



三次中央会報

ロータリークラブ

2017-2018 ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 2710

事務所/広島県三次市十日市東 1-16-19
TEL (0824) 64-1245
FAX (0824) 64-1245
E-mail m-c-rc@vega.ocn.ne.jp
http://mrcr.server-shared.com

例会場/広島県三次市十日市南1-5-5
グランラッセレ三次2F

例会日/月曜日 12:30~13:30

会長/箕田英紀

幹事/元廣修

- 本日のプログラム ゲスト/職業奉仕委員会
広島県議会議員 下森宏昭様
- 次回例会日時 2018年2月19日(月) 12:30~
- 次回プログラム ゲスト/社会奉仕委員会
酒屋の森植樹活動担当の方

■第1210回例会記録

- 日時.....2018年1月29日(月)19:00~
- 点鐘.....会長
- 国歌「君が代」斉唱.....全員
- ロータリーソング「我らの生業」.....全員

●2017~18年度 国際ロータリーのテーマ



ロータリー:
変化をもたらす

●2017~2018年度 三次中央RCスローガン

環境と健康を考え
安らぎの空間をつくろう!

■開会挨拶.....箕田会長

1/29 人口調査記念日 過疎地の人口を増やすには

皆さん、こんばんは。本日はプログラム委員会担当例会です。年祝いで、古希を迎えられた井上澄子会員、中島諭会員、喜寿の杉田会員、箕田、傘寿の水野会員の5名の卓話です。よろしくお願ひします。

1月29日は、人口調査記念日です。明治5年(1872年)に明治政府による日本初の全国戸籍調査が行なわれました。当時の人口は、男性1679万6158人、女性1631万4667人で、合計3311万825人でした。平成27年(2015年)の国勢調査による日本の総人口は、1億2709万4745人で、143年間で9000万人以上増えたこととなります。

日本の戸籍制度は、大化元年(645年)の「大化の改新」の際の公地公民制による口分田を基礎に年貢の徴収をするために国民を登録するようになった制度が、戸籍の前身と言われています。

さて、総務省が1月26日に発表した、田園回帰に関する調査結果では、都市部から過疎地域への人口移住が加速している実態が明らかになっています。都市部からの移住者が増えた過疎区域は2000年から2010年では108区域だったのに対し、2010年から2015年では397区域と3.7倍に増加しています。

ブロック別では、中国・四国地方では移住者が増加している過疎区域の割合が特に上昇しています。

1月28日に開催された、三次市住民自治組織連合会の主催の「まちづくり講演会」では、講師の一般社団法人「持続可能な地域社会総合研究所」の藤山浩(こう)先生お招きし、「田園回帰の時代~地元の人と仕事を取り戻す~」をテーマに講演されました。

人口問題では、100人につき1人の割合で定住者を増やせば人口を安定させられる「1%戦略」と、三次市では合計特殊出生率を現状の1.84から2.07に引き上げる。20代前後の人口流出では男性28%、女性35%をいずれも20%に抑制する数字目標を提示されました。

主力世代の60代が元気な、この10年の間に次世代定住と老後も安心な地域づくりが不可欠であるとも指摘されました。

移住人口は西高東低です。三次市も「田園回帰の潮流」に乗って、19の住民自治組織が確かな行動計画を定めた、地域づくりが大切であると肝に銘じ、元気を出さなければ成らないと痛感しました。

■幹事報告.....元廣幹事

- 2月4日、きりりホールにて陸上自衛隊音楽隊の演奏会と避難訓練があります。電話にて申し込みを受け付けています。
- 吉舎、東城RCの会報会報を回覧します。
- 2月5日次回例会は、職業奉仕委員会担当で、下森県議員のご講演です。
- お配りしております、広島県環境保健協会発行の「環境と健康」に箕田会長の「太陽熱温水器と分別・資源化の推進」の記事が掲載されています。
- 奥田元宋・小由女美術館から2月6日～23日の児玉希望展、3月1日～4月15日の平田玉蘊展の案内状が届いています。
- 米山寄付の確定申告用の領収書が届いています。また、米山記念奨学会の「50年のあゆみ」の冊子が発行されました。1,800円です。

■出席報告.....小田委員長

- 第1208回 1月15日

会員数	43名	Make-up	0名
欠席	3名	出席合計	40名
欠席者のうち確定欠席	1名	出席率	95.24%

- 第1210回 本日の出席は43名中36名です。

■プログラム《賀寿卓話》.....プログラム委員会

目標は若返ること!

井上 澄子



みなさんこんにちは、先日は古希のお祝いをして頂きありがとうございました。

私は普段自分の年齢を気にしていない、というか何歳なのか忘れていました。このたび、古希のお祝いの対象になっていると聞いて、70歳になるのかと意識したところです。

私の今年の目標は若返ることです。

年齢を気にしないといても、60歳、65歳と年を重ねるにつれて、物覚えが悪くなったり、忘れっぽくなる、新しいことを理解するのが難しくなったりと、

■SAA.....中西SAA

- 会員ニコニコBOXへご出宝

ニコニコBOX本日出宝額 20,000円



特に頭の働きの悪くなったな、年をとったなと思うことは増えてきました。

さらに、この2、3か月の間に、「今、背中を丸めるとぼとぼとおばあさんみたいな歩き方をしていた」と気付くことが何度かありました。

こんなときに、知人に「どこか具合が悪いのか」と聞かれて、人から見てもわかるほど、おばあさんになったかと思うと、これはかなりショックでした。

ちょうどそのころにNHKスペシャルの「人体ネットワーク」というシリーズの、骨についての放送を見ていたら、若返りのポイントは骨だといっていました。骨から、人体の若返りを促す物質が運ばれるということ、骨からの指令で、記憶力や筋力もアップすること、骨自体も、若返り物質も骨を刺激することで生まれるのだそうです。

私は10年くらい前から骨粗鬆症と言われていて、治療用の薬を飲み続けています。しかしそれから今まで骨密度は減りもしませんが増えてもいません。

医師からは薬だけではなく、運動や食事にも気をつけるように指示されていたのですが、運動や食事は注意していませんでした。しかしこの番組を見て、運動が必須だということがわかりましたので、今年は骨を刺激する運動をして、骨も脳も若返ろうと決めたのです。とりあえず、縄跳びを毎日続けること、牛乳を毎日コップ1杯飲むことにしました。

縄跳びは、まず毎日100回跳ぶこと。たかが100回ですが、今はまだ100回続けてとぶことはできません。50回、30回、10回、10回と合わせて100回。それでも息がきれてへとへとです。目標は1回で連続1000回とぶことです。

現在の骨密度は同年齢の平均の70%程度、成人全体の55%といわれています。これを同年齢の平均値以上にまで上げて、今年12月満年齢70歳の誕生日には、骨年齢は69歳以下になりたいと思っています。

今年は、骨を鍛えて体も脳も若返るとするのが目標です。

元気に笑って 夫婦仲良く

箕田 英紀



今年の干支は「戌(つちのえ)戌(いぬ)」です。犬は社会性があり、忠実で、人間との付き合い古く親しみ深い動物といわれています。

私の家庭では、かあちゃんと長男が戌年です。他にも私の姉弟や娘婿と5人の戌年生まれがいます。多くの戌に守られ元気で過ごすことが出来ていると感謝しています。

70歳を過ぎたら「古希」の祝いから始まり、「喜寿」「傘寿」「米寿」「卒寿」「白寿」と100歳まで、5回の長寿のお祝いがあります。これは次の祝いまで元気で長生きをするように励ましであると思っています。

今後の目標は、「傘寿」「米寿」「卒寿」「白寿」を全う出来るよう健康に留意し、笑うことは免疫力も活性化するそうです。元気に笑って夫婦仲良く過ごしたいと願っています。



身軽になって 人生を楽しむ

中島 諭

古希だそうですね。今まで年齢のことは、あまり気にしていませんでした。

しかし、身体の方は正直で昨年、人生初めて白内障手術で5日間入院しました。その間、改めて、あと何年、健康でいられるか?と考えました。

一昨年の夏、家内と二人、11箇所の宿泊所だけ決めて、車で12日間の旅に出ました。

舞鶴港から日本海フェリーで北海道・小樽～日本最北端の北海道の宗谷岬へ、そこから、旭川～富良野～苫小牧(フェリー)～青森・八戸～青森県を横断～秋田・男鹿半島日本海沿いを～山形～そして新潟・三条ロータリークラブでメーキャップ～黒部ダム～富山～金沢～福井～三次。

なるべく高速道路を使わず、距離4500km(フェリーを入れて)を、家内とナビと喧嘩しながら、楽しく行ってまいりました。

こんな過ごし方があるんだ、と人生観が少し変わりました。ちょうど私が呉服屋を生業として50年目を迎える年でした。

そして、思いきって定休日を火曜・水曜日の週休2日にしました。毎週 楽しいです \(\wedge\wedge\)/

今まで、自分を少しでも大きく見てもらおうと、いろんなオプションを身体に付けてきましたが、今、軽くしようとそれらを一つずつ外しています。大分楽になりました(#^_^#)

ロータリークラブもいろいろ自分なりに楽しんでいきます。だがいつか、重く感じるようになったら、その時は考えます。それまでは頑張りますので、よろしくお願いたします。

早朝から、仕事 まだまだ頑張ってます

杉田 靖彦



私は昭和16年9月7日生まれで今年77歳になり喜寿を迎えました。

私が生まれた3ヶ月後、1941年12月8日、真珠湾が攻撃され第2次世界大戦となるのです。その後、広島に原爆が投下され終戦となります。戦中の思い出はありませんが、戦後、進駐軍が広島から島根に移動するのに戦車や大型トラックが列をなして家の前を通り過ぎて行ったのをよく覚えています。我が家はタイヤの修理・販売を生業としていましたので大男の米兵にチョコレートやガムをもらったものです。

昭和35年3月、東洋工業、現在のマツダ本社の車体部に配属となり、R360クーペ、キャロル、ロータリーエンジン搭載のコスモスポーツ等の車体の生産に従事したものです。

18年勤務しまして退職し三次に帰って飲食業を始めました。古い方はご存知だと思いますが文化会館ロビーや長土手縦貫道架橋下の販売機コーナーに設置してましたうどんの販売機で面白いほど儲けさせていただきました。その当時は、コーヒー、ジュース、うどん販売機等約70台ばかり稼働していたように思います。がっばがっばでしたが時代の流れと共に大手メーカーの進出により衰退の一途をたどる事となります。

現在では細々と2店舗を営業しています。ここで皆様にお願ひがあります。私は老体にムチ打って土曜日以外の毎日朝4時に出勤しています。欲でやっている訳ではなく人材が確保できません。誰かいい人に心当たりがありましたら是非ご紹介ください。紹介料を奮発いたします。

地域に貢献する 保育園

水野 重喜



皆さん今晚は、私は傘寿ということで80歳です。自分自身この年でロータリーで卓話をするとは思ってもよらない事であります。2009年佐々木会員、沖会員の推薦で入会させて頂きましたが、その当時もう高齢で、考えれば当たり前の事です。

私の職業分類は保育園です。私が携わっている保育園について少しお話をいたします。ロータリーで話すのは初めてだと思います。

場所は三次自動車学校の隣にあります、みゆき保育園です。私は当初から係わり昭和46年社会福祉法人の認可、47年定員90人で開園いたしました。開園の趣旨は、八次地区は昭和47年度大水害の後大幅に人口が増えまして、保育園も少なく、なかなか入園出来ない、また保護者の希望がなかなか叶えられない等意見があり、子育てに少しでも役立てばと10人あまりで保育園の開園を計画しました。

昭和46年 社会福祉法人の厚労省認可

昭和47年 みゆき保育園 定員90人で開園

平成25年 三次中央病院院内保育園の運営

平成26年 園の改築

現在 園児140人を保育しています。

【保育園の取り組み】

- 市内最初の0歳児保育。(3ヶ月から保育)
- 延長保育、一時保育、子育て支援センター
- 祝日保育 等々の取り組み

【保育園の目標】

- 雑草のごとくたくましく
- 家族、保護者が安心して交流できる保育園
- 地域との交流、連携
- 園児1人ひとりの個性を大切にする
- 色々な経験しを、感性と好奇心、探究心、研究心や思考力を養う。

高齢で身体にハンデもありますが、もう少し気力が続く限り頑張りたいと思います。宜しくお願ひ致します。終わります。