



ロータリー：  
変化をもたらす

# 第2300号 週報

9月6日.2017

## 高知東ロータリークラブ

本日 9月6日(水)12:30 ザクラウンパレス新阪急高知  
会員スピーチ  
「私の履歴書」

島村 信一 会員

次週 9月13日(水)12:30 ザクラウンパレス新阪急高知  
ゲストスピーチ

「わが国の金融政策 - cool heads but warm hearts」  
日銀高知支店長 大谷 聡氏

第2347回 例会報告 / 平成29年8月30日 天候 晴

### ◇ロータリーソング

「奉仕の理想」

### ◇会長挨拶



皆さま、こんにちは。  
暑い日が続いていますが、  
ようやく8月も末。毎年  
毎年、今年が暑い、今年  
が暑いと言いながら過ぎ  
ていますが、だんだん  
暑さが増していくのではないかと思います。

恒例になりましたが、今年も8月26日から  
27日にかけて、東京ドームに巨人阪神戦を見  
に12名で行ってきました。元会員の池田さん、  
三島さん、美馬さんも合流しました。池田  
さんには、水道橋で居酒屋を予約してもら  
ったり、美馬さんには東京ドームのチケッ  
トを取っていただいたり、お世話になりました。  
みんなで居酒屋で飲んでみると、未だに  
お付き合いが続いているようにわいわいと、  
つくづくロータリアンの絆を感じました。

27日には日本航空の整備工場へ見学に行き  
ました。ボーイング777・300er (機体サイズ  
1位)、標準座席数244、全長73.9m、幅64.8  
m、高さ20m、重量340トン。機体165トン、  
燃料145トン、乗客・貨物は30トン、新幹線  
8両分、象75頭分。巡航速度時速916キロ、  
航続距離1万4800キロ。

整備は、A整備が500時間ごとに6時間。  
C整備は7～10日。M整備は6～8年ごとに  
1ヵ月かけて行うそうです。

本日は短期交換留学生の中澤さんが帰国報  
告にお見えます。卓話は小比賀会員の「私の  
履歴書」です。

### ◇来訪ロータリアン

相模原柴胡RC 臼井 貴彦氏  
高知西RC 和田 清歳氏

◇相模原柴胡RC  
の臼井貴彦氏に  
バナーを贈呈し  
ました。



### ◇短期交換留学生帰国報告



中澤颯之助さん

今回、アメリカでの  
ホームステイという貴重  
な体験をさせていただきました。  
ありがとうございます。

1軒目のホストファミリーはものすごいお  
金持ちでした。日本のお金持ちのイメージを  
遙かに超えていて、驚いたのは高い車を18  
台、住んでいる家以外に4軒の家があるとい  
うことで、次に行ったときには家を1軒もら  
うという約束をしてきました。

1日目は車を見せてもらったり、少し運転  
などもさせてもらったのですが、力加減でス  
ピードが変わるので怖かったです。2日目は  
4人乗りぐらいの飛行機に乗せてもらいま  
した。午後は湖で泳いだり、ボートに乗った

り、花火を見たり、とても気さくな方で、いろいろ話をする中で、もう一人の家族と言えるぐらいの存在になりました。

2軒目のホストファミリーの家も、広すぎてどこまでが庭なのか分かりません。日本のスケールとは全然違い、アメリカに住みたいと思いました。子どもさんが私と一緒にスポーツ好きだったので、バスケットなどをして遊びました。家族全員、身長が高くて羨ましいほどでした。また、私がデザイン系の大学に進みたいことを知っていて、アートをみせてもらって勉強になりました。食事のマナーがきちんとしている家族で、フォークやナイフ、ナプキンの使い方などを教えてもらいました。

3軒目のホストファミリーは、以前、私の家にホームステイしていたコリンの家で、会えるのを楽しみにしていました。家族はみんなテンションが高くて、朝から唄を歌っています。木の上に登るアスレチックをさせてもらい、スリルがあって楽しかったです。フェアウエルパーティでのパフォーマンスは、コリンとその弟と一緒にみんなで楽器を使って思い出に残る経験ができました。

中学1年生のときも、一度ホームステイでアメリカに行きましたが、全然英語が喋れな

くて、仲良くなるのに言葉は要らないと思ったのですが、今回は少し英語も話せて、より深くみんなと関わることができました。もう一つの家族や永遠の友達と言ってもらえるようになり、フェアウエルパーティでは、恥ずかしいぐらい泣いてしまいました。

今回の短期留学に私を推薦してくださった東ロータリーの皆さま、受け入れや派遣にご尽力いただいた皆さまに感謝申し上げます。ありがとうございました。

#### ◇会長報告

- ・9月2日、会員増強セミナーとクラブ研修リーダーのセミナーがあります。お手伝いしていただける方はよろしくお願ひします。
- ・地区大会へのR I会長代理で出席していただくのは、鹿児島県の安満さんです。
- ・昨日、長期交換留学生のレイチェルさんが来高しました。5月から3ヵ月間、私が受け入れをします。

#### ◇幹事報告

- ・9月のロータリーレートは1ドル109円です。
- ・本日、9月の予定表をお配りしました。9月13日が土曜日になっていますが、水曜日の間違いですので訂正をお願いします。
- ・本日例会終了後、役員会を行います。

#### ◇会員スピーチ

小比賀和弘 会員

## 「私の履歴書」



私は、昭和36年、香川県高松市で生まれました。子どものころから恥ずかしがり屋でいつも親の後ろに隠れていました。小学校の授業でも、まともに本も読めない子どもでした。小中高と高松市内の学校に通っていましたが、父が友人の保証人になって莫大な借金を抱えてしまい、進学をあきらめました。

高校を卒業後就職をしたのですが、給料が安かったので、3年後に全国規模の厨房製造

販売の会社に入社。4年間勤めましたが、営業が苦手で神経性胃炎で食事ができないぐらい悪化し、その会社も辞めました。その後、車の事故査定をする仕事に就き、何と1週間で神経性胃炎が治りました。ストレスから解放されたということだと分かりました。

この会社では、事故の査定を資格、アジャスターという民間資格を取らなければいけません。資格者は保険会社にもいますが、

事故が多いと他の査定会社に依頼します。私が入った査定会社には、資格に関する資料が何もなく一からのスタートです。1年に1回の試験で7年のはかかる。資格を取らないと給料は上がらないと言われ、またまたこの会社を辞めることにしました。

1991年、ワックスなどを販売するペンギンワックスに入社。歳を取ったことと経験を積んだこともあって、何とか営業もできるようになり、「あんた口から生まれてきたのと違う」と言われたこともあるほどです。そのときに、富士美装にも営業に行き、家内と知り合い結婚。ペンギンワックスでは25年勤めました。その間、2回入院しました。腫瘍と腸閉塞や大腸ポリープも取りました。この2回の入院は、両方ともストレスからきたものと分かって、免疫の本を読みました。医学博士のアポトール先生の本はよく読みました。

その後はストレスや食生活に十分注意しながら、腸を良くするためには植物繊維と発酵食品がいいということで、納豆とメカブを混ぜて毎日食べるようにしました。腸内細菌の本も10冊ぐらい読みました。

本からの知識ですので、間違っているかもしれませんが、人間の腸の中には腸内細菌が住んでおり、この細菌の働きによって人間は生きています。腸内細菌とは口から食道、胃、十二指腸、小腸、大腸、肛門まで10mほどの腸の壁面にびっしり住んでいる微生物の

ことで、大きいもので1ミクロン程度、数は100兆個以上、種類は1000種類以上、集めると重さは1～1.5キロ。腸内細菌を大切にしないと健康はあり得ないし、いなくなると、人間は2、3日しか生きられません。

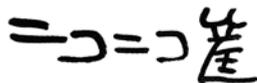
胎児がお腹の中にいるときは無菌状態ですが、出産で産道を通るときに初めてお母さんの腸内細菌に触れます。赤ちゃんが指しゃぶりをするのは、細菌を取り入れようとする本能的な動きで、このときに細菌を多く取り入れた方が健康になります。赤ちゃんが取り入れられる細菌が少ないと、アトピーやアレルギーになりやすいそうで、ある程度、汚い環境で育てた方が健康に育ちますと言う先生もいます。

普通の人には、善玉菌が15%、悪玉菌が15%、日和見菌といわれる中間菌が70%です。悪玉菌が1%増えると、当然善玉菌が減ります。すると日和見菌は悪玉菌に見方します。善玉菌は食べたものを腸内で発酵して、身体にいい物質、ホルモン、ビタミン、酵素などをつくり出します。悪玉菌は腐敗させてアンモニア、硫化水素など有害物質をつくり、栄養を吸収します。

ですから、健康を保つには、やはり発酵食品などを摂ることが大事です。最近は腸内フローラなどに関するテレビの番組も増えていきますので、皆さんもご覧になったらいかがでしょうか。

◇出席率報告

	総数	出席	欠席	マイクアップ	HC出席率	出席率
8月30日	<sup>-4</sup> 58	48	4	2	82.76%	92.59%
8月16日	<sup>-2</sup> 58	44	0	12	74.14%	100%



- 石川 健 9月26、27日、恒例のプロ野球観戦に東京ドームへ総勢12名で行って来ました。会長職もやっと2ヵ月が過ぎようとしています。ガンバりますので、ご指導、ご協力よろしくお願ひします。
- 土居祐三 20年ぶりに髪を伸ばそうとしました。2ヵ月間、うっとうしさがガマンでき

ず、やっぱり戻ってしまいました。

- 福岡満喜子 石川さん、東京ドームツアーお世話になりました。同行の皆さま、いろいろありがとうございました。元会員の美馬さんご一家、三島さんにもお会いできました。
- 森田康子 先日の東京ドーム観戦ツアーでは、石川会長はじめ皆さまに大変お世話になりました。ありがとうございました。
- 沖 卓史 石川会長、東京ドームツアーお世話になりました。虎ファンの皆さまよかったですね。私は長嶋名誉監督が見られて満足でした。
- 猿田隆夫 先週、石川団長の引率の下、東京ドームで巨人阪神戦をビールを飲みながら

楽しみました。つまみは沖会員の差し入れでした。元会員の池田さん、三島さん、美馬さんともお会いしました。皆さん、お疲れ様でした。

- 窪田満里子 短期留学生として、当社社員

子息、中澤颯之助が大変お世話になりました。とてもよい経験をさせていただきありがとうございました。

- サロンイースト協力金として
- ◇遅刻・早退 3件

■高知東RC当面の日程

情報集会

- 9月12日(火)~14日(木) 18:30 (得月樓)
- 9月13日(水) 13:30  
(ザ クラウンパレス新阪急)
- 9月20日(水) 第3回クラブ協議会
- 9月27日(水) 役員会
- 10月4日(水) 定例理事会
- 10月9日(月) 高知東RC創立記念日
- 10月11日(水) 創立記念夜間例会  
(ザ クラウンパレス新阪急)
- 10月18日(水) ロータリー休日
- 10月25日(水) 役員会

■例会変更のお知らせ

- 高知北RC 9月11日(月) 職場例会
- 高知ロイヤルRC  
9月12日(火) 月見夜間例会
- 高知中央RC 9月14日(木) 月見夜間例会
- 高知ロイヤルRC  
9月19日(火) ロータリー休日
- 高知南RC 9月21日(木) ロータリー休日
- 高知北RC 9月25日(月) 月見夜間例会
- 高知中央RC 9月28日(木) 職場例会
- 高知西RC 9月29日(金) 創立記念夜間例会
- 香長RC 10月3日(火) 観月会
- 高知RC 10月3日(火) 7日(土)に変更
- 高知南RC 10月5日(木) 月見例会
- 高知中央RC 10月5日(木) 6日(金)に変更
- 高知ロイヤルRC  
10月10日(火) 夜間例会
- 高知南RC 10月12日(木) 10日(火)に変更
- 高知中央RC 10月12日(木) ロータリー休日
- 高知RC 10月17日(火) ロータリー休日
- 高知ロイヤルRC  
10月17日(火) ロータリー休日

● ニコニコ箱 ●

	ニコニコ	チビニコ	合計
先週まで	271,300円	5,454円	276,754円
8月30日	18,700円	504円	19,204円
今期の累計	290,000円	5,958円	295,958円

- 会長／石川 健 ●幹事／土居祐三 ●雑誌会報委員／高橋卓弥・宇津木達也・西森良文
- 例会日／毎週水曜日12:30PM~1:30PM ●例会場／ザ クラウンパレス新阪急高知 (088)873-1111
- 事務所／高知新聞放送会館1階 〒780-8572 高知市本町3-2-15 直通 (088)824-8660
- ホームページアドレス(PC・携帯共通) <http://www.kochi-east-rc.com>
- メールアドレス 事務局／[hccr@coffee.ocn.ne.jp](mailto:hccr@coffee.ocn.ne.jp) 広報IT委員会／[info@kochi-east-rc.com](mailto:info@kochi-east-rc.com)