



OSAKA SEMBA ROTARY CLUB JAPAN
W E E K L Y R E P O R T

設立 昭和63年(1988)5月23日
事務所 〒542-0086 大阪市中央区西心斎橋1-7-3 大丸北炭屋町ビル6階
TEL.(06)6244-1008 FAX.(06)6244-1010
WEB.http://sembarotary.club E-mail: semba@cocoa.ocn.ne.jp
例会 毎週月曜日・12時30分・ホテル日航大阪 Tel.(06)6244-1111
会長 塩尻明夫 幹事 碓田隆康 会報広報委員長 岩崎寿英

四つのテスト/言行はこれに照してから I. 真実かどうか II. みんなに公平か III. 好意と友情を深めるか IV. みんなの為になるかどうか

第1392回 例会 2020年(令和2年)2月10日

(平和と紛争予防/紛争解決月間)

本日のプログラム (本日のプログレス 原山 歩 副SAA)
○ ロ-タリ-ソング 「それでこそロータリー」
○ 会長の時間 ◎ 幹事報告 ◎ 委員会報告 ◎ ニコニコ箱報告 ◎ 出席報告
○ クラブフォーラム 国際奉仕部門 ~14時

前回(2月3日)例会記録

◇プログレス 岡野 秀章 副SAA

1. 来客紹介 藤井 宏明 親睦委員

ゲスト:1名 地区外:0名 地区内:3名 合計:4名

ゲスト:米山奨学生 ゴーチュンタン 君

~~~~~  
・花の街  
~~~~~  
・おかあさん
~~~~~  
・お猿のかごや  
~~~~~

2. 2月お誕生月会員お祝い

大磯 隆一 会員 (2月4日)
北野 克己 会員 (2月12日)
原山 歩 会員 (2月13日)
小島 常男 会員 (2月26日)



3. 会長の時間 塩尻 明夫 会長

皆様こんにちは。

ビジターの皆さま、本日もようこそいらっしゃいました。どうぞごゆっくりとお過ごし下さいませ。

新型コロナウイルスの感染拡大が止まりません。

既に中国においてはSARSの患者数を超え、腰の重いWHOもようやく緊急事態宣言を出しました。

またわが国でも、チャーター機による邦人の避難や指定感染症とする政令を前倒して施行するなどの対策をとっていますが、いまだに終わりの見えない事態で非常に不安があります。マスクに加え、感染防止にはきちんとした洗いも

重要だそうです。皆様引き続きお気をつけください。

さて、次も健康の話です。

皆様、「加圧トレーニング」をご存知ですか？

おそらく若い世代の方、特に岡本真太郎さんはよくご存知かと思います。

この加圧トレーニング、50年以上前にボディビルダーの佐藤義昭氏が、正座による「脚の痺れ」をヒントに発明したトレーニング方法です。空気圧をかけたベルトなどで血流量を制限しながらトレーニングを行う事で、腕や脚の乳酸を増やします。そしてトレーニング後にベルトを外すと高濃度で溜まっていた乳酸が体内に流れていき、それに脳下垂体が反応する事により、成長ホルモンが分泌される、という仕組みだそうです。

この加圧トレーニング、若い世代だけではなく、我々のような50代やもっと高齢の方々にも非常によい特徴を備えています。

まず、加圧トレーニングの特徴は、「負荷やトレーニング時間が少なくても効果が得られる」ところにあります。

例えば、普段20キロのダンベルを使っているような人でも、2～5キロ程度で十分だそうです。また、1回のトレーニングも30分程度で効果が得られるとのことでした。

このことで、だんだんと体力が落ちていくシニアの方々でも安全にトレーニングが可能になります。

またダイエット効果が非常に高いです。加圧をすると通常の数～数百倍の成長ホルモンが分泌されることで、筋肉がついて脂肪が燃焼しやすくなるからです。また、肌のツヤやハリを取り戻す効果も期待できるらしいです。

そして意外と大きいのが、リハビリ効果であるといわれています。

加圧をすると骨折や肉ばなれ、ねんざなどのケガの回復が早くなるという研究データがあるそうです。

これは、分泌される成長ホルモンによって、筋肉や人体の修復が早まると考えられるからです。心筋梗塞や脳梗塞、脳出血などのリハビリ現場でも取り入れられているケースがあるそうです。

年齢を経るとどうしても老化により自然と体力が落ちていくのですが、この加圧トレーニングを使うと、老化のスピードを抑えることが可能になるそうです。

老化を抑えるトレーニングの場合、加圧だけで負荷をかけなくても十分な効果が得られる、とも言われています。

なお、自分で加圧トレーニングを体験できる道具も販売されているようですが、加圧トレーニングは専門的な経験を積んだトレーナーが、トレーニングをする人の体力や年齢を考慮した上で、圧のかけ具合や時間を決めなければ、かえって体への悪い負担を生じかねません。

もしご興味を持たれた方は、是非専門のトレーナーによる指導を受けてお試しください。

以上、会長の時間を終わります。

4. 委員会報告

◎ 地区職業奉仕委員会 澤田 宗久 副委員長

去る1月28日(火)豊中ロータリークラブにおいて、地区からの依頼があり、職業奉仕についての卓話とフォーラムに行きまして。卓話では、「四つのテストと人づくり」について話し、フォーラムではYouTubeにアップされているバヌアツ共和国歯科医療奉仕活動をムービーで観て頂き、その後「職業奉仕の倫理について」のフォーラムを行いました。豊中RCは年齢層が高く重鎮のメンバーが多くおられ自身にとって大変勉強になりました。

当クラブでは、1月27日(月)に職業奉仕フォーラムで新入会員向けに「ロータリークラブとは」と言う題目で「ロータリーの歴史」と「四つのテストと人づくり」についてフォーラムを行いました。

その時のパワーポイントでの資料が必要な方は、事務局の方にお尋ね下されば、コピーをお渡しいたしますので、お申し出下さい。職業奉仕は「世のため人のために尽くす心を持って職業を営むべし」と言う事です。

職業を営む心と奉仕の心を「ひとつの心」として考えロータリー活動を行なって参りましょう。

5. ご報告

◎ 片岡 清夫 会員

週報に事務局の田辺さんをお願いして娘のディナーショーのご案内を掲載させていただきました。ありがとうございました。また先日、吉本会員に知的財産権セミナーを当社において行っていただきました。大変勉強になりました。

ありがとうございました。

6. 米山奨学金授与



塩尻会長より、米山奨学生のゴーチュンタン君に奨学金が授与されました。
その後、簡単に近況報告をしていただきました。

7. ニュニコ報告 北野 克己 親睦委員

大阪心齋橋RC 佐伯良様……本年もよろしく！

中西 会員……イニシエーションです。よろしくおねがいします。

平山 会員……新入会員歓迎会は山川親睦委員長の臨機応変の司会、全員発言、新入会員の皆様も良い雰囲気を感じていただけたと思います。「桃花園」の料理と異なり、何かピリッとしないと感じていましたら、岡本会長エレクトの真打の一席が欠けていました。

片岡 会員……吉本様先日は当社において知的財産権のセミナーを行っていただきありがとうございました。
大変勉強になりました。

伊藤、清水、吉本、原山、松永、栗原、大磯、宮原、岡野、俣野、岩崎、岡本(茂)、小島、小山、山川、沖、北野、甚田、松谷、大嶋、中村、林、

各会員……今日は節分です 鬼は外 ウイルスも外！

大磯、北野、原山、小島、各会員……2月お誕生月

中川、西村、両会員……2月創立記念日

甚田、片岡、中嶋、各会員……2月結婚記念日

8. 出席報告 岡野 秀章 副SAA

会員総数 36名 出席率計算会員数 36名 出席会員数 32名 出席率 92%

第1389回(1月14日) 修正出席率 94%

9. イニシエーションスピーチ 中西 弘明 会員



皆様、こんにちは。

新年1月より入会させていただきました中西弘明です。

改めて自己紹介できるお時間いただきありがとうございます。

現在は、とらふぐ専門の料理店を営んでおり、独立、開業してからは6年目を迎えることとなりました。

遡ること幼少時はわんぱく小僧で学校に行っても友達と遊ぶことばかりで勉強ができず、中学生の頃には親や先生に心配ばかりかけてよく怒られていました。

当時は早く仕事をしてお金を稼ぎたい気持ちでいっぱいでした。

16歳の頃になるとすぐに仕事を探し、最初に働いたのがとらふぐ専門の料理店でした。

奈良の大和高田にある『ふぐ輝』という、頑固な大将と女将さんと数人のお手伝いさんが経営されてるお店で、大将にはふぐを捌く板前にまでしっかり仕込んでもらい、夏のオフシーズンは色々な飲食店に勉強も兼ねて出稼ぎに出ていました。

18歳の頃には同級生たちも就職や大学へ進学など頑張っており、兼ねてより興味があつた調理師として資格も取れる辻調理師専門学校へ入学し、1年間しっかりと勉強し、日本料理の料亭に就職致しました。

料亭での仕事は追い回しから始まり、八寸場、盛り付け場、焼き場、煮方、板場と順に先輩方に教わっていましたが、

1年と少し過ぎた頃に煮方まで一通り従事していましたが、料理長兼店主がご高齢とお身体も悪くなり、閉店となりました。

兄弟子の方々は長年勤めていたこともあり、お客様や、業者様などの伝手ですぐに仕事先を見つけられましたが、まだ日が浅く若手であった私は、すぐには再就職先が探せずには休暇を満喫していました。

料理に携わる仕事以外も働いてはみたものの、パソコン仕事や営業職、現場仕事などは元々出遅れていたこともあり、定職にならず、ふと自問自答し、最初に勤めたふぐ輝に再雇用をあてに相談しに行きました。すると大将に、お前は『あかんたれ』やからここへ行けと紹介して頂いたのが関門海という上場企業でした。

もとは大将も創業当初の一人で、とらふぐを専門とした100店舗を超える玄品ふぐグループや、研究開発部門による長期熟成保存の加工製法特許を日本、中国、韓国で取得、といった『とらふぐ』という食材で食を商売とし、突き詰めて従事し職人として働いてる方々を目で見て、話して、体感することで成長する。と教えていただき、一生をかけた仕事をするならとらふぐ料理店を持ちたいとこの時に決意しました。

それからは寝る間もなく、年齢や経験も関係なく、皆一丸となって朝一にとらふぐを仕入れに水槽車で向かい深夜まで店舗で働き、他店舗へも応援で回るといった仕事が大変でしたが、楽しいと思えるようになったところに、関門海の役員の方が個人店を開業すると紹介されて、前職の十三にあるかにとらふぐの専門店『かに福』に移動、転職となりました。

開業開店に関してほぼすべてのことに従事させて頂き、店長としての従事期間に3店舗の展開にも携わり、あつと言う間の7年間でしが感謝しきれない程勉強させて頂きました。

現在も前職の代表や後輩の方々とも仲良くしていただき、情報交換や時には従業員の派遣による教育なども関わり、共に成長できる人と思っただけのように日々精進しております。

当店も6年目と差し掛かり自身の成長のためにも従業員の楽しみのためにも店舗展開を考えているところです。

28歳の時に開業し、30歳で結婚し、今年の5月で34歳になります。妻は26歳、娘は4歳を迎えます。

私も親になり、育ててくれた親や先輩方や、日々一緒に働く従業員の方々や、ご縁により当会をご紹介頂いた松谷様にも感謝をもって、大阪船場ロータリークラブで先輩からご教授いただき、奉仕の勉強をして、これから更に若い方々にも繋げていける人になりたいと思っております。

皆様どうぞよろしくお願いたします。

2月度理事会報告

2020年2月3日(月) 於:ホテル日航大阪 13:40~14:40

(議案)

- 1 1月度会計報告⇒ 承認
- 2 後期RI人頭分担金について⇒ 承認
- 3 次年度理事会日程変更について⇒3/16→3/23に変更 承認
- 4 細則改定(案)について⇒ 細則第2節「年会費」(d)案欄に「休会の取扱いについては、
「理事会の承認を必要とする」旨の追記をする 承認
- 5 合同情報集会(案)⇒ 3/23(月)とらふぐ屋にて開催(当クラブ担当) 承認
- 6 その他
 - ・八代南RCとの今後について
 - ⇒ 八代南RCをはじめとした友好クラブとの今後のあり方について
 - 2/17 にバズセッションを行い、各会員の意見を募ることとなった

☆次回2月17日(月)例会予定
・バズセッション「友好クラブについて」