



# THE ROTARY CLUB OF MIYOSHI CHUO

## 三次中央会報 ロータリークラブ

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://mccr.server-shared.com  
例会場 / 広島県三次市十日市南 1-10-1  
三次グランドホテル  
例会日 / 月曜日 12:30~13:30

### 2023-2024 ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 2710

■本日のプログラム ゲスト講演 国際奉仕委員会  
慈照園 グループホームゆうばえ管理者  
長岡展生様

■次回例会日時 2024年2月19日(月) 12:30~

■次回プログラム 会員卓話 親睦委員会  
〇〇

会長 / 上田 秀樹  
幹事 / 栗本 清秀

●2023~24年度 国際ロータリーのテーマ



世界に希望を生み出そう

●2023~2024年度 三次中央RCスローガン

平和を実感し、  
ロータリーをもっと楽しもう

### ■第1412回例会記録

- 日時.....2024年1月29日(月)19:00~
- 点鐘.....会長
- 国歌「君が代」斉唱.....全員
- ソング「奉仕の理想」.....全員

■開会挨拶.....上田会長

## がんばれ、広陵高校



皆さんこんばんは。本日のプログラムは先々週に引き続いて賀寿、年男・年女の卓話になっています。さて、1月26日第96回選抜高校野球大会の選考委員会が開かれ、広陵高校が3年連続27回目の出場が決まりました。また、北信越地区は、昨年の秋の神宮大会で星稜高校が優勝したため枠が一つ増え3校になりました。能登半島地震で被災を受けた石川県から星稜高校と福井の敦賀気比高校はすんなり決まりましたが、3校目も石川県の日本航空石川高校に決定しました。被災地域であることは考慮せず、ガイドラインののって実力を比較して決定した結果だそうです。今は兄弟校の山梨県甲斐市に集団避難して練習しているそうです。

広陵高校と三次の野球について話をさせてください。

1990年4月27歳で広陵高校の監督になった中井哲之さん。1911年明治44年創部の広陵高校はこの春で113年目を迎えます。その三分の一近くを中井広陵が占めています。卒業生はカープほか7名がプロ、アマ球界で社会人として数多く活躍

しています。卒業後も後輩の指導の為差し入れを持ってグランドに戻ってきます。その中で今一番注目されているのが、今年のドラフト1候補の広陵から明治大学に行った三良坂出身の宗山塁選手です。中学時代は三次出身の二岡くんが監督の高陽スカイバンズに所属して卒業後は硬球に慣れる為、先日中国新聞で紹介された「細川塾」で打撃練習をしました。その塾長の細川猛さんも三次中学校から広陵高校に進んでいます。馬洗川河川敷で1950年以降プロ野球公式戦が開催されていた影響もあり三次は野球が特に盛んになったのではないのでしょうか。三次の町を歩けばそういう空気が伝わるとカープダイヤリーを書いている田辺一球氏が記事に載せています。三次出身の有名な広陵高校出身者は、門前眞佐人さん、殿堂入りの岩本義行さん、中井監督の同級生原伸次さん、巨人二岡智宏さん、阪神の福原忍さん、そして女子野球に力を入れている福岡誠志三次市長も広陵出身者です。

昨年春の山梨学院、夏の慶應、秋の星稜、全て広陵が惜敗したチームが優勝しています。今度こそ優勝してほしいものです。応援よろしくお願いたします。

## ■幹事報告.....栗本幹事

- 次回は2月第一例会です。午後7時より当グラウンドホテルにおきまして、第8回理事役員会を開催いたします。
- ロータリー財団に寄付された方、領収書を配布しています。
- 例会行事の変更です。2月19日を親睦委員会担当の昼例会とし、2月26日夜間例会はロータリー情報委員会担当で堀川会員の卓話となります。
- 来る2月23日のワインの会の出欠表を回しています。会費は10,000円です。
- 4月6日のIMの出欠表を回覧しています。全員登録で12,000円です。2月末までをお願いします。
- 4月28日、東城ロータリークラブ60周年記念式典が開催される予定です。
- 安藤会員のふれあい通信が配布されています。

## ■出席報告.....山縣委員長

### ●第1410回1月15日

会員数	36名	Make-up	0名
欠席	5名	出席合計	31名
欠席者のうち規定免除	2名	出席率	91.17%

- 第1412回 本日の出席は36名中29名です。

## ■SAA.....池田SAA

### ●会員ニコニコBOXへご出宝

- 上田君 広陵高校選抜出場が決定しました。本日の卓話、よろしくお願いします。(大口)
- 水野君 妻の誕生日、花束ありがとうございました。(大口)
- 石田君 担当例会です。年男卓話よろしくお願いします。
- 信国君 本日、年男卓話をさせていただきます。
- 井上君 年男卓話をします。
- 光永君 年男卓話をします。よろしくお願いします。
- 大井君 本日卓話します。よろしくお願いします。
- 平田君 年男・年女卓話を拝聴いたします。

「今年初めての夜間例会です。」

沖君、山縣君、杉谷君、小根森君

ニコニコBOX本日出宝額 18,000円

### 「出席報告前の一言」より 腰痛予防について



寄稿：出席委員長 山縣 隆

暖冬とは言っても朝晩は冷え込み腰痛も出やすくなります。私も最近腰が痛くなり困っていましたが、先日テレビで腰痛予防についてやっていたので紹介します。

腰痛の主な原因は背中での大きな筋肉の使い過ぎや、背骨が滑らかに使われていないことらしく、腰痛の元を辿ると肋骨と骨盤の間にある腹横筋が働いていないからだそうです。腹横筋は色々な動作をするとき最初に動いてほしい筋肉で、腹横筋が働かないと背骨の働きがバラバラになり腰に負担がかかるそうです。

この腹横筋を目覚めさせる方法としては「仰向けになり膝を立てて寝ころび、腕は胸でクロスさせ、へその下をへこませ10秒間キープ」を1日3セットすればいいらしいです。へその下をへこませる時はトイレを我慢するイメージで軽くお尻を締めながらするといいようです。

また、動作をする直前に魔法の言葉「よっこいしょ」と声に出すと、息を吐くときに腹横筋が働き正しい順番で身体を使うことができるということです。

皆さんもぜひ試してみてください。

今年は賀寿の方、年男年女の方が11名いらっしゃいますので、2回に分けさせていただきました。

本日は5名の方が卓話されます。思う存分思いの丈を語っていただきたいと思います。

石田光雄プログラム委員長

## スクワットで いつまでも元気に

井上 幸三  
(昭和27年生まれ)



今年(2024年)は暦で甲辰(キノエタツ)で、“成功という芽が成長していき姿を整えていく”60年に一度の変化の年で、次の60年が決まるスタートの年だそうです。60年前、1964年は、東京オリンピック、東海道新幹線開通、日本経済の高度成長が始まり出した年で、新しい日本の始まりだったと思います。

今年、パリオリンピック開催、コロナ禍後の日本経済が動き始め、政治も変わり始めた気がします。又、アメリカ大統領選挙の結果では、世界が変わるかもしれません。注目していきたいと思います。

自分自身は、70歳古希を過ぎると急に体力が落ちてきたようで、年男の今年から第3のスタートだと思い(第2のスタートは50歳の時)まず、仕事上の終活、それと体力作りを始めようと決めました。終活は時間をかけてぼちぼちと行い、体力の方は急いでやらないと間に合わないので正月からスクワットから始めています。

80歳90歳になっても、スイスイ歩けるよう、足(特に太もも)を鍛えています。古希の時の卓話で夫婦のんびり旅行がしたい、と話をしましたが、足腰丈夫なうちに実現したいと思います。また、好きなゴルフがズーッとできるよう頑張っていきたい。

これから自分に与えられた時間がどれ程あるかわかりませんが、一日一日を大切にしていかなければと思います。

## 大宗匠のように いつまでも不老で

光永 義則  
(昭和27年生まれ)



辰歳の生まれ辰から数えれば七辰となります。一年と言う歳が早く感じられる今日此の頃であります。

例会場に同伴して頂いた方があります。それはこの方です。

鵬雲齋玄室大宗匠「不老 千年翠」玄室 百寿の色紙であります。「不老」はいつまでも若く年を取らないという意味であります。この色紙は市販されているものではありませんが、昨年4月19日 満百歳を迎えられた際の鵬雲齋大宗匠の自筆であります。お許しをいただき、我が茶室の床より降ろして例会場に掛けさせていただきました。



皆さんもご存じのとおり鵬雲齋大宗匠は京都ロータリークラブの会員でもあり、同伴をお許しいただきました。

茶の湯の掛物は「南方録」に「掛物ほど第一の道具はなし」とあるように、常に尊重されてきた掛物、床の間という神聖な空間に掛けられ、席入りして真っ先にお辞儀し拝見されることが、そのことを如実に示しているといえます。

なぜ、このような卓話をさせていただくかと言いますと、この色紙を拝見するとあなたはもっともっと生きなさいと言われていたように感じられます。大宗匠は今も世界平和のため「一碗からピースフルネス」を提唱しておられます。昨年6月にはシドニーを訪問され和合の茶会を、9月にはニューヨークを訪問され国連本部にて平和祈念献茶式・和合の茶会をされ、その後ヘンリーキッシンジャー米元国務長官と面談されております。しかし、キッシンジャー氏はその2カ月後に訃報が報道されました。大宗匠の偉大さや、当クラブの平田会員の不老に対しても、もっともっと頑張りたいと思い卓話といたします。

## すべての人に感謝

信国 秀昭  
(昭和27年生まれ)



今年「年男」を迎える私も年を重ねて参りました。72歳を迎えますが、自分自身とても信じられません。今日まで生かされてきたことに心から感謝をしなくてははいけませんね。

今年創立35年目を迎えますが、私を含め25名のメンバーでスタートした三次中央ロータリークラブも、長い歴史がございます。その間、クラブのメンバーや多くのロータリアンと交流ができ、様々な行事に参加させていただきました。ロータリー活動の重要性と、ロータリアンだからこそ体験できた奉仕の心。そのすべてが私自身の財産となりました。改めてすべての皆様に感謝をいたします。

話は変わりますが、私が42歳を迎えた時、親しい仲間「厄払い」の神事を行っていただいた時の事です。氏神様である「鷲神社」の宮司さんが十日市の花園金物店に行き「厄除け三点セット」を買ってこいと事です。私は訳も分からずお店に行き、鷲さんに言われて厄除け三点セットを買いに参りました。するとハイハイこれですよ!と出していただいたのは五円カミソリと鉄製の箸、それと同じく鉄製の小さなイカリでした。早々に購入し神社にもって参りました。

宮司さん、これはどういう意味ですか?と尋ねると、カミソリは、かかる火の粉は祓わにゃならぬ。鉄の箸は輪っかでしっかりと結ばれております。夫婦はこの様に離れることが無いように。そしてイカリはどういう意味ですか?これを見てみい、あんたはこのイカリの先に引っかかっておるんじや!こうしてみんなに持ち上げられておるんじやよ。今まで一人で生きてこれたと思うなよ。厄除け三点セットはそう言う意味があるんじやよ。あれから30年の歳月が流れましたが、その時の事は今でも鮮明に覚えております。

次に、戦国時代(1575年)徳川家康の家臣、本田作左衛門が戦いの陣中から妻にあてて送った手紙を紹介いたします。「一筆啓上 火の用心 お仙泣かすな馬肥やせ」日本一短い手紙ではあります

が、簡潔明瞭な要件と相手を思いやる気持。さらに内助の功があつてこそ戦場で戦える様子が窺える、感慨深い手紙ではないでしょうか。

現在、福井県の丸岡城の一角に手紙の石碑が残っています。機会があればぜひ訪ねてみて下さい。

私事ですが、多くの皆様にご縁をいただき今日まで生かされ参りましたが、その中でも最も感謝しなくてはならないのは、妻の内助の功です。妻には改めて感謝の気持ちでいっぱいです。亭主元気で留守がいいと言いますが、おかあさん、ありがとう!これからもよろしく!

## 十二支と「辰(龍)」 について

大井 睦子  
(昭和39年生まれ)



皆さん、こんばんは。  
年男年女卓話ということでお話しさせていただきます。

さて、今年は辰年ですね。ということで干支の由来からお話しさせていただきます。

干支の由来といえば、「十二支を決めるために動物に招集がかけられ、到着した順で十二支が決まった。」という物語を思い出される方が多いと思います。このような物語は、細部は違えど世界中で語り継がれているそうです。

しかし、十二支の各文字に動物を割り当てたのは後付けで、そもそも十二支は天文学上の記号として使われていました。

干支のルーツは中国殷の時代にあると言われてます。戦国時代の中国天文学で、空を十二等分した名称として十二支が使われていました。その後長い年月が経ち、広く暦を表す記号として使われるようになります。

十二支各文字それぞれの意味については諸説あり、どれが正しいのか分からない状態です。動物を各文字に組み合わせた由来についても諸説あり、バビロニア十二宮がルーツであるという説や、人々が暦を覚えやすいように動物を割り当てたという説などがあります。

干支の中で辰(龍)だけが架空の動物です。他の干支は実在する動物なのになぜ龍だけが架空の動物なのか?不思議ですね。

これについてもはっきりとした理由はわかっていません。「本来干支の各文字に動物は関係なかったのに、あとから同音の動物を紐付けたせいで架空の動物が入ってしまった。」という説や、「龍という文字に鱶の意味もあったので、そもそもは龍ではなく鱶を指していた。」とする説があります。

龍は古来より中国で権力の象徴とされ、縁起の良い生き物とされています。干支を広く浸透させるために、縁起が良い龍を干支に選んだのかもしれませんが。

西アジアや東ヨーロッパの一部の地域にも十二支の風習があります。ただし、各国で少しずつ十二支の内容に差異があります。

本来龍を指す「辰」に関していうと、アラビアでは辰が鱶に置き換わっており、イランでは辰が鯨に置き換わっています。イランの人々が日常で鯨を目することはほぼないそうです。それなのに干支が鯨に置き換わるなんて不思議ですね。

ということで、私の卓話は以上です。ご清聴ありがとうございました。

## 「飛龍乗雲」のような 一年に

山崎 真也  
(昭和63年生まれ)



初めに令和6年能登半島地震により被災された皆様及びご関係者の皆様に心よりお見舞い申し上げます。被災地の安全と一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。我が社からも復興の応援に行っています。被災地からの画像もありますので、ご覧になってください。

さて、皆様方の仲間に加えていただいてから、早半年が経過しました。皆様に温かく迎えていただき、日々多くのことを学ばせていただいております。

今回は年男ということで少しか話をさせていただきます。

今年は辰年で、辰は十二支の中では5番目に数えられ、十二支の中で唯一空想上の生き物だそうです。辰にまつわる古事成語やことわざなどたくさんありますが、今回は『飛龍乗雲(ひりゅうじょううん)』という四字熟語を紹介させていただきます。

飛龍乗雲とは、龍が雲に乗って爽快と昇っていくこと。また、転じて英雄や賢者が機会に恵まれて能力を発揮し、活躍することです。

今年の抱負に重ねて言えば、龍が水や雲・翼を得るように持てる力を存分に発揮し、周りの意見に耳を傾けながら新しいことにも挑戦していきたいと考えています。

まだまだ未熟者ではありますが、引き続き皆様のご指導の程よろしくお祈りいたします。



# 8回目の辰年を迎えて

佐々木二千六

皆さん、こんばんは。

私は今年で8回目の辰年を迎えました。84歳になります。

辰年は吉祥と言われ、大きく運が開ける昇り竜の年でもあると言われております。そこで私の辰の年には何があったかと振り返って見ました。

第1回目の辰年、昭和15年(1940年)8月に私はこの世に生を受けました。この年には神武天皇が日本の天皇として即位されてから2,600年ということで、紀元は2,600年祭が国を挙げての祝賀行事が行われました。それで、父が私の名前を二千六と付けてくれました。

第2回目の辰年、昭和27年1952年、青春を謳歌して、高校の部活ではラグビーをやっていました。

第3回目の辰年、昭和39年1964年。昭和38年豪雪の年に結婚しました。今年で結婚61周年を迎えました。昭和39年3月に長男が生まれました。そして8月にはユニオン企画を創業しました。今年で創業61周年を迎えます。

第4回目の辰年、昭和51年(1976年)巴橋架け替え工事のため、事務所を合庁前に移転しました。

第5回目の辰年、昭和63年(1988年)平成4年台風19号で自社媒体の看板が吹っ飛び、3,700万円の損害を受けました。そして取引先の倒産で1,800万円の不渡りを食らいました。最悪な下り龍の年でした。

第6回目の辰年、平成12年(2,000年)内孫、男子を授かりました。G-12のAGを拝命、おだてられて豚が木に登った年でした。

第7回目の辰年、平成24年(2,012年)

- ・合庁前から南畑敷に看板工場を建設
- ・現在地に本社建設
- ・年貢の納めどきということで、会社を息子に任せました。世代交代をしました。18年前の事です。

・特に1988年～2012年までの24年の間に多くの出来事がありました。

話は変わりますが、61年間連れ添っている家内は、現在グループホームでお世話になっています。このホームは介護士の方々が親切で丁寧で、やさしく介護をさせていただいております。今の施設にお世話になって本当によかったと安心しております。

家内がまさかこのようなことになろうとは思ってもいなかったのですが、残念な事です。

ロータリーは「人生道場」ともいわれております。人生を左右するのは運と縁です。人との出会いを大切にすることがいい縁につながって、良い運が巡ってきます。これからもロータリーで学んだ出会いを大切にしていきたいと思っております。

人生は、1引、2運、3才、4学です。私も多くの人に支えられ善と悪とを伴いこれまでの人生を歩んできました。多くの出会いに感謝です。

私も8回目の辰年を迎え、84歳になりました。経年劣化ということがあります。年月を重ねると形あるものは必ず風化し、壊れ、やがて消滅するという事です。私も肉体的にも精神的にもかなりのスピードで劣化しております。

毛は抜け歯も抜け目もかすみ、特に夜間の運転はしづらくなりました。そして足も歩行困難となり、杖が必要になりました。

髪はリアップXV、歯は昨年末に入れ替えました。目は3年前より高額医療の眼球注射、1本15万円を40本しましたが改善が見られず、昨年から新薬の注射1本17万円を4本しましたら少し改善しているようです。

足はTVCMでおなじみの草笛光子さんの健康ステッパー、ナイスデイでリハビリ中です。これも少しは効果あるなと感じております。

私は9回目、96才の辰年を迎えるのは不可能かと思っております。新年早々寂しげな話で申し訳ございません。ありがとうございました。