Rotary
Organized 8th. Feb. 1954　DISTRICT 2720
Rotary Club of Nakatsu

中津ロータリークラブ週報

ロータリーは機会の扉を開く
ホルガー・クナーク
2020-2021 RI会長テーマ

2020-2021年度 中津RC会長スローガン
『ロータリーをつなぐ』〝今は耐える・そして備える〟

第3265回　2021年４月14日　　点鐘：12：30

本日の出席者	会員数	51名	欠席者（8名）	事前：峯中会員（Eクラブ）、中野会員（東龍IAC）
	出席対象者数	51名		藤冨会員、福島会員、林会員、細川会員、柿内会員、松下会員、永岡会員、大家会員
	出席数	43名		
	出席率	84.31％	今週の歌	我等の生業
来訪者	宮崎富男氏（日本基督教団玖珠教会）			

●会長の時間〔末永会長〕

ここ最近、穏やかな春の陽気で過ごしやすい日が続いています。最近、朝の散歩やウォーキングをされている方をよく見かけます。私も50を過ぎていますので、なるべく運動をしようと毎朝20分程度歩いています。私の場合は、足腰の筋力の低下をなるべく抑える目的とその日の予定を歩きながら何となく整理したりする意味でウォーキングをしていますが、皆さんは何か健康に対して気を付けている事はありますでしょうか？昨今のコロナ禍でなかなか思うように体を動かせていない方も多いと思いますが、その一方で、スポーツジムに通ったり、水泳をしたり、犬の散歩をしたり、ゴルフやゲートボール、または野球やサッカー、ソフトボール等のスポーツに参加されている方も意外と多いと思います。そこで、今日は健康をキーワードにいくつか調べてきましたのでお知らせしたいと思います。

先ずは、ブランド総合研究所という調査会社が16,000人にインターネットでアンケートを行った「運動不足に悩む人が多い都道府県ランキング」では、福岡県が30.2％で１位、富山県が29％で２位、大分県は28.4％でなんと５位という結果だそうです。勝手なイメージでは首都圏に住んでいる方の方が運動不足のように感じますが、地方都市の方が圧倒的に車の移動が多く、運動不足の主な原因になっているようです。天気の良い日は近くのコンビニや買い物等、たまには気分転換を兼ねて歩いて行く事をお勧めします。

また皆さんは2000年に厚生省（現厚生労働省）が策定した「健康日本21」という国の総合的な健康政策をご存じでしょうか？その内容は、先ずは「栄養・食生活」・「たばこ」・「糖尿病」・「がん」・「アルコール」等９分野で課題を選定し、達成すべき目標を定めました。2008年に一部改訂され、2013年より第二次期間（2022年までの10年間）に入り、新たに、５つの基本的方向が追加されました。その内容は、①健康寿命の延伸と健康格差の縮小 ②主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防 ③社会生活を営む為に必要な機能の維持及び向上 ④健康を支え守るための社会環境の整備 ⑤栄養・食生活・身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善、とあります。活字にすると小難しく感じますが、当たり前の事ですが、規則正しい生活を心掛け、少し意識をして運動をして、栄養のバランスを考えた食事を腹八分に留め、過度な飲酒を避け、明るく前向きなポジティブ思考でなるべく楽しく日常生活を送る事が大事だと思います。このコロナ禍だからこそ、あえて明るく前向きな気持ちでなにか継続できる運動、例えば自宅で出来るラジオ体操等にチャレンジされてみてはいかがでしょうか？

●幹事報告〔山本昌豊幹事〕

・例会変更　中津中央
・週報回覧　八代
・中津RCの演台をリニューアルしました。
・その他回覧　ハイライトよねやま
・5/12は野外例会です。（大貞公園・ロータリーの森、割烹たはら）

●委員会報告

・向笠記念公園移転特別委員会〔冨部会員〕

4/28記念例会のご案内、例会後に委員会を開催します。

●例会川柳〔福澤会員〕

日本中　嬉し涙の　マスターズ

●ニコニコボックス

〔川嶌眞之会員〕ゲストを歓迎します。
〔重本会員〕結婚記念日花束のお礼
〔髙津会員〕長女が小学校へ入学しました。
〔池田会員〕生花ビジネスの現状について。

●ゲスト卓話

「インターアクトの思い出」

宮崎富男氏（日本基督教団玖珠教会）

1963年、九州で１番目、全国で３番目のインターアクトクラブが大分県立中津東高校に結成されました。1982年以降は扇城高校（現東九州龍谷高校）に引き継がれました。1964年、高校１年生の初めに顧問の佐藤正先生からできたばかりのこのインターアクトクラブに誘われました。翌年４月から中津東高校は商工分離して中津商業高校と中津工業高校になるので、１年生の会員が必要とのことでした。女子の部に赤十字クラブがあり、インターアクトクラブはその男子版だということでした。活動内容は、奉仕・地域活動、国際親善、クラブ連合などでした。中津商業高校での結成は全国で１番だったそうですが、設立登録は全国で３番になったそうです。２年生になり会長をやってくれと言われましたが、会員は私一人だったので、まず会員集めをしました。当時、実業高校は進学校に比べて、格が低く不良も多くいるような印象で見られていたため、品位を保ち好感をもたれるクラブにしようと、まずクラブの規約をつくり勧誘を始めました。成績が学年で中位以上のものに限ったことは顧問にも誰にも言いませんでした。

英語のできない私に国際親善で文通することが押し付けられ、担当となりました。活動内容は、国際親善、奉仕・地域活動、インターアクトクラブ連合などがありました。国際親善では、アメリカのインターアクトクラブと文通などで交流し、２回ほど教科書の交換をしました。奉仕・地域活動では中津駅の清掃を毎週行いました。福澤旧居の桜の木のミノムシ取りや、年末助け合い募金、新潟地震の災害救援募金なども行いました。３か月に一度くらい、養護学校のドン・ボスコ学園へ慰問に伺いました。生徒たちとサッカーやビリヤードをしました。私は球技が不得意なので、手品をしようと考えました。手品は現在もしています。クラブ連合では、一度、各高校から、小倉市、現在の北九州市に集まった記憶がありますが、内容はすっかり忘れています。他校でクラブを結成したいと、学校へ相談があると、私の方が詳しいからと、授業中に顧問から呼び出されクラブの説明にその学校まで同行するようにと言われ何度か行きました。ロータリークラブの370地区の総会が別府市の城島高原ホテルであり、その中で、インターアクトクラブの活動報告があり、中津商業高校は国際親善を発表しました。後日、中津RC会長の向笠廣次先生がたいそう喜んで下さり、インターアクトクラブの会員全員をヤバケイクラブの昼食に招待してくださいました。

その他にも、ワンダーフォーゲルと称して、夏休みに会員10人くらいで、自転車で九州南半分を回ったことや、田尻の海で貝掘をし、蟹を捕まえみんなで食べたことなどよい思い出です。憧れの女子グループが山国川の佐知へ放課後泳ぎに行くことを聞きつけ、対岸から５・６人が一緒に泳いだこともありました。３年生のとき、生徒会長の立候補者がなく、学校から４人の推薦候補として指名されました。４人中３人がインターアクトクラブの会員でした。立会演説会を行い、インターアクトクラブの副会長が生徒会長に選ばれました。私は立会演説会の質疑応答が過激だったため選ばれなかったようです。

インターアクトクラブの会員になって、文通するために英語の手紙を書くことになり、図書室で和英辞典と英和辞典を並べて、手紙が出来上がるまで何日もかかりました。司書の金田先生が英会話のレッスンのテープを貸してくれ、またアメリカから来ている宣教師のバイブルクラスという英語の勉強会を紹介してくれました。会話テープのレッスンの成果で、半年ほどしてようやく宣教師の伝えようとすることが少しずつ分かるようになりました。２年生になってから、インターアクトクラブの友人の池永君もこの勉強会に参加するようになりました。池永君はインターアクトクラブで知り合ってから友人となりました。小学生時代にいじめられたことを話したら、居合を勧められました。彼は居合３段、剣道２段で、彼のお父さんは、居合６段、剣道５段で、警察官でした。彼の家で真剣を使っての居合の練習を卒業まで続けました。卒業の頃には居合２段の実力になっているよと言われましたが、武術の有段者は、けんかなどでは凶器を保持していると認定されるので、試験は受けない方がいいよと教えてくれました。池永君と私は３年生の時山国川で一緒に受洗することになります。彼のバイクに二人乗りして、小倉市であった特別伝道集会に行ったこともありました。

（文責：永岡侍紹央）

●例会のご案内

５月５日(水)　休会

５月12日(水)

野外例会(大貞公園・ロータリーの森、割烹たはら)

中津ロータリークラブ週報 国際ロータリー第2720地区

事務局／〒871-0055 大分県中津市殿町1383-1 中津商工会館2F
TEL 0979-22-6908 FAX 0979-22-6909
E-mail nakatsu.r.c@feel.ocn.ne.jp URL http://www.nakatsu-rc.com

例　会／毎週水曜日 12:30～13:30 ヴィラルーチェ中津 TEL 0979-23-1122
●2020-2021年度 会長／末永克典 幹事／山本昌豊 公共イメージ委員長／永岡侍紹央