming”

### 幹事報告〈10月18日〉

1. 当番クラブの大分城西RCの方よりIMの参加への礼状が届いておりますのでご報告いたします。
2. 来週10月25日は休会、次回の例会は11月1日（金）です。  
宜しく願いいたします。



田尻副委員長初めての出席報告

## 本日のビジター



阿部 成善様（大分RC）

## ニコボックス〈10月18日〉

### 林 新太郎会員（2口）

10月12～13日の行橋～別府100kmウォークに参加し何とか完歩できましたが、頑張りすぎて風邪を引き込みました。完歩を記念してニコボックスさせて頂きます。

### 利光 宏一会員（2口）

倉園幹事、衛藤会員、三宮会員、佐賀関会員、赤嶺会員らと登山にいきました。

最近仕事詰めでしたので、良いリフレッシュになりました。有難うございました。

### 倉園 晴義会員（2口）

登山楽しかったです。基隆訪問の準備有難うございます。

### 野中 俊秀会員（5口）

10月21日に34回目の結婚記念日を奇跡的に迎えることができました。

## 卓話〈10月18日〉

松永 宏之会員の卓話

### ロータリーと第一生命の繋がり

**1951年**  
**『手に手つないで』**

**1953年**  
**『それでこそロータリー』**

### ロータリーと第一生命の繋がり

1952年、日本のロータリーが2つの地区に分割する際、共通のものを持つと約束し、その一つが公募で選ばれた

**『手に手つないで』**  
2年後にはもう少し砕けた曲を作ろうと  
**『それでこそロータリー』**が誕生しました

作詞作曲 矢野一郎（第4代社長）

### 公益財団法人 米山梅吉記念館2階展示室



※1953年第61地区年次大会から  
巴陣を作って『手に手つないで』を  
歌うようになった



### ロータリーと第一生命のつながり

東京南ロータリークラブ事務局  
東京南ロータリークラブ事務局は  
東京有楽町にある第一生命ビルに  
拠点を置き活動しています。



### 第一生命 大分支社

大分支社として創業99年(来年度100周年)

お客さま数 **約10万1,538名**

大分県内・・・**12拠点(約376名)**

**合計約420名 ※除く日田市**

### 大分支社の取組

**『地域貢献』**県内13営業所で  
各自治体と連携し活動  
日々お世話になってるので  
少しでもお役に立ちたい  
会社の存続は地域のお陰

## 大分県との 地方創生に係る包括連携協定

第一生命と第一生命は「地方創生に係る包括連携協定」を締結しています！

（大分県との地方創生に係る包括連携協定（項目））

- 1 就業・学習に関すること
- 2 高齢者・障害者に関すること
- 3 子育て支援、若年者の就業支援、若年者のキャリアアップに関すること
- 4 スポーツ振興に関すること
- 5 地域交流、健康食品の普及に関すること
- 6 地域振興や観光振興に関すること

大分県と第一生命は「地方創生に係る包括連携協定」を締結しています！

## がん検診率向上に向けて

第一生命 大分県

がん検診推進 アナリティ

がん検診率向上に向けた取り組み

がん検診率向上に向けた取り組み

がん検診率向上に向けた取り組み

## 車椅子マラソン協賛

ジェイリース スタジアム

車椅子マラソン協賛

車椅子マラソン協賛

車椅子マラソン協賛

## 自社株評価サービス 決算書コンサルサーサービス

Success Net

自社株評価サービスのご案内

事業承継やコンサルティングのサービス

事業承継やコンサルティングのサービス

## 株式会社ベネフィット・ワンが 第一生命グループに仲間入りしました

株式会社ベネフィット・ワン

新たな福利厚生プラットフォームのサービスを提供

新たな福利厚生プラットフォームのサービスを提供

## 「人生100年時代」 到来

お金・健康・コミュニティー  
会社として考える

「人生100年時代」到来

「人生100年時代」到来

## 人生100年時代

これから迎える時代を「楽しく」生きていくためには

お金 仕事 自分家族健康 コミュニティー

誰にとっても 生きる上で大切な「金融資産」  
自己の健康やスキルアップといった「健康資産」  
そして社会を通じて作り上げる「人間関係資産」

## 人生100年時代

お金と仕事は十分かと思しますので

自分家族健康 コミュニティー

「健康資産」 「人間関係資産」

## 人生100年時代

まずは

自分家族健康

「健康資産」

## Q. 1900年 日本人の平均寿命は？

A. 44歳

今現在は  
男性81歳、女性87歳

## 平均寿命と健康寿命の差

健康寿命とは・・・

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

男性約9年 女性約12年

## ～健康で長生きする為に～

食事・睡眠・運動・ストレスを溜めない  
しかし、誘惑がたくさん！！

・お酒 ・タバコ ・美味しい食事  
運動も節制も極力したくない！  
本日は時間が限られますが  
少しご紹介しします

## 免疫力を高める

免疫力は20歳がピークでその後低下  
免疫細胞の6割～7割が腸に！

・腸内環境を良くする  
⇒自分の腸内で最も多い細菌を知る

『カズレーザーと学ぶ』  
日経Goody

## ・バクテロイデス

ニンニクやゴボウを食べると良い

・プレボテラ  
大麦や雑穀が良い

・フィーカリバクテリウム  
玉ねぎ、バナナ

・ビフィドバクテリウム  
牛乳、ヨーグルト

## 免疫力を高める

- ・体温を上げる  
体温が1度下がると免疫力は30%減  
体温が高いと基礎代謝も上がる  
**入浴（湯船）、筋肉量を増やす**  
**冷たい飲み物避ける**
- ・十分な睡眠時間と質の高い睡眠  
人や年齢により**ベストな睡眠時間**

年齢や個人差はありますが..

睡眠時間が1日あたり**6時間未満**の人は  
**7時間以上8時間未満**の人と比べて  
**高血圧、心筋梗塞や狭心症といった**  
**心血管疾患を発症するリスクが5倍近く**  
増加するとの結果が出た 厚生省 健康作りのための睡眠指針改定案資料

## 6～8時間を推奨

## 水分摂取

- ・血液、リンパの活性
- ・血液のサラサラ
- ・老廃物の排出
- ・代謝促進



体重や年齢等  
個人差はありますが  
1日に  
約1.2～2.5L必要

アルコールは摂取量の  
約1.1倍水分を  
排出してしまう

## ほどほどダイエット

食事制限、運動が主流ですが  
無理したくない方も多いです...  
簡単に意識出来る事を紹介します

## トクホのあれこれ

ここ数年、売り上げが伸びているのが  
『トクホ』 どうせ水分を摂るなら...

- ①糖や脂肪の吸収を抑えるトクホ
  - ②脂肪を減らすトクホ
- 飲むタイミングと摂取量が決まってる

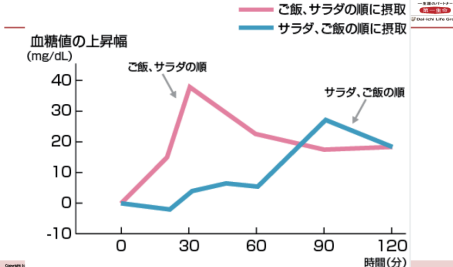
## 飲むタイミングと摂取量

商品により記載されてます  
・イソマルトデキストリン  
・難消化性デキストリン  
大半が食事中か前後  
1日の摂取量も記載



## 食べる順番 懐石料理やコース

食事の順番最初は**野菜や汁物**  
⇒タンパク質⇒炭水化物  
食べるのがベスト  
空腹時の吸収率が高い  
血糖値の上昇を抑える



## オマケ) ごはんの温度

### 温かいごはん

でんぷん(糖質)  
吸収が早い  
血糖値上昇

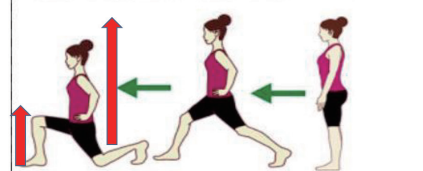
### 冷めたごはん

レジスタントスターチ  
吸収が遅い  
血糖値の上昇を抑える

## 有酸素運動&筋肉量

20分以上の有酸素運動がベスト  
走るのが苦手な方はウォーキング  
筋トレで脂肪は減らないけど...  
年齢を重ねると体重が減りにくい  
**筋肉量が減少し基礎代謝も減少**  
筋肉量が多いと基礎代謝也大

## スクワット10回×3



筋肉の約7割が下半身

## カーフレイズ 10回×3



かかとをつけない

## 人生100年時代

長くなりましたが次は。。。

コミュニティ

「人間関係資産」

## コミュニティ

- ・日本は超長寿国  
男性22位81.56歳 女性23位87.60歳
- ・熟年離婚年々増加 離婚者の約2割
- ・65歳以上の一人暮らし  
男性 9人に1人 女性 5人に1人

## 熟年離婚理由ベスト5

- 原因(1) 一緒にいるのが 苦痛
- 原因(2) 性格 の不一致
- 原因(3) 価値観 が合わない
- 原因(4) セカンドプラン が違う
- 原因(5) 退職金 が出るまで待ってた  
私はこの資料を作成しながら涙しました

## 会話と趣味

1日の会話量平均

男性 約7000語

女性 約20000語

## 会話と趣味

会話する事で脳も活性化するので  
趣味も複数人で行うものが良いと  
言われています  
会話量も定年後は減少していくので  
現役時代に仕事以外の繋がりを  
構築していく事が大切

## 最後に・・・出逢いは運命

特に単身赴任が多い職種は(私)  
定年退職後、友人が減少  
⇒妻は相手にしてくれない  
ロータリー・・・飲み会・・・ゴルフ  
出逢いを大切にしていける事(運命)

## 基隆東南 RC 訪問

