ロータリー：変化をもたらす

WEEKLY 原点にかえり、まず行動を！ 週報 No.1837

鹿児島中央ロータリークラブ

KAGOSHIMA CHUO JAPAN

1977年1月10日創立

平成29年7月31日　第1864回例会

2017～2018年度 国際ロータリー会長　イアンH. S. ライズリー

●会　長　青﨑　彰　●副会長　池畠　泰光　●幹　事　小福田　博　●編　集　広報・雑誌・IT委員会（公共イメージ）

四つのテスト　言行はこれに照らしてから ❶ 真実かどうか ❷ みんなに公平か ❸ 好意と友情を深めるか ❹ みんなのためになるかどうか

本日のプログラム　ガバナー公式訪問前のクラブ協議会

会 長 の 時 間

青﨑　彰

笑いと健康には、関係があることが知られています。病院の先生がいらっしゃる中で話をすることは恐れ多いことですが、「お茶の水健康長寿クリニック」院長でアンチエイジングでよく知られた白澤卓二博士がこんな話をされています。笑いと寿命についての研究で、メジャー選手名鑑の顔写真の野球選手230人を「微笑みの度合い」に分けて寿命の比較をした結果、「微笑みなし」72.9歳、「部分的な微笑」75.0歳、「満面な微笑」79.9歳で笑いの度合いが大きいほど長生きの傾向があると示されました。

笑いが鎮痛効果や多幸感にも関連し、長寿をもたらすといわれます。笑いにより脳でエンドルフィンという神経ペプチドが放出される。エンドルフィンは自分自身が脳の中で作る麻薬性の化学物質で、痛み刺激に対して脳がマヒすることが知られています。エンドルフィンはまたランナーズハイなどの幸福感を創る作用も知られていて、人の行動の動機づけを作っている物質であります。

また、笑いは一人よりも多くの人といるときがたくさんのエンドルフィンを放出することもわかっています。笑いの環境には友達も重要らしいです。また笑いは伝播し大きな笑いの輪を形成していきます。これはダンスや宗教儀式など人間の共同活動が幸福感を創出するのと共通しているそうです。

笑いの効果がストレスや痛みを軽くし免疫力を高めてくれる効果があるのでしょう。笑うとＮＫ細胞（ナチュラルキラー細胞）が活性化され、このＮＫ細胞にはがん細胞を食べて排除する働きがあるそうです。

2017年３月に平均寿命が発表され、男性80.75歳、女性86.99歳でした。日本の長寿県は男女ともに長野県です。男性２位は滋賀県、３位は福井県。女性２位は島根県、３位は沖縄県。ちなみに鹿児島県は男性33位、女性27位。

長年沖縄県が１位であったが、なぜ長年脳卒中の死亡率トップであった長野県が１位になったのか？なぜ沖縄県が１位から転落したのか？興味のある方は調べてみてはどうでしょうか。

● 女性が長生きする３つの理由 ●

① 女性ホルモンのエストロゲンが血圧を下げ、悪玉コレステロールの血中濃度を下げる。
② 基礎代謝が女性は少なく、少ないエネルギーで生きられる。環境の変化に強い。
③ 健康意識が高い。

新入会員自己紹介

■久積　圭三君

本年４月から、生まれて初めての鹿児島に勤務をすることになり、お仲間に入れて頂くことになりました、福岡銀行鹿児島営業部の久積圭三（ひさづみけいぞう）と申します。

どうぞ宜しくお願いいたします。

昭和36年生まれの56才、福岡に埼玉出身の妻が１人、東京と福岡に既に独立した子供が３人おります。

昭和60年４月に福岡銀行に入行しまして今年で勤続32年目、卒業間際に色々とありまして、実は長男も32才。そうです、早い話が、入行の時には既に妻子持ちという、大それた馬鹿者でした。

「授かり婚」という爽やかな言葉もなかった当時では、それは、凡その世間の方々からは後ろ指を指されるような出来事でありまして、その事実を告げた当初、私の母親がショックで寝込みまして一週間も食事をしないというほどの、今ではドラマでも見ることがなくなってしまったような話でした。もしかしたら、世の中全体が今よりも「うぶ」だったのかもしれません。

仕事も出来るかどうかも分からずに、全く稼ぎもない人間がよくもまぁと、今更ながら自分の無謀さに驚いておりますと同時に、そんな無鉄砲な新入りの素っ頓狂野郎を温かく見守って下さった入行当時の支店長をはじめ、支店の先輩の方々には本当に感謝の気持ちで一杯です。

入行後は東京支店や本店、審査部や営業本部での勤務を経まして、平成20年から支店長として博多支店、東京支店、天神町支店と３店の営業現場に出させて頂きました。31年間を振り返ってみますと、営業現場が21年、本部勤務が10年という、有難いことに現場でお客様と多く接する機会を頂けた銀行員生活でした。

実は、入行４年目に勤務しました東京支店時代以降の名刺は殆ど保管しておりまして、先ごろ、漸く全ての名刺を撮影することでデータとして保存することが終了しましたので枚数を見てみましたら、今の時点で4,438枚となっておりました。今更ながらに沢山のお客様に出会うことが出来、沢山のお客様に支えて頂いた、有難い銀行員生活だったと思います。何か、回想録のような、退職のご挨拶のような感じになってしまいましたが、そのように感じています。

今回の当地鹿児島への赴任で、銀行員生活３回目の単身生活になります。東日本大震災直後の、計画停電で東京中が真っ暗だった平成23年４月から、東京オリンピックが決まって、滝川クリステルさんが、「お・も・て・な・し」と言って日本中が沸き立って一挙に明るさを取り戻した平成26年３月までの丸３年間と、十数年前に、世間では「貸し剥がし」とも言われました、所謂「バブル処理」で同じく東京に１年間程おりました。ただ、前２回が殺伐とした東京でしたので、生活していくのに精一杯で特に楽しい思い出はありませんでしたし、正直、年も年ですので身の回りのことなども考えると独り暮らしは余り気乗りがしておりませんでした。（ここだけの話ですが、妻は、はなっから私が単身赴任することに決め込んでいたようで、付いて来るような雰囲気は微塵にもありませんでした）

しかしながら、鹿児島に来て最初の土曜日、甲突川沿いを何気なく歩いていた私を衝撃が襲いました。川沿いをはじめ、至る所にある銅像と説明書きの立て札！私は何かに取り憑かれたように、ひとつひとつ丹念に見入ってしまいました。そして、ふと顔を上げるとそこは維新ふるさと館。そのまま魅入られたように入館して、資料を読んで、上映されていた、西郷さんや坂本さんの等身大の人形も出演するドラマを見て、また資料を読んで、またドラマを見て…気が付いたら閉館の時刻でした。

私の教わった歴史が完全に違っていました。いつも授業時間は割かれずに、やり過ごされてきた感じのある維新から昭

前回例会出席率 84.31%

和の時代。全く知らないことだらけでした。で、考えました。これは大変だ！この先人の足跡や史跡の数々を徒歩で見て回るのは到底無理だ！と。で、その足で騎射場のアサヒに自転車を買いに行きました。

わずか300㎞しか離れていない福岡で、同じ九州という島で育ったにもかかわらず知らないことだらけでした。この瞬間から、何気兼ねすることなく、独りで自由に色々な場所を巡ることの出来る私の鹿児島での単身生活は一挙にバラ色の、内容の詰まったものと思えるようになりました。

それからすぐ本屋に行きました。そこにはなんと「鹿児島コーナー」がありました。鹿児島にです。福岡にはありません（たぶんです）。鹿児島の人はどんだけ鹿児島が好きやねん！どんだけ見るところがあるねん！って思わず関西弁で突っ込んでしまいました。

維新関係の本、西郷どんの本、イトさんの本、島津藩700年の歴史、長州から見た薩摩の本、鹿児島観光マスターの教本、ついでに稲盛さんの経営哲学の本など、様々なものを買い漁り、読みました。

地元の皆様が感じておられるかどうか分かりませんが、鹿児島に関係する色々な書籍を読み、市内を自転車で巡り、また道路脇の磨かれ飾られたお墓を目にして感じたこと、それは「鹿児島の方は鹿児島が心底好き」ということです。裏返せば、鹿児島には「鹿児島の方々が心底愛せるものがある」ということです。桜島しかり、西郷さんしかりです。自然もご先祖様も食べ物も焼酎も。これは本当に羨ましいことだと思います。残念ながら福岡にはこういったものは非常に少ないんです。観光資源も、偉人の史跡も、世界自然遺産も。いわんや、「何某の生誕地」や「誰某の終焉地」なんてほとんど存在しませんし、あってもほとんど誰も知りません。私の知る限り、福岡市内では広田弘毅と緒方竹虎の生誕地くらいでしょうか。

私のような新参者でも、一日の終わりに夕日に映える桜島をみるとホッとしますのですから、生まれてこの方ずっと見て育った方には如何ばかりかと想像するのも簡単です。近所のマンションの部屋や家々の窓が東向きなのも納得がいくようになりました。

橋口満さんという方の書かれた本に「驚愕！！かごしまの実力　鹿児島の日本一」という本があります。驚きますことに、なんと鹿児島には140を超える日本一、世界一があると書かれています。

動物・植物・文化・歴史・経済・観光・自然現象…、まあ、よくもこれだけのものを数え上げたなと感心するばかりです。当然、橋口さんも鹿児島の方です。好きじゃないとこんなに数え上げません。やはり鹿児島の方は鹿児島が心底好きなんです。

こんなに沢山の興味深いものが詰まった鹿児島ですから、この在任期間中に、「見尽くせて、食べ尽くせる」ことが出来るかどうか、とても不安になってきています。と申しますか、もはやとても無理だと諦めかけています。

甑島にも行ってみたい、三島村にも十島村も、奄美群島も…、あれも食べたいこれも飲みたい、考えるだけで充実している今日この頃です。

前任をはじめ歴代の鹿児島支店経験者たちがいつも口々に申しておりますが、特に４代前の支店長をしておりました伊藤岳史という者が異動が発表された折に、「お前、鹿児島に行くやら羨ましかねぇ！本当に良かねぇ！鹿児島は本当に良かとこぜ！」って何度も何度も私に訴えかけていた理由がよく分かりました。

こんな私ですが公私とも精一杯頑張りますので、皆様には色々とご指導を宜しくお願いいたします。

スマイル・ボックス

●青﨑　彰君・小福田　博君／丸山健太郎君と佐潟隆一君の入会を歓迎いたします。また、今回のレディースデーにおこしいただいたひまわりの会の皆様に感謝いたします。

●丸元　貞夫君／南日本新聞社常務佐潟さん、南日本放送常務丸山さん、ようこそ我が鹿児島中央RCへ御入会頂きました。大歓迎です。一日も早く立派なロータリアンに成られんことを！！今月の初め、７／４(火)に、南日本新聞の朝刊にて、弊社創立70周年の記事が掲載されました。前会員逆瀬川さんに感謝致します。

●橋元　隆君／連続出席表彰ありがとうございます。メークアップをしながら、やれるところまでがんばります！

●丸山　修君／情報(研修)委員会からのお知らせです。本日の学習会はRTの冒頭に開催します。押川ガバナー公式訪問を前に、想定されるロータリー用語や、ロータリーの現状について予習したいと考えています。今さら聞けない事や、聞いて合点する初歩的な所を、まずは考えていますが、ベテラン会員にも、「そうそう」と余裕でやり過ごしても損はさせません。そこで入会３年未満の会員には義務出席をお願いします。20名程度の出席を想定していますので宜しくお願いします。

●池畠　泰光君／皆さん！！いつもありがとうございます。この度、下荒田四丁目八幡通の店舗を改装しました。「デリ・マルシェ」と云うお店として装いも新たにリニューアル致しました。付きましては開店に伴い高価なお花や励ましのメッセージを頂きました。心より御礼を申し上げます。「デリ・マルシェ」

●田中　和俊君／本日のレディースデー例会は、鹿児島交響楽団コンサートミストレス、バイオリン奏者の今林吹音様とピアニストの入来慶子様によるミニコンサートをお楽しみいただきたいと思います。今林様、入来様どうぞよろしくお願いいたします。

●吉田　健朗君／佐潟様、丸山様中央ロータリークラブご入会おめでとうございます。公私にわたりお世話になっている御二人でしたので推薦者にならせていただきました。何かとお忙しいでしょうがロータリーライフ満喫して下さいませ。

●吉村　隆博君／本日18:30より出席委員会主催のRTになっております。各会員の皆様、奮ってご参加下さいますようお願い致します。

●志賀　啓一君／先日の親睦委員会のラウンドテーブルには多数ご参加いただき、ありがとうございました。参加者スマイルを持ってくるのを忘れてしまったので、お詫びにスマイルします。来週持ってまいります。

●久積　圭三君／７月30日で満56才になります。誕生日祝いを頂き有難うございます。近年は娘が安物のアディダスのＴシャツをくれる以外はプレゼントを頂いた記憶がありませんので感激しております。

7月24日のスマイル　小計 28,000円　2017～2018年度　累計 76,000円

第1863回例会記録　7月24日（月）

ロータリーソング：「手に手つないで」
職業宣言唱和：５・６
ゲスト紹介：卓話ゲスト＝今林　吹音様・入来　慶子様
ビジター紹介：ひまわりの会　６名
　　青﨑　厚子様・石塚　妙子様・川畑　泰子様
　　橋元　香代様・林　文子様・丸元　マリ子様
食事：ル・ドーム（洋食）
会長挨拶：会長　青﨑　彰君
入会式：丸山　健太郎君・佐潟　隆一君
　(1)推薦者の言葉⇒　吉田　健朗　君
　(2)会長よりバッジ贈呈
　(3)新入会員⇒丸山君　勤務先：㈱南日本放送　常務取締役
　　職業分類：放送　所属委員会：親睦
　　佐潟君　勤務先：㈱南日本新聞社　常務取締役
　　職業分類：新聞発行　所属委員会：親睦
会務報告：幹事　小福田　博君
１）本日の配布　①2017-18年度　アッセンブリー
２）情報集会開催について（11日ＦＡＸ案内済み）
　期間：８月29日（火）～９月８日（金）
　各班世話人の方、日程が決まりましたら事務局までお知らせください。
３）『ロータリー米山記念奨学会 50年のあゆみ』発刊のお知らせ
　６月末に刊行されました。購入される方は事務局までご連絡ください。一部1,800円、限定3,500部です。
４）会津若松西ＲＣより創立55周年記念公開例会　トークショー
　ゲスト＝元読売巨人軍投手　宮本和知様のサイン色紙を頂きました。事務局にて飾らせて頂きます。
５）本日ＲＴ（兼　学習会）⇒ごはんのじかん　18：30～
　担当：出席委員会（兼　R情報委員会）
６）RAC例会　7/26（水）　20：00～21：00　リバティークラブ　５Ｆ会議室
　指名出席者→下村・高岡・稲葉・宮脇・加島・橋元・吉田
　　池畠・吉村　各会員
７）次週例会プログラム
　７/31（月）　ガバナー公式訪問前のクラブ協議会
出席報告：出席委員会
　　連続出席表彰⇒橋元　隆君（７年）
スマイルボックス：親睦委員会
卓話：ミニコンサート　「ヴァイオリンとピアノの奏」

次回例会　平成29年8月7日(月)
押川ガバナー公式訪問
会場：ドルフィンポート　ポルトカーサ

出席報告	会員数	出席数	出席率
第1863回例会	56名	43名	84.31%
前々回(7月3日)の補正	54名	44名	88.00%