



**Rotary**



**イマジン  
ロータリー**

2022-23 年度 RI テーマ  
**IMAGINE  
ROTARY**  
国際ロータリー会長  
ジェニファー・ジョーンズ

# Weekly Bulletin

## 藤枝南ロータリークラブ 会報



例 会：毎週金曜日  
会 場：小杉苑 藤枝市青木 2-35-30  
T E L：054-641-3321

事務局：藤枝商工会議所内  
T E L：054-646-3919 F A X：054-643-2000  
E-mail：jimukyoku@fujieda-south-rotary.jp

2022-23 年度  
会長：樽井 勉 副会長：渡邊博文 幹事：鈴木寿幸 副幹事：富澤賢一

**例 会 第 1 4 9 7 回 通常例会/小杉苑**

**ソング それでこそロータリー、この広い野原いっぱい : ソングリーダー 鈴木健夫君**

**■ 会長挨拶**

樽井勉君



みなさん、こんにちは。

本日からマスクを外しての挨拶となります。昨日のWBC凄かったですねえ。と言いたいところですが、「おやじの会」という宴会が7時から居酒屋であり観戦できませんでした。残念。おやじの会は、高杉さん、事務所の村松章隆さん、私の息子たちが、ほぼ同い年で飲み仲間なので、どうせ飲むなら、酒好き（勿論、熱燗）の親父たちも呼んで飲もうという事で始まりました。深夜未明までの宴でした。

さて、WBCの話題は始球式です。岸田首相が、3月10日韓国戦の始球式に登場しました。首相は、開成高校時代、高校生活を野球に捧げた球児だった、といつかの新聞で読みました。全てを捧げた投球フォームは、と始球式を興味津々で観ていましたが「う～ん」と唸るようなフォームでした。この国際試合の始球式の様子は海外へも放映されます。そして、大谷選手。やはり、凄いですね。村上選手、山川選手とホームランバッター達が、大谷選手の打球の「飛距離」と「速度」で完全に自分を見失ってしまいました。特に村上選手、

下を向くな、前を向け、と激励したい程でした。しかし、昨日は、2本のヒットを打ち、自信回復をしたようです。この調子で、21日の準決勝、22日の決勝と勝ちまくり「世界一」を奪回してほしいですね。期待しています。

**■ 出席報告**

笠原大輔君

本日のホームクラブ出席者	前回の補正出席者
33/48 68.75%	42/48 87.5%

(1)欠席者（事前連絡とメイクアップをどうぞ）

- 阿井君○伊藤彰君○植田君○内山君○江崎君
- 数野君○川口君○鈴木照君○内藤君○中村君
- 中山君○古川君○村松君○望月君○渡邊博君

(2)メイクアップ者

早川清人君（日本平）





### 小林正敏君

三師五兄七友という言葉があります。私にとっての三師の一人はすでに鬼籍の人となっていますが専修大

学名誉教授市倉宏助先生です。

私は大学を卒業後、親の事業継承の為に東京の中堅の印刷会社に三年の約束でお世話になりました。

入社早々に経理の女性からちょっとした勉強会があるからと誘われて研友学園という小さな私塾に通うことになりました。月二回、一回が三時間となかなかハードな時間でしたがマンモス大学の講義とは異なり 15, 6 名での受講で結構楽しいひと時でした。そこで出会ったのが現代フランス哲学の研究者で日本倫理学会の会長もされた市倉先生でした。

横浜に生まれながら「古寺巡礼」などの著作で知れた倫理学者和辻哲郎に憧れて京都の三高に行きそれから東大文学部倫理学科という秀才コースでした。その先生が終戦前に学徒出陣で海軍に入隊し特攻の要員として土浦海軍飛行隊で出撃待つ間に終戦を迎えました。大学退官後周囲の人達は学問の集大成としてニーチェ、サルトル、ハイデッカーなどを纏めて出版かと思いきや海軍時代の不条理極まりない思い出を原稿用紙四百枚程に書き残して他界されました。

物質文明がはびこり絶えず国と国の衝突は耐えることはありません。一度だけ未来永劫人類は戦争から抜け出すことはないのでしょうか？と先生に質問したことがありました。先生は暫く考え込んでから残念ながらなりませんねと断言されました。

大学の教え子だった専修大学の伊吹先生を中心に先生の遺稿を出版するか否かで悩まれている時、研友学園の関係者にまで話が広がり私自身もお手伝いをさせて頂くことになりました。5年前に出版し国立国会図書館に登録も出来ました。

戦争の悲惨さを申すのも今更ながらでしょうが出版を機会に未だ訪れたことのない知覧の戦

争記念館に行きました。残念ながら何故かここに迫るもの無く、戦争の悲惨さ強く訴えてくる印象の濃かった長野県上田市の山王公園にある無言館（戦没画学生慰霊美術館）に再び足を運びました。

水上勉の息子窪島誠一郎が開いた無言館は自然環境に恵まれた小高い丘に建つという立地の点を含めて何か迫ってくるものがあります。画学生たちの強い思いを肌で感じ戦争の悲惨さが迫りくるものを感じました。

ロシア進攻に端を発したウクライナ戦争の状況を見聞きする度に先生の思いを改めて思い出す今日この頃です。



### 小嶋英公君

皆様こんにちは、本日の卓話とは今伝えたい事のお題を頂いておりますが、昨年の卓話が短縮例会の時で持ち時間が 10 分と短かった為、自己紹介のみにさせていただき、昨年伝えきれなかった私の趣味「自転車の世界」を皆様に「伝えたい事」としてお話させていただきます。

自転車といってもママチャリと呼ばれるシティサイクルが身近とは思いますが、実は様々な種類がございます、何故私がこんなにまで自転車にのめり込むまでになった経緯と、素晴らしき自転車の世界のお話をさせていただきます。

まず 7 年前ほど前に商工会議所青年部の関東ブロック大会を藤枝に誘致した時に、毎日毎晩会議と称しては飲んでばかり、よくある青年団体を頑張ると、何故か右方上がりで体重も増えてきて当時 MAX で 82kg ほど体重があったのですが、その 4 か月後の北海道での全国大会で何気なく体重計に乗ってないなと乗ってみたら 72kg ？！に自分が意識していない間に 10kg 激減していて、こりゃ勝手に体重が下がるなんて最初はラッキーぐらいにしか思っていませんでしたが、妻と話してみると、おかしいなと病院に検査しにいったら、血液検査の血糖値が高くても 110 の基準値が 400 以上、ヘモグロビン b A は基準値が 6% の倍の 12% と糖尿病予備軍と診断され、すぐに入院しないと命にかかると医師に診断されました。

しかし、仕事も忙しいのでなんとか入院せずになんとかならないか医師に相談したところ、できれば今日奥さんと呼んでください、とさらに厳しい告知でもあるのかと思えば、徹底した食事制限を妻に野菜だらけの食事を徹底するように指導していただきました。

あまりに野菜だらけの食事をしていたら今度は逆に低血糖になってしまい、ハンガーノックという糖が不足なくて店で突然気を失って救急車のお世話になるほどでした。

そして、自分には適度な運動をしてくださいと言われ、運動は若い頃にサッカーで痛めた膝が原因で走る、長距離を歩くのが厳しいのでと医師に伝えたところ「自転車乗りませんか？」と自転車は正しい乗車姿勢なら膝の負担が驚くほど少ない上に心拍が高い状態で長く運動することが出来るので、今の小嶋さんにはピッタリですと伝えられ、JCの後輩のお兄さんが島田でスポーツ自転車店を営んでいると思い出して翌日すぐに行き、相談に乗ってもらいました、当初は5万円くらいの、クロスバイクと言った安価なものかと思いましたが、そのうち良いのが欲しくなるからとさらに15万のロードバイクを薦められて、膝の故障からスポーツが縁遠くなっていましたが、これならちゃんとスポーツできるかなと即、購入しました。

そして、初めて乗った感想が、普通の自転車に比べてスピードは出るのですが前傾姿勢が怖い、ちょっと向かい風がキツイ、振動はものすごい、坂になったらキツイ、のキツイ尽くし最後にタイヤは細くて歩道の縁石が乗り上げられなくて落車する始末。

こりゃ長続きするかな…と不安になってきましたが、病気治療の為、家族の為、会社の為、なにより買ったばかりの自転車を無駄にするわけにはと、毎朝少しずつ距離を伸ばしながら頑張っているうちに自転車にもだいぶ慣れてきて、1か月後、もっと遠くへ行ってみようとして清水の三保まで行ってみようとして往復80kmの距離にチャレンジをしました、あっけなく三保に到着して、あっ俺スゴいな、と思い始めたのです、ただ自分の力だけでこんな遠くまで行けてしまうんだ、という達成感が楽しくなってきました。

それからやたら乗り始めて、食事療法と自転車乗るだけで、糖尿で下がり続けていた体重も65kgまで下がったところで上がってくるようになって半年後には投薬も終わって治療も終了、けど自転

車が段々楽しくなって毎週の休みの度に走りに出かけ、今では100km走っても平気になり、一昨年から前から河口湖の富士の麓から五合目まで距離24km標高差1288mを一気に登るMt.富士ヒルクライムレースにも参加するようになりました。今年も6月に参加しますが、このレースに参加するという事でトレーニングのモチベーションを上げています。

スポーツ自転車に乗るようになって気が付いたのが、まず自分の能力というものを再確認させてくれる乗り物なのです。

ここから20kmほど北に登った蔵田地区、その途中に天王坂というキツイ坂は週末になるとサイクリストがこぞって集まってくるスポットがあるのですが、最初は坂がキツクなれば、息が上がりと、足の筋肉が悲鳴をあげます、我慢しきれず足をついてしまう、すごく悔しいと、身体の使い方やペダリングなど研究をして、次は足つかないぞと何度もチャレンジするうちに足をつかずに登れるようになり、今度はタイムをあげようと、体重を軽くする為にダイエット、ペダリングを改善しようと夢中になりながら足を回しております。

自転車に乗り、自分の能力と向き合い、自分の力でどこまで登れるのか、自分の力でどこまで行けるのか、と自分の力を楽しむ趣味だと気がつきました、時には残酷な結果にもなるのですが、逆にチャレンジできる希望をもらえる良い趣味を見つけ出したと思っております。

さらに慣れてくるとスピードも上がってきます、大体原付スクーターくらい30km/hくらいは出せるようになるので疾走感も楽しさの一つになります、まず安全装備、頭を守るヘルメット、今年の春から自転車に乗る全ての人に「努力義務」という罰則規定もない、ヘルメットの着用の法令改正が始まります、そこで自転車だから必要ないでしょなんて方もいますが、スポーツで自転車に乗る人は時には始めたばかりの人でも下り坂で50km/h以上スピードが出る場合があります、昨年のオリンピックでは神奈川県道の志みちの下りで100km/h出たなんていいです、ましてや2輪車で不安定な乗り物なのに頭が一番上にあっけなく一番危ないですし100%転ばない保証はありません。

スポーツ自転車以外でも実はヘルメットの着用は必要だと思います。

自転車事故は2016年以降増加傾向にあり、2021年中には6万9694件もの自転車関連事故が発生

しています。

さらに、2017年から2021年までに自転車乗車中の事故で亡くなった**2145**人の身体の損傷部位を調査した結果、頭部を損傷した人が**1237**人と、全体の約**58%**を占めることが明らかになったほか、ヘルメットを着用しなかった場合の致死率は着用していた場合と比較して約**2.2**倍高くなることも判明しています。

努力義務は法律で「～するよう努めなければならない」と規定されるものの罰則はなく、ヘルメットをかぶらずに自転車を運転していたとしても切符を切られる、刑罰に問われるといったことはありません。

が、自転車に関連する事故においてヘルメットを着用していなかったことが保険の過失割合や賠償額などに不利益にはたらく可能性は考えられます。

自身の安全の為、ご家族の安全の為にどんな自転車に乗るときは必ず被っていただきたいです。

自転車ですので、名前に「車」がついていますので基本は「軽車両」になりますので、車と同様車道と同じ左側通行の左はじを走行するのですが、たまに逆側右側を走る自転車も見かけますが、大変危険な上に現在は平成**25**年**12**月からは法令違反になっており、罰則もあります。

何故右側を走つてはいけないかというと、逆走にあたるのでまず事故にあう、事故になるケースが一段と高くなります、左側を走っていた自転車や車から近い位置で交差点に進入するので一段と事故にあうことが多くなります、被害者だけでなく加害者として見られますので十分注意してください。

歩道走行は緊急避難の観点から自転車も走行していよいよ歩道は走っても良いことになっていますが、極力走らないのが安全だったりします。

話をスポーツ自転車に戻すと

サングラスなども重要な安全装備の一つで、走行中のまぶしさを抑えるのもあるのですが。実は飛び石や昆虫などから目を守る大事なアイテムです、実際に瀬戸谷を走っているとコガネムシくらいの大きさの虫がサングラスに当たった時首がムチ打ちになるくらいのけぞり、サングラスに大きな傷がつかしました、してなかったと思うとゾッとします。

またあのピタッとした格好もスピードが出るほど重要になり、スピードが出ると空気と風の抵抗というのはたった**7kg**ほどの自転車では風が一

番の障害になります、向かい風の時などきつくてたまりません、あまりブカブカな恰好ですと空気抵抗が増えてより大変になりますので、どうしてもあのピタッとした格好が一番快適ということになります。

先程、**7kg**といいましたが、これは自転車の総重量になります、フレームは**1kg**未満、ホイールが両輪で**1.2kg**ほとんどの部品がカーボンファイバーで出来ていますが、このカーボンという素材ですが、紙のような繊維の集まりを型に貼って大きなオーブンで焼くのですが、出来上がりで多少の誤差が生じるのですが、焼きあがった後には修正が効かないので、少しでも誤差が出ると廃棄されるようですが、今の技術でも出荷できるものは**10**台以上焼いて**1**台出来ればまだ良いほうと言われています、廃棄するコストも考えてどうしても高価な部品になるのですが、この自転車でフレームだけでウン十万元以上するのですが、堅いのになんかちょっとした衝撃で割れることがあるので、乗っている時もヒヤヒヤします。

軽さや硬さ、衝撃吸収性を求めるとカーボン素材が一番になるのですが、従来の鉄（クロムブリデリン鋼）やアルミが一般的な素材で中にはかなり特殊ですが竹、木などのフレームも存在します。

またパーツなども世界中に様々なモノがありますが、ある程度決まった規格が整っているので、簡単にパーツ類が交換できるようになっており、組立も慣れれば素人でもプラモデル感覚で組み上げられるのでこの辺も趣味の範囲や自分の身体に合ったものを色々交換が可能で、「趣味自転車」の醍醐味です、ちなみに部品が我が家に届く度に妻のため息も一緒についてきます。

最初買った自転車はフレーム以外の全てのパーツを交換してしまい、安いフレームだけ買ったらもう一台自転車が増えたなんてこともあります。

またメンバーの中ですと中村博史さんも良くご一緒させていただいておりますが、仲間と一緒にワイワイ走って、名所などを巡ったり、美味しいものを食べたりなど運動して楽しみながら移動することができます。

また自転車ですること、車や電車と違ってスピードは控えめなので、車などでは気づかないことが自転車では気づいたりしますし、しかもガソリンや電気（アシスト自転車を除く）がかからず、駐車場も気にせず止まることも出来て、空気も汚

れないで移動することができます。

終わりに

またコロナ禍の中でも屋外で走ることやソーシャルディスタンスが保たれて運動することが出来て注目されていますが、海外でもスポーツコミュニケーションの一部として、自転車はゴルフに代わって仕事にも使われるようになってきています、世界的にも大変人気上がってきており、部品や自転車本体も数か月～1年待ちといったことが多くなってきました、混雑緩和や満員電車を避けて通勤に使われ、世界的に自転車ブームが来ており、

最近ではスポーツタイプの電動アシスト自転車なども出てきており、非力な女性でも坂を軽やかに登ったりすることが出来、人気に拍車がかかっています。

趣味の一つとして、自分の健康維持、環境にも良い自転車はじめてみませんか？

## 今週の一言

杉浦聡君



私の好物は「うなぎ」です。妻の親戚筋が三島市に多いこともあって、出かけた際はよく「うなぎ」をご馳走になり

ました。もっぱら行くのは「うなよし」さんで、富士山の伏流水でうなぎを管理しているの、雑味がなく、ふっくらとした焼き加減が特徴です。また、娘が引っ越した清水市でもたまたま近くにあったお店がうなぎやさんで、名前は「清水うなぎ店」。ここはややさっぱりとしたタレ、ご飯はやわらかめの為、何もかもくちどけが良い印象でまた食べたくなる味です。付いてくる肝吸いは絶品です。あと、昨年10月に吉田町に友人で行った「うな平」さんは、しっかり甘口のタレで、王道の味かな。ここは昨年5月、吉田町にできた防潮堤の視察に訪れた故安倍総理大臣も昼食にご来店された店です。亡くなるわずか2か月前だったこともあり、店内に飾られている写真を眺めながら、少し感傷に浸り同じものを食べたことが記憶に残ります。

## 例会プログラム

例会日	クラブ行事	摘要
3/24(金) 第1498回	PETS 報告	小杉苑
3/31(金) 第1499回	早朝例会	
4/7(金) 第1500回	会員卓話	理事会
4/14(金) 第1501回	早朝例会	

### パーフェクト例会

欠席者は事前連絡をお願いします



月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	7~2月 累計		3月3日	3月10日	3月17日	
	累計	累計	累計	累計	累計	累計	累計							
例会時 食事	準備数	201	81	171	130	132	187	111	123	1136	準備数	40	41	35
	提供数	198	77	169	129	130	184	109	122	1118	提供数	40	41	35
	食事残	3	4	2	1	2	3	2	1	18	食事残	0	0	0
	達成率	98.5%	95.1%	98.8%	99.2%	98.5%	98.4%	98.2%	99.2%	98.4%	達成率	100%	100%	100%
パーフェクト例数	★★★★★★★★★★★★★★													

(担当/杉山君)