



2021-2022年度  
国際ロータリーのテーマ  
**奉仕しよう みんなの  
人生を豊かにする  
ために**

R I 会長  
シェカール・メータ

第2720地区ガバナー  
第2720地区ガバナーエレクト  
大分第3グループガバナー補佐

大森 克 磨  
堀川 貴 史  
藤本 修 司

第2720地区 大分第3グループ  
**別府東ロータリークラブ**

例会日：毎週木曜日 12時30分

例会場：ホテルサンバリーアネックス

事務所：別府市西野口町1番1号  
〒874-0931 (青山通りビル3階)  
TEL (0977) 23-9000  
FAX (0977) 23-9019  
E-mail: jigoku@beppuhigashi-rc.jp  
info@beppu4rc.jp  
http://www.beppuhigashi-rc.jp/

会長 羽田野 徹 幹事 森 憲司

VOL. 43-No.14 2021年12月16日

**第2031回例会**

公共イメージ委員長 尾方 義顕



金鱗湖の主

“ロータリーを通じて

各ロータリークラブ、各企業

各々の成長と友情を深める”

別府東RC 会長テーマ

■ 点 鐘 12時30分

■ ロータリーソング 君が代・それでこそロータリー

**四つのテスト**

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

■ 出席報告 委員長 中村 忠孝

本	会員総数	44名	ゲスト	0名
	出席数	24名	ビジター	0名
日	欠席数	16名	出席率	60.00%

出席規定免除(a)：

出席規定免除(b)：樽谷、梅野

緊急特別措置適用により免除：2人

■ メイクアップ

事前 笠木 (別府RC)  
太田 (職業奉仕Webセミナー)

事後 長野 (親睦委員会 行事)

■ 欠 席

安部、阿南、一力、石田、笠木、児玉、工藤、中塚、  
二宮(秀)、野本、太田、岡本、高橋、詫磨、梅津、  
山下(唱)

会長の時間

会長 羽田野 徹

密にならず、感染リスクも低いことで、コロナ禍でも好調なゴルフ場やゴルフ練習場。特に若年層のゴルファーの増加や、ビギナーズキットの売れ行きが好調であるとの話題は、ゴルフ業界の堅調ぶりを裏付ける話題として受けとめられていました。そうした中、気になるニュースがここにきて続いています。高松グランドカントリークラブが黒字経営を維持していたにもかかわらず、民事再生手続きによる再建を目指すことになったということです。香川県内で36ホールのゴルフ場はここだけで、年間約5万6000人の来場者があったものの、内情は厳しかったようです。「昨年4月から6月頃はコロナの感染対策でクラブハウス内のレストランは完全に閉めてしまって、プレー代だけの収入となり赤字。今は戻りつつあるものの、約1800人いるメンバーの平均年齢は60代の後半です。75歳を超えると、ゴルフの回数は減ってきます。(預託金返還の)問題は、目前に迫っているのです」(コース関係者の話)ここにも

2025問題が、どっかりと横たわっていました。2025年、団塊の世代が後期高齢者となる75歳に達するのです。すでに今年、65歳以上の高齢者は29・1%に達しました。超高齢社会は着実に進行中で、ゴルフのリタイアもそれに比例して増えていきます。退会者の急増は避けられない状況となっていたわけです。

ここで少し、預託金についての解説をしておきましょう。預託金制のゴルフ場に参加を希望する場合には、ゴルファーが預託金をそのゴルフ場に預け、ゴルフ場がその預託金を原資にゴルフ場の開発を行います。この預託金は基本的に無利子で据え置かれた上で、10年から20年程度の据え置き期間後、会員が退会の意思を表明した場合には償還されるというのが一般的な流れです。また会員はその要求をすることができます。高松グランドの場合、負債総額の大半を占める預託金の額は会員1人当たり約250万円といますから、これだけでも約45億円。もはや償還の目途は立たないという判断から、民事再生を選択したということです。

民事再生法は平成12年（2000年）に施行され、会社更生法と並んでゴルフ場の整理に威力を発揮した法律です。「これによって全国約1000のゴルフ場が法的整理を経験するに至る。しかもそのほとんどで会員の預けたお金（預託金）は戻らないが、プレーする権利は、少なくとも表面上は維持されてきた」

全国のゴルフ場の数は、今年の4月時点で2151。うち8割強がメンバーシップのゴルフ場だと言われています。単純計算で約1700として、1000コースが裁判所のお世話になっている計算になりますから、預託金制を取るゴルフ場でこれまで無傷だったところは700程度しかないのです。いかに凄まじいスピードでゴルフ場が法的整理を選択したかが分かる数字です。今後も民事再生されるゴルフ場が出てくる可能性は十分考えられます。地元のゴルフ場がそうならないよう、みんなでラウンドして盛り上げましょう！

## ■ 幹事報告

幹事 森 憲司

1. 公益財団法人日母おぎゃー献金基金より、先般の募金協力（13,648円）に対する感謝状が届きましたので、本日まで披露いたします。
2. R I 第2720地区堀川貴史ガバナーエレクトより、下記の方々へ「2022-2023年度地区委員」委嘱状が届いております。本日もお渡しいたします。  
笠木隆弘会員 社会奉仕委員会 委員  
竹内孝夫会員 国際奉仕委員会 委員
3. 当クラブより火男火売神社へ奉納している提灯について、今年が3年に一度の入れ替え時期にあたるため、本日も加藤会員へ献灯代を贈呈いたします。



【竹内孝夫会員】



【加藤兼司会員へ】

4. 12月10日(金)、ろばた仁に於いて「第8回別府市内4RC会長・幹事会」が開催され、羽田野会長、森幹事が出席致しました。

## 5. 第9回臨時理事・役員会報告

(2021年12月15日(水) <持ち回り>)

### 1号議案

「第6回定例理事・役員会」開催日変更の件 \*承認  
来月の第1例会は「新年家族会」開催のため、第6回定例理事・役

このベテランの一言は赤嶺プログラム委員長長の「先輩の格言」依頼を受けたのは12月13日。再び筆を執ったのが14日「赤穂事件」発生の日。12月は真珠湾攻撃から日本が激動に突入した月でもありません。今年も残りあとわずか、士道を再び見直し社会に奉仕する気概の醸成にお役立ていただきたいと思

名君家訓 室 鳩巢

節義の嗜みと申すは口に偽りを言わず身に私を構えず心素直にして外に飾り無く作法を乱さず礼儀正しく上へつらはらず下を慢らず己が約諾を違へず人の患難を見捨てずさて恥を知り首を刎ねるとも己がすまじきことはせず死すべき場をば一足も引かず常に義理を重んじてその心は鉄石の如くなるものからまた温和慈愛にして物のあわれを知り人に情けあるを節義の士とは申し候

江戸時代「享保の改革」を推進した1人が儒学者の室鳩巢、士道教義の「節義の嗜み」を上奏して幕藩体制の維持に献じた。朱子学を説いて湯島の聖堂で教義をとった吉宗の信頼厚い人物。その一節を紹介します。

## 【先輩の格言】



檀上陽一会員



員会の開催を、2週目の1月13日  
(木) 11:30～に日時変更。

#### 6. 例会変更のお知らせ

12月27～31日 例会を開催するクラブはありません。

#### 7. 次回(12月23日)の例会予定

「忘年会」(18:30～)

於：ホテル別府パストラル

#### 8. 今後の予定

12月30日 定款第7条第1節(d)(1)により休会

1月6日 「新年家族会」18:30～

於：ホテルサンバリーアネックス

#### ■ お祝い(次週が夜例会のため、今週末とめてご披露いたします)

会員誕生日 **梅野 保**会員(12月18日)

**赤嶺 リサ**会員(12月21日)

**羽田野 徹**会員(12月27日)

\* ご自宅に新鮮フルーツをお届けしました。

配偶者誕生日 **西林 仁子**さん(12月26日)

**瑞木 良子**さん(1月3日)

**羽田野京子**さん(1月3日)

\* ご自宅にお花とお菓子をお届けしました。

結婚記念日 **河野 将己**会員(12月25日)

\* ご自宅に特選豊後牛肉をお届けしました。

皆 勤 **檀上 陽一**会員(12月6日=37年)

#### ■ ニコボックス 委員長 立川 諭暢

○**羽田野徹**会長 先週の合同例会の開催、非常に評価が高いとお褒め頂きました。これも実行委員長の瑞木先輩を中心に活動していただいた皆様のおかげです。私と幹事で3口ずつ。

○**赤嶺リサ**会員 先日のガバナー公式合同例会において、司会進行でのミス大変申し訳ありませんでした。おわびして、2口させて頂きます。なお、笑ってごまかしてはおりません。

○**瑞木一博**会員 先週のガバナー公式訪問例会ご協力ありがとうございました。特に会長・幹事・プログラム委員長に感謝します。3口。

○**竹内孝夫**会員 本日羽田野会長より地区国際奉仕委員会を委嘱されました。しっかり赤嶺会長年度がんばりたいと思います。また委員長として羽田野会長以上にがんばります。2口。ただ先程羽田野会長から委嘱された時、国際奉仕が国際放置(ほうち)に聞こえたので、バツとして羽田野会長に1口お願いします。

## ロータリーと健康寿命



崎村篤史 会員

本日のテーマですが「ロータリーと健康寿命」で卓話をさせていただきます。本日の為に健康について再度勉強し準備致しましたが、我が別府東RCには健康・医療のエキスパートの先輩方もいらっしゃるののでつたない内容になるかもしれませんが今一度確認として聴いていただければ幸いです。

今日の卓話の内容ですが①免疫と健康②平均寿命と健康寿命③健康寿命を伸ばす習慣④ロータリーと健康寿命⑤おすすめしたい運動といった流れで進めていきたいと思ひます。

最初のテーマですが免疫と健康について説明し

ます。よく健康=免疫だと思われがちなの2つですが、実は全くの別物で片方が良くても片方が良くなければ悪い影響が出てしまうこともある。2つが揃ってこそ良い状態であるということを知って頂きたいと思ひます。

まず免疫とは字の如く疫(病気)を免れることです。身体の中のリンパ球という細胞が異物(自分ではないもの)を排除する反応です。

そして免疫にも種類があり自然免疫と獲得免疫の2つがあります。獲得免疫は代表的なものだと予防接種によって得られるものや、一度その病気に罹れば身体がその病気を覚え二回目は罹らないおたふく風邪が代表的な所です。今回取り上げるのは自然免疫の方になります。自然免疫は人間が元々持つ、身体に入ってきた異物と戦う力になります。一度獲得すれば強力な効果を発揮する獲得免疫と違い、自然免疫は不安定で自身の調子に左右されがちです。しかし自然免疫を高めることができれば病気になりにくく、病気になっても治りや

すい身体になるのです。自然免疫を高める習慣については後ほど紹介させていただきます。

免疫とは病気にかかりにくくする機能のことで、健康を下支えする存在なのです。人によって健康の定義はそれぞれなので難しい所ですが、例えば体の強いスポーツマンでも疲れが溜まり免疫が弱くなれば体調を崩す可能性が高くなり、逆に免疫が高い状態でも身体に痛いところが多く活動への意欲が下がれば心の健康を保つことも難しくなります。心と免疫には深い関わりがあるとされており、楽しみが少なければ免疫が下がり、病気になりやすいという研究もあるようです。なので最初に話をしたように健康と免疫、その両方が良い状態であることが大事になります。

第二のテーマです。平均寿命と健康寿命という言葉を目にしたことがあると思います。簡単に説明すると、平均寿命は生まれて亡くなるまでの期間、健康寿命は誰の手も借りずに生活できる期間になります。なので平均寿命から健康寿命を引いた数字は要支援状態、要介護状態、または病院に入院、つまり誰かの手を借りなければ生活できない状態の期間になります。この期間が不幸な期間かという、一概にはそうではないと私は思っています。我々福祉に関わる人間はいかにその期間をその人らしく幸せに過ごしていただくかをテーマに努力しており、サービスも年々進化している分野でもあるからです。ここで少し宣伝をさせていただきます。数年前より、重度の方や誰かの助けが必要だが自宅で過ごしたいとのニーズの高まりを受け、2022年1月に訪問看護ステーションあけぼしを立ち上げることとなりました。訪問看護というサービスは、利用者様の自宅や老人ホームに看護師を派遣するといった内容になります。来年からの利用者様と、従業員としての看護師を募集しますのでどうぞよろしくお願いいたします。話は戻りますがサービスが充実してきているとはいえ、誰の手も借りず、好きな事をして最後まで生きていたいと思うのが常ではないでしょうか。私もそう考えます。なので平均寿命と健康寿命の差を小さくする、つまり健康寿命を伸ばす努力をすることが大事になるのです。

3つ目のテーマは医師の提案する7つの習慣を紹介します。この7つの中には健康と免疫向上に関することも含まれておりますので参考にさせていただければと思います。

- 1、適度な運動
- 2、ナッツを食べる
- 3、正しい睡眠習慣
- 4、適度な運動
- 5、禁煙
- 6、お酒との付き合い方
- 7、幸せを感じる

以上の7つになります。全てを実践することは難しいかもしれませんが、できることから1つでも挑戦することで、良い効果が期待できるようです。

4つ目のテーマは本日の卓話のタイトルにもした「ロータリーと健康寿命」です。今回健康について勉強をしていく中で、健康寿命を伸ばすこととロータリー活動の相性の良さに気がつきました。仲間と若々しく長く楽しみたい、と生き活きと活躍する先輩方を見てそう思い、健康に気をつかうようになり、ナッツを食べる機会も増え、運動をする機会もいただきました。そして何より刺激と幸せを感じるが増えました。私個人の感想かもしれませんが、ロータリーに在籍させていただく事で、健康に関する機会の扉も開けてきた気がしております。

最後のテーマですが、私がおすすめしたい運動はゴルフです。

以上拙い卓話でしたが最後までお付き合いありがとうございました。皆様の健康、何より私自身の健康のためにも、微力ながらこの別府東RCを盛り上げるお手伝いをしたいと思っております。勉強不足、実力不足の私ですが素敵な先輩方の背中を追って精進していきますので、今後ともよろしくお願い致します。