

2025.1.23 (木)
第 27 回例会
(通算3789回)

2024-2025 年度 釧路ロータリークラブ会報

会長スローガン「地域を愛し、未来を語る ロータリーの輪を広げましょう」

第86代会長 高橋 直人
副会長 吉田 英一
幹事 東堂 光春
編集責任者 クラブ会報・雑誌委員会

例会日 毎週木曜日 12:30 ~ 13:30 夜間例会 18:00
例会場 釧路センチュリーキャッスルホテル
事務局 釧路市錦町 5-3 ミツ輪ビル 2F
☎ 0154-24-0860 ☎ 0154-24-0411

2024-2025 年度
国際ロータリーテーマ



2024-2025 年度
RI会長 ステファニー A. アーチック
第 2500 地区ガバナー
小谷 典之 (帯広西 RC)

本日のプログラム 「台北中央ロータリー周年に参加して」(国際奉仕委員会)

次週例会 「会員卓話(日本銀行釧路支店 支店長講話)」(プログラム委員会)

- ロータリーソング：奉仕の理想 ■ソングリーダー：岩田 信一君
- 会員数 105 名
- ビジター
- ゲスト

会長の時間 高橋 直人会長



会員の皆さま、こんにちは。本日の会長挨拶は室温と健康との関係について話したいと思います。

快適な室温はだいたい 18 度から 22 度くらいと推奨されています。私は普段、寒い場所にいることが多いせいか、24 ~ 25 度が好みです。暖かい部屋で冷たいものを食べたり、飲んだりするのが至福だと思っています。

暖房したりリビングから寒い廊下に出ただけで、血圧が 10 度以上も上昇するようです。そのような温度変化が体への負担となり、いわゆるヒートショックを起こす大きな原因となるそうです。年間に、ヒートショックで亡くなる方は 2 万人近くいるそうです。先日、友人の知り合いがヒートショックでお亡くなりになって他人事でないかと実感しました。私も還暦を過ぎたし、室内での温度変化には気を付けたいと思いました。

そこで、ヒートショックの予防について調べてみましたのでお話しします。

1、入浴前と入浴後に水分を補給する。入浴すると汗をかき、体内の水分が減って血液がドロドロになります。その状態で血栓ができやすく、血圧が上がると脳梗塞や心筋梗塞になりやすいために、入浴前と後で水を飲むことで血圧や血流の変動による脳疾患などを引き起こさない状態を作っておきましょう。

2、食後 1 時間以上あけてから入浴する。食後は消化器管に血液が集まり、血圧が低くなります。そこに入浴することで血圧が上がる行動をすると、血管内の変動がより大きくなり、ヒートショックを引き起こしやすくなります。

3、お酒を飲むなら入浴後に。飲酒すると血管が拡張し血圧低下を起こしたり、体の反応も低下して転倒しやすくなったりします。危険性が高まるので飲酒後の入浴は避けたほうがいいです。人の体は一番安定する時間帯は 16 時から 19 時と言われておりますのでこの時間帯に入浴することが推奨されております。ご高齢でお酒を飲みたい方は、夕方に入浴して、その後晩酌をするのがいいと思います。

4、部屋の間の温度差をなくする。脱衣所や入浴室は暖房器具を設置するなどして温かくしておくことが最も重要です。浴室内に暖房器具がなくても浴槽にお湯を貯める時にシャワーを使って高い位置から浴槽に注いだり、お湯をはった浴槽のフタを開けておくなどしたりすれば浴室は温まります。また、一番風呂は避け、二番目以降に続けて入ることにより浴室が温まっている時に入浴するのがいいです。

以上のことをお守りいただき、厳しい釧路の冬を乗り切りましょう。

以上で本日の会長挨拶とします。今日も楽しい例会にしましょう。

幹事報告 東堂 光春幹事

こんにちは。幹事報告になります。先日、メールで

ご案内させていただきましたが、3月8日土曜日、釧路東ロータリークラブがホストとして第7分区のIMが開催されます。全員登録となっておりますので、一人でも多くの参加をお願いいたします。出欠の締め切りは2月4日火曜日とさせていただきますので事務局へのご連絡をお忘れなきようお願いいたします。

■本日のプログラム■
台北中央ロータリー周年に参加して

国際奉仕委員会 村上 祐二委員長



皆さん、こんにちは。国際奉仕委員会委員長の村上です。私に与えられた時間は20分程度ですのでお付き合いいただければと思います。

少し前のことになりますが、今回も台北中央ロータリークラブ創立39周年記念式典に総勢16名で参加をさせていただきました。皆さんはご存知だと思いますけれども、台北中央ロータリークラブは、伊東ロータリークラブ、大阪南、福岡東南と釧路と4クラブと姉妹クラブを締結されています。参加人数的には大阪南が圧倒的に多いのです。今回も60名くらいが参加していました。来年度は40周年ですので多くの皆さんで参加したいと思っています。

今年は、チャイナエアラインで新千歳空港から台北桃園空港に向かいました。早速、トラブル発生です。これは私のチケットなのですが、「Y U J I」とローマ字で打つ時に日本語打ちをしてしまって「U」が1個多いのです。「パスポートと違うから出国できない」となったのです。それで、チャイナエアラインの方とやり取りしているうちに「8,000円を払えば書き換えてあげるよ」と言うのです。それで解決して一安心となりました。

ところが、今度は横田君がチケットをなくしました。「今の今まで持っていたチケットがない」と言うのです。「どんなに探してもない」と言うのです。それで係員と話したところ、「一番最後に乗ってください」と言うのです。「消去法で最後が横田君、あなたであれば、いいです」ということで乗ることができたのです。横田さんとはここでサヨナラだと思ったのですけれども、なんとか出国しました。まあ、前途多難の幕開けというところです。

桃園空港に着いたら、ダニーさんとイーサンさんにお出迎えをしていただきました。私が空港に着いてから気が付いたのですが、いつもは工藤さんとか木下さんがお話しできるのですが、私は英語を喋れないので誰も会話をする人がいなくなった

のです。まずいなと思って荒井エレクトにお願いして、終始、荒井エレクトに通訳をしていただきました。本当に助かりました。ありがとうございました。

この日は、台北市内に着くのが遅くなることを予想していましたので、先方には「食事をする店だけを紹介してください」としていましたが、遅くなるにも関わらずダニーさんとイーサンさんが「夜市」で夕食会を用意していただいたのです。台北中心部にある宴会・夜市です。こういう所です。人混みがスゴイのですけども、少し下水臭いのです。

こういう庶民的なお店で楽しく皆さんと過ごさせてもらいました。高橋会長の乾杯から、皆さん、酔っ払っていますね。いい写真です。この時は、すぐホテルに帰っていただいて、休んでいます。

二日目の朝です。この日は観光にしていたので、九份と十分の滝公園に行きます。天気予報では曇りと言っていたのですが、なんと晴天なのです。西村夫人が「私は晴れ女なのよ」と言っていましたがおりになりました。九份・十分といっても、九分・十分で着くわけではありませんよ。60分くらいかかるのです。皆さんはお疲れですから、近づいてみると荒井エレクトは唇が渴いてくっついていきます。吉田副会長もなぜか泣いていますけどね。

11時ころに九份に着きました。皆さんがご存じなのは夜の九份です。夜景の九分が有名です。ところが夜だったら、ただ連なって歩くだけで何もできない、人込みで。昼間の九份は素晴らしい、人混みがないのです。でも、店も開いていますし、非常に素晴らしい、いい観光ができました。これも素晴らしい写真です。甲賀さんは、いつもこうやって楽しませてくれるのです。なぜかインパクトのある写真ですね。

昼食は、九份にある「スターダストビューレストラン」、昼間だけの高い所にあるレストラン、店内は普通の食堂ですね。昼間ですけれど、こんな感じで、お酒もたくさん飲ませていただきました。「メニューはないのですか」と言ったら、手書きのこんなのが出て来ました。奥さんから渡された「買い物リスト」みたいな感じです。

そこから十分滝公園に。台湾のナイアガラの滝と言われていて有名で、すごいです。こんな素晴らしい所です。ガイドさんに案内をしてもらっていたのですけれども、興味深かったのは、台湾で一番高い山は「玉山(ぎょくざん)」標高は3,952mあるそうです。日本の統治時代には新高山(にいたかやま)と言っていたのです。富士山より高い山で新しい山だから新高山と言ったそうです。

釋迦頭(シャカトウ)、お釈迦様の頭の形をしたフルーツ、これが美味しいと言うので横田君と食べようとなりました。これは横田君ですよ。椅子に座っていたら横田君が「なぜか俺の椅子だけ高くて、変だよ」と笑っ

ているのです。よく見たら、店員がかたづけに積み重ねていた椅子に座っていたのです。すると、案内、他の観光客が「椅子がない」「椅子がない」と探して、「アッ、これだ」と見つけて取ろうと思ったら、重なりがきつくなって取れなくなっているのです。フルーツを食べるだけなのに笑いが起きた横田さんでした。

ホテルに戻って休息した後に「ウエルカム パーティ」。私は、ウエルカム パーティが初めての参加でしたから、何が行われるのかなと思って行きました。台北の「ニッコーホテル」、立派なホテルです。この面々で参加してまいりました。

なんてことないのです。ただ飲んで懇親を深める場と思っていたのですけれど、突然、盛り上がって来ると、みんな「カラオケを歌え」と言うのです。「釧路クラブから誰かが歌え」となったのです。まいったな、邵さんがいないし困ったなと思ったら、東堂幹事が「郷ひろみを歌う」となって、奥様方や女性スタッフが「キャー・キャー」言って大盛り上がりです。

ここで番外編です。このパワーポイントを作っている時に、5年前、6年前の写真が出て来たので、お馴染みの懐かしい方の顔を紹介したいと思います。

2018-2019年度、協会長年度です。これは、羽田から松山空港に翌朝の便で行くので蒲田で食事をした時の写真です。これは、台北に着いてから、小籠包（しょうろんぼう）の鼎泰豊（ディンタイフォン）です。こんな感じで皆さん変わらないですね。これは甲賀さんが「夜市でゲテ物を食べよう」と言って行きました。面白かったです。これは、故宮博物館です。皆さんは、この写真を見て、なにか変だなどと思いませんか。私は違和感を思ったのです。よく見たら、右手左足、左手右足、右手右足なのです。よく立ってられるなど思ったのです。すみません。

2019-2020年度、天方会長年度です。笑顔が素敵な写真ですね。懐かしいです、五明さんが楽しそうにしています。皆さんは気づいたと思いますが、この時はネクタイをお揃いに行ったのです。格好いいですね。これも鼎泰豊ですね。川本さんです。どこでしたか集合写真、皆さん変わらないですね。これ、鼎泰豊のマスコットキャラクターとそのモチーフとなった横田君ですね。

本年度に戻って三日目です。三日目は、自由行動にしていました。ところが、ダニーさんが気を使って昼食会を開いてくれたのです。

私は単独行動でしたけれど、何処へ行ったかと言うと、台湾随一の問屋街「迪化街（ティーホアチエ）」、からすみなどの乾物がたくさん売っている問屋が集まった街で、家内が。

ダニーさんが開いてくれたのですが、ダニーさんはこのように地味な服装をしているのです。気を付けて顔

を覚えてください。私は以前に、ガイドの方と誤ってしまいましたので。

小船井さん、木下さんチームです。日台親善協会で台北市立動物園の方とタンチョウ鶴とまりものことで打ち合わせを行っております。

ピザが美味しそうです。台北の料理ばかりを食べていると日本食や日ごろ食べているものが欲しくなります。私は自由行動だったので見つけました。台北の「吉野家」です。前の日、ウエルカムパーティのあと、ひとりでブラブラして台北の「一風堂」を見つけてきました。

また、番外編です。人はふとした時の顔が怖い顔に見える時があります。写真は残酷なもので、普段は素敵な笑顔の方もすごい悪人に見える時があります。いってみましょう、ドン。高橋会長です。すごく怖い「Vシネマ」のようで、高橋会長の人となりを知らなかったらこうですね。カバンから何かを出そうとしている写真です。こんな素敵な笑顔の荒井エレクです。いきますよ、ドン。これなら容疑者です。失礼しました。三日目の本番に戻ります。ここからは記念パーティです。会場はいつもの「リージェント台北」という立派なホテルです。これが今回参加した16人、全員の写真です。

開始早々、料理も美味しいですし、ワインも美味しく皆さんが盛り上がりワイワイ楽しくやっているとところ。左側にいるのはダニーさん、このアビーさんという女性は台北中央ロータリークラブの事務局の方です。横田さんが嬉しそうにしています。甲賀さんとアビーさんです。甲賀さんは多分、こういうイメージだと思えます。

この写真は、なんの変哲もないワイングラスを傾けているところと思うかもしれませんが、お酒を飲まない荒井エレクとお酒を飲まない横田君なのです。前日のウエルカムパーティでダニーさんが、荒井エレクがお酒を飲まないことを知ったのです。そうしたら、本番の時にわざわざノンアルコールのワインをダニーさんが持参して来てくれたのです。その時の写真なのです。

私たちがワイワイ盛り上がりしている時には、高橋会長があいさつをされていました。

今年度、国際奉仕委員会の活動計画を書くときに、「国際奉仕委員会では、台北中央ロータリークラブとの交流を通じて親交を深め台湾の人々とその文化・習俗や国際的な問題に対する認識を培う」をあえて書き加えたのです。これは、旅行ですからお酒を飲んで美味しいものを食べて、ワイワイみんなと楽しくやるのもいいことだと思うのですが、いま台湾は「今日のウクライナは、明日の台湾か」と言われるような状態になってしまっているのです。いまの台湾の方がこの状況をどう思っているのかを直接聞いて、私がそれを持ち

帰って、それをこの場で皆さんにお伝えすることも大事だと思って書かせていただきました。

実際に、懇親会の時に私の隣に比較的面識のあるイーサンさんが座られたので、翻訳アプリを使って聞いてみました。「中国が台湾に侵攻する危機感が高まっていますか」と尋ねると、イーサンさんは「中国の経済はどんどんもっと悪くなる。もし、中国が無謀に台湾を攻撃した時には、各国が中国を攻めることができるだろうか」とすごく長くお話いただいたのですが、要約するところになります。私はこれを元に何かの活動をしたということではなくて、ただ、この現実・現状を聞いてこの場で皆さんに伝えたいと思いました。

最後になりますが、台湾と日本は戦前・戦中・戦後と特別な関係性を築いたわけですが、2011年の東日本大震災の折には200億円を超える義援金をいただくなどして親日国家として知られております。その台湾に「リップンチェンシン」という言葉があります。そのまま読むと「日本精神」と読めるのですが、これは「公正さ」「勤勉性」「思いやりの心」あるいは「おもてなしの心」という日本人の精神性を象徴する言葉になります。初日に私たちが夜遅く着いたにも関わらず、夕食会を開いてくれました。また、お酒を飲まない荒井エレクトのためにノンアルコールのワインを急遽用意してくれました。まさにリップンチェンシン感じる二日間となりました。

元台湾総統府国策顧問であり、日本でも随分活躍された金美齡（きんびれい）さんはある朝、こうおっしゃったそうです。「おはよう」。

以上です。ご清聴、ありがとうございました。

「My Rotary」登録方法の説明 東堂 光春幹事



高橋年度の活動計画にも「My Rotaryを推進する」があります。時間のある時に行いたいと思っていました。

まだ、My Rotaryを登録されていない方はおりますか。登録された方にはダブルと思いますが、聞いていただきたいと思いません。

ネットで「My Rotary」を検索し、「My Rotary」のボタンを押すと、「ロータリーのアカウントを作成す

る」の左下に「アカウント登録」の場所がありますのでここをクリックします。「アカウント作成」を押して、氏名・メールアドレスを入力します。②の18歳以上ですかの「はい」を選択し、「続ける」をクリックします。携帯のアドレスではダメらしいのです。昨日、川島副幹事が行ったらできちゃったそうです。日ごろに使うのでは携帯メールはダメなようですからEメールでお願いします。

「続ける」を押して、通常はないのですが「住所欄」が表示された場合は、事務局まで連絡をいただければこちらで処理をします。通常は、国際ロータリーから登録したご自分のメールアドレスにこのようにメールが届きます。

ここを押すと、また国際ロータリーのサイトに飛んで、「登録完了まであと少しです」というメールが届きますので、「アカウントを有効にする」をクリックします。ここまで来ると8割方が終わっています。

この画面でパスワードを面倒ですがセットします。8文字以上の大文字・小文字・記号を入れたパスワードをセットします。その下に、質問の「パスワードを忘れた場合」が出てきます。「子どもが生まれた年は何年ですか」「犬の名前は」などが出てきますので自分の回答を入れて、「クリエイティブアカウント」をクリックします。「Remember Me」にチェックを入れて、「Continue Sign in」をクリックします。

これでご自分のロータリーのアカウントが作成できます。

昨日、川島さんは「僕は転勤族なのでやりたくないです」と言われたのですが、退会した時は、事務局で退会処理ができますのでご安心ください。ですから、転勤族の方もぜひ行っていただきたいです。高橋会長も全員登録を目指していますので、皆さま、登録をよろしくお願いいたします。

本日のニコニコ献金

■東堂 光春君 今日の釧路新聞に娘が登場しました。本人も釧路の星として頑張るそうです。

今年度累計 397,000円