



創立 1993年12月1日  
 事務局 〒286-0106 成田市取香 500  
 ホテル日航成田  
 TEL/FAXL 0476-24-5044  
 例会場 ホテル日航成田内  
 TEL 0476-32-1144

# 成田コスモポリタンロータリークラブ週報



世界に希望を生み出そう

2023～2024年度 国際ロータリー会長のテーマ  
 世界に希望を生み出そう  
 【会長 ゴードンR. マッキナリー】

成田コスモポリタンRCターゲット  
 「みんなで参画しよう 楽しいクラブ」  
 【会長：田中 英之】

## 第1413回 例会

令和5年11月1日（水）

### 《「人生100年時代！

### 食と運動で、これからの人生を楽しむ方法」》

- ◇ 点 鐘 田中 英之 会長
- ◇ 国歌斉唱
- ◇ ロータリーソング 奉仕の理想
- ◇ 四つのテストの歌
- ◇ お客様紹介 美ライン・ボディバランスング  
代表 川島 ゆかり 様



- ◇ ニコニコBOX  
・石川 邦紘 会員 （ニコニコ石川邦紘会員）



《私、倫理法人会に所属しておりまして、12月18日（月）18時よりアートホテル成田にて 2000 回の会合の記念に稲田朋美さんをお呼びして「日本を守る」という講演をすることとなりました。1枚2,000円となります。みなさんご協力のほどよろしく願いいたします。》

#### ◇ 結婚記念日紹介

川 島 健太朗 会員	《11月 3日》	石 井 量 久 会員	《11月 4日》
滝 澤 直 樹 会員	《11月 6日》	藤 崎 政 弘 会員	《11月 7日》
飯 島 一 扶 会員	《11月 7日》	山 本 博 久 会員	《11月 8日》
高 木 正 尊 会員	《11月 9日》	片 岡 孝 治 会員	《11月11日》
青 木 貞 雄 会員	《11月23日》	長谷川 浩 史 会員	《11月23日》
澤 田 順 行 会員	《11月27日》	渡 辺 博 光 会員	《11月30日》

#### ◇ 誕生日紹介

黒 木 久 会員	《11月21日》
吉 岡 正 之 会員	《11月23日》
齋 藤 和 彦 会員	《10月24日》



#### ◇ 会長挨拶 田中 英之 会長



先日の地区大会参加会員の皆様お疲れ様でした。

当クラブは【クラブ表彰】ということで「End Polio Now」と「ロータリー米山記念奨学会に対する創立記念特別クラブ」の2点の表彰状をいただきました。

地区に出向していただいている沢田委員長は1日に、2日目には藤崎委員長が登壇され地区での活動内容についての報告がありました。

会場では来年交換留学をされる、阿部そよ花さんが、期待に胸を膨らませていると話されました。米山記念奨学生 ファローズ・ナウハル・ムハマドさんも、卒業に向けて論文の作成に頑張ると話していました。

本年度記念講演は「絶対にあきらめない！地域と共に共存を目指す銚子電鉄の挑戦」というテーマで、銚子電鉄・竹本社長による講演でした。鶴沢ガバナーから、講演依頼については、カンブリア宮殿を観てお願いされたそうです。私は以前、竹本社長とM&Aの件で商談したことがありまして、お会いした時に出された名刺が銚子電鉄の社長の名刺で、その後税理士の名刺をもらった事を思い出しました。なかなかのやり手でアイデアマン、またユーモアのある社長だと思いました。

最後に、2024 - 25年後ガバナー排出クラブ、富里ロータリークラブによる次年度の地区大会予定が発表されました。

#### ◇ 米山功労者 感謝状贈呈

米山記念奨学会へ寄付をされた石川邦紘会員へ米山功労者第85回、そして奥村國雄会員へ米山功労者第5回の感謝状が田中会長より贈呈されました。



#### ◇ ロータリー財団寄付 ピンバッジ贈呈

ロータリー財団へ寄付をされた、藤崎政弘会員へ PHF + 4、山本武広会員および齋藤和彦会員へ PHF のピンバッジが田中会長より贈呈されました。



#### ◇ 米山功労クラブ表彰

当クラブが第47回米山功労クラブとして米山記念奨学会より感謝状が贈呈されました。

#### ◇ 3分間スピーチ

「ロシア・ウクライナ戦争と日本の安全保障」小泉悠氏講演録（2） 金井 浄 会員



今日はプーチン政権についてですが、プーチンが閣内に引き入れたのはほぼ KGB（旧ソ連スパイ組織）出身者です。国民の8～9割はめっちゃくちゃな90年代を收拾するには KGB のように強面の男たちにバンバン取り締まってもらうしかないと考えました。プーチンはそれなりのことをやったので国民は「やっとまともな社会になってきたな」と感じました。ここで辞めておけばヒーローとして歴史に名を遺したでしょう。プーチンより政治生命の長い人はスターリン（31年）しかいません。プーチンが権力を手放した瞬間に行った不正の数々が暴き出されることが目に見えています。だから辞められなくなっているという負のスパイラルに陥っているのです。

プーチンは最初はロシアのために良かれと思ってやっていたのですが、だんだん国家のためか自分のためかわからなくなっている状況に陥っています。西側からの批判はすべて米国がロシアの政治権力の弱体化を図るための陰謀と考えています。国民からデモが起きると米国が裏から手を引いていると考えます。2010年代になるとそのような世界観が文書にも堂々と描かれるようになりました。

#### ◇ 委員会報告その他

◎ ロータリー情報・雑誌・クラブ研修委員会 藤崎 康人 委員長



ロータリーの友のご紹介を致します。横書きの方に、シンガポールの世界大会のご案内があります。2ページ目に、今月はロータリー財団月間ということで記事が載っています。4ページ、マッキナリーRI 会長が寄稿されています。グローバル補助金申請ガイドの記事、柏南 RC のグローバル補助金を使った事業の記事、漆原摂子さんの記事、などが載っております。

縦書きでは、国連 UNHCR 協会中村恵さんの緒方貞子さんについて語られている記事、嘉納治五郎衛門さんの記事、などが載っております。皆様ご一読下さい。



## ◇ 幹事報告 長谷川 浩史 幹事



■回 覧：地区大会のお礼、地区大会のクラブ表彰状、PHJ2023  
年度年次報告書、佐原RC週報

■例会案内・変更：なし

■その他：11月号ガバナー月信、ロータリーの友、ニューモラル、江邨会員・並木会員プロフィール の配布

11月16日情報研修会がアートホテル成田で開催されます。皆さん参加をお願いいたします。

## 卓 話

### 『人生100年時代！食と運動で、これからの人生を楽しむ方法』

#### 美ライン・ボディバランスング 代表 川島 ゆかり 様



私達の身体は、食べているもの、飲んでいる水、吸っている空気で作られています。そして私達の身体を健やかに動かしてくれているのが筋肉です。

現代は忙しく時間がないと言って食べる事がただの作業になったり出されたものを惰性で食べている人が多いといわれています。また水は一日2リットル飲むと良いといわれます。また寝室の空気は、枕元に携帯を置いておくと静電気で汚れを集めてしまうので気を付けると良いといわれています。あなたの体質と体形を作ったのはあなた自身です。食べているのに栄養失調、キレやすい、引きこもりというのが現代の食事からの病気といわれています。

今の私達の周りの食べものには添加物が沢山入っていますし、病気が嫌なら油を変えなさいということで、オメガ3を摂るように意識するとよいです。マーガリンは、バターよりも体に優しいのではないかと勘違いしがちですが、アリも寄ってこないというし人間が食べるものではありません。魚には水銀やカドミウムが入ってきますし、アルミのお鍋は使うと溶けて身体に入っていくといわれています。身体から要らないものを出すためにファスティングを提唱しております。5日間で男性は3～5kg、女性は2～3.5kgの脂肪が落ちるといわれています。また細胞が新しくなったり、肺がきれいになったり、肌質までが変わったりと様々な効果があります。

筋肉の量が減ることを、サルコペニアといいます。特に下肢の筋肉が減ることによって車椅子になったり自分で歩くのが疲れたり走りまわれなくなります。つまづいたり、足が上がらない、階段がきつといったことも起こってきます。

<実際に皆さんで身体を動かしました>





◇ 点 鐘 田中 英之 会長

☆ 本日の料理



◇ 出席報告 \*メーキャップは前後2週間です。

	日 付	会員数	免 除	出 席	欠 席	M U	出 席 率	補 正 出 席 率
前々回修正	10月18日	71名	5名	31名	30名	9名		57.14%
本日例会	11月1日	71名	5名	36名	32名	3名	54.93%	

・成田コスモポリタンロータリー・クラブ事務局

〒286-0106 成田市取香 500 ホテル日航成田内 TEL/FAX 0476-24-5044

・例会場 ホテル日航成田内 TEL 0476-32-1144 FAX 0476-32-0022