

Rotary

Since 1962 RI第2780地区 第6グループ

大和ロータリークラブ 週報

Yamato Rotary Club Weekly

<http://www.yamato-rc.org/>

国際ロータリーテーマ

イマジン
ロータリー

【大和ロータリークラブ活動方針: つながろう やさしい未来のために】

例会場 / 北京飯店 4F : 会 長 / 吉岡 善一 幹 事 / 相原 聰
 例会日 / 毎週火曜日12時30分～13時30分 : 会長エレクト / 森川 良三 副幹事 / 細川 康治
 事務局 / 大和商工会議所内 TEL046-263-7926 : 事務局 e-mail / jimukyoku@yamato-rc.org

第2792回 2022年10月4日(火)

司 会 / 伊藤 健司 君
 齊 唱 / 「君が代」、「四つのテスト」 S. L. / 植松 朗代 君
 ゲスト / (有)葉月 代表取締役 橋本はづき様(鎌倉中央RC会長)
 ビジター / 三機工業(株) 特別顧問 梶浦卓一様(東京南RC)



会長の時間

吉岡 善一 会長

本日のテーマ:「四つのテスト」

四つのテストとは、言行はこれに照らしてから1. 真実かどうか 2. みんなに公平か
 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか です。これも、日本では、翻訳によって意味が少し違うように解釈されているのではと思います。

■歴史

約90年前のアメリカでは、職業倫理がなく、儲ければよいという時代でした。その時、ある会社が倒産の危機にありましたが、再建をまかされた人が、4つの倫理基準を考えて、会社の各部署で忠実に実行した結果、会社が繁栄しました。RIでは、この4つの倫理基準を、ロータリーの理念として採用しました。

■四つのテストの意味

四つのテストは、元々、職業倫理のことですので、意味としては、次のように言えます。「事業の立案・企画・実行はこれに照らしてから」「1. 嘘・偽りはないか。事実か?」「2. すべての取引先にフェアか?」「3. 顧客、取引先の信用を得て、より良い関係を築けるか?」「4. 関係者すべてに有益か?」

■まとめ:「四つのテスト」は、元々は、事業を繁栄に導く、職業倫理の標語ですが、会社だけでなく、家庭や地域社会においても、常に「四つのテスト」を実践することによって、自社の事業に反映できると言えます。



幹事報告

相原 聰 幹事

【報告】★来週の例会は祝日週のためお休みとなります。★ロータリーレートは、1ドル145円です。

★米山学友会主催 米山クリーンキャンペーンのお知らせが届きました。

★10月16日 地区大会JR相模原駅から相模原市民会館までバスをピストン運行致します。

行きは、11時から13時 JR相模原駅 三菱銀行前から乗車です。

帰りは、17時から18時30分 相模原市民会館から乗車です。

【ポスティング】★次第 ★週報 ★地区大会プログラム ★豆辞典

【回覧】★親睦テニスコンペのお知らせ ★11/8(火)シリウス 絵画コンクール準備について

★10月16日 地区大会JR相模原駅から相模原市民会館までバス運行について★大和市民まつりオンラインの開催結果について(報告)★第51回ロータリー研究会の申込について(会長・元会長・会長エレクト宛)

★タウンニュース 秋の全国交通安全運動



卓 話 「未病改善」 ～人生100歳時代 企業も自身も健康に～

(有)葉月 代表取締役
橋本はづき様
(鎌倉中央RC会長)

皆さまこんにちは。
初めましての方が多いと思います。

鎌倉中央ロータリークラブから参りました、橋本はづきと申します。
よろしくお願い致します。

吉岡会長からご紹介いただきましたが、未病だけではなく、
健康経営というアドバイザーの資格がございますが、
経営者の方には有意義な情報としますので、そちらも含めてお
話させていただきます。

私は「パーソナルトレーナー」と「ヨガインストラクター」でもあり、
SNSを通して健康情報発信をしたり、「**神奈川Me-byoスタイルアン
バサダー**」としても活動しております。

「**人生100年時代**」と言われるますが、皆さま健康系の何かに取り組
まれていますでしょうか。

自身も会社も健やかに、というのが神奈川県を目指すところです。
まずは健康経営の重要性についてお話したいと思います。

～健康経営がなぜ必要か～

「**高齢社会**」になってきていますよね。

2025年には、70歳を超える中小企業・小規模事業者の経営者が
245万人になるといわれています。

そして経営者の健康問題、これが直接の原因になるといわれてい
ます。

祖父が横浜で建設業を営んでおりました。

私は会ったことがないのですが、母が小さい時に5歳の若さで健
康を害して亡くなったのです。

そういったところからも、「**健康寿命を長く保っていただきたい**」、と
いうのが根っこの想いです。

そして2030年、人口の3分の1が65歳の高齢者になると言われてい
ます。

ここで労働人口が減少し、不足していきます。

そして外国人の労働者の雇用が多く予測される中で、従業員への
健康配慮や安全対策が必要になります。



写真①:鎌倉ロータリークラブ会長も務められる
(有)葉月 代表取締役の橋本はづき様

利益追求ではなく、会社の倫理としてブラック企業はだんだん淘
汰されていくと感じます。

トップや社員の方々の健康、寝不足が続くとか、
環境が悪いところでずっと仕事をさせてしまうことは、
ストレスにつながりますので、そこもふまえて、
健康経営が推奨されております。

人は消費ではなく、**人材としての「投資」**、という見えない財産です
ね、こども使い捨てではなくどう育むか、という点で経営者の手腕
が問われます。

健康経営、皆さまの会社で、「**健康宣言事業**」をしている事業がご
ざいますでしょうか。

もしくは「**健康経営優良企業**」という登録が神奈川県では推奨され
ていますので、ぜひ協会けんぽで一枚紙を書くだけで参加出来ま
すので、ご検討ください。

～健康経営優良法人の顕彰制度～

健康経営にご興味ございましたら、「健康経営優良法人」のHP
をご覧くださいと思います。

経済産業省のHPから飛べます。

健康経営優良法人の顕彰制度が増えていきますと、そのロゴを会
社のHPに貼れます。

そうすると、この様な事が起こります。

公共調達の特典にもなる、採用活動でのアピールにもなる、事業
資金の金利の優遇、

従業員向けの住宅ローンの金利優遇などもございます。

このあたり、2023年には根付いていくと言われています。

ぜひサイトをご覧くださいと思います。

～未病改善に大切なこと～

ここからは個人的な問題で、「未病改善に大切なこと」です。
神奈川県では、「食」「運動」「社会参加」を呼びかけております。

私が思う所ですが、「社会参加」の部分は、
皆さまは奉仕活動団体のロータリークラブに参加され、
色々な接点を持たれていることが未病改善につながります。

未病というのは、病気と健康の間、なんか完全な病気ではないんだけどでも健康ではない、というちょっとグラデーションになっているようなところで、ずっと疲れる、足腰が痛い、なにかスツキリしない、モヤモヤする、もしくは鬱、などの状態が未病です。

それを改善させるためには何がいいか、というところで、
食・運動・社会参加、につながります。

私はその中で「食」と「運動」の両方に携わっておりますが、
一番指導しているのは「運動」の方です。

先程ヨガの話も出ましたが、
椅子に座ってちょっとした呼吸法を取り入れるだけで、全く体が変わります。
後でみなさんと一緒にやってみましょう。

「食」は三食しっかり摂ることが、健康の秘訣です。
朝ご飯を抜かない事、こういった当たり前のことが、健康につながります。

「運動」については、私自身実は運動音痴で、小さい頃から苦手でした。
球技など顔面で受け取るような感じでしたが、健康でいたい、とか洋服をキレイに着たい、というような思いがありました。

先日一緒にセミナーを開催した先生は糖尿病専門の先生でしたが、糖尿病というのは、ほとんどが生活習慣病です。
ここで気にしていただきたいのは、セミナーに参加して、運動しましょう、食事気を付けましょう、となると極端にガラッと変えようとする方が多いのです。

でも、気合が入りすぎる人ほど、続かないのです。
ハードルを上げてしまうのです。

変わりたい、という思いがあるのかもしれないですが、
逆に設定を低くした方が健康の方に近づきます。

例えばスマホに歩数計が付いています。

推奨されているのは1日8,000歩ですが、コロナ禍では3,000歩になっています。

これを「一駅先に降りて歩いてみよう」といったことを意識して実践すると、8,000歩に近づきます。

お食事もそうです。私も太っているときにラーメンが好きでしたが、例えば**食後の野菜ジュース**や**食前のお酢のジュース**等と組み合わせることで、血糖値の上がり方を下げるようにすると、**血糖値の上下が穏やか**になり、爆食いやイライラした時に食べ過ぎてしまう習慣が減ります。

こういうことに気付いていただくと、運動は軽くてよいのです。

～～ここから運動(呼吸法)の体験タイム～～

最後に、SNSでも情報発信しております。

「AWAKEYOGAOFFICIAL」や「橋本はづき」で検索していただければ出てくると思いますので、よろしければそちらもチェックしてください。

本日はありがとうございました。



写真②: 橋本はづき様ご指導のもと、大和ロータリークラブのメンバーと実際に運動(呼吸法)の体験タイム

本日の写真トピック ♪お誕生日の方がたくさんでした♪



出席報告
増会員



米山委員会
石高会員



吉岡会長 お誕生日
おめでとうございます！



植松会員 お誕生日
おめでとうございます！



富岡会員 奥様のお誕生日
おめでとうございます！

スマイルBOX

本日 ¥23,000

累計 ¥150,273

◆(有)葉月 代表取締役 橋本はづき様(鎌倉中央RC会長)／
本日は、よろしくお願ひ致します。くどくならない程度に健康話しをさせていただきます！

◆三機工業(株)特別顧問 梶浦卓一様(東京南RC)／
大和シルフィードをバックアップしています。(三機工業)これからもご一緒に応援しましょう！10月1日は勝ちました。

◆会長 吉岡善一会員／橋本はづき様、本日は卓話をよろしくお願ひいたします。梶浦様、ようこそいらっしゃいました。ごゆっくりとお楽しみ下さい。本日は、誕生日祝いをありがとうございました。



スマイルBOX

桑原会員

◆眞鍋藤正会員／10月1日、4人目の曾孫誕生！(女子)この日は、95歳で20年前に永眠した彼女の曾曾祖父の誕生日です。40歳代の初頭には、軍属として最高位の将官待遇で中国の湖南省政府顧問をしていた、わが父の生まれ変わりと思って育てます。

◆古木通夫会員／まだまだ暑いですね！

◆増正之会員／(有)葉月 代表 橋本はづき様、卓話よろしくお願ひ致します。梶浦卓一様、よくいらっしゃいました。例会楽しんで下さい。

◆富岡弘文会員／千葉県九十九里浜のトライアスロンに出場しました。好調だったのですが、最後のランの途中で雷雨の為、中止。残念ですが、楽しかったです。ガバナー公式訪問も9つ終わって、ラストスパートです。こっちも楽しい！カミさんの誕生祝いをありがとうございます。いつも仲良くしています。

◆石高誠一会員／台風や戦争など色々大変な事が起きて居ますが、なるべく平穩に過ごしたいものです。

◆花岡淳子会員／昨日、長男夫婦のもとに、待望の男の子が誕生しました。台湾のご両親も大喜びです。私、しばらく忙しくなりそうです。

◆植松朗代会員／橋本様、梶浦様、ようこそお越しくださいました。本日は、どうぞよろしくお願ひ致します。また、誕生日のお祝いをありがとうございます。

今後の情報	日付	時間	回数	プログラム
	10月18日(火)	12:30	2794	第4回クラブ協議会「地区大会を終えて」
	10月25日(火)	12:30	2795	第3回クラブフォーラム「米山奨学生について」
	11月1日(火)	—	—	取止め例会(祝日週)
	11月13日(日)	—	2796	移動例会 第4回やまと児童絵画コンクール

例会日	会員数	回	出席	出席%	欠席	欠席者名
9月 27日	34(5)	前々回	25	80.65	6	中戸川・本田・山田・丸茂・塚田・鳥飼
10月 4日	34(5)	前回	24	77.42	7	中戸川・本田・三浦・山田・丸茂・谷田・鳥飼
10月 18日	34(5)	本日				