




世界に希望を生み出そう  
2023-24 年度 RI テーマ  
CREATE HOPE  
in the WORLD  
国際ロータリー会長  
ゴードン R. マッキナリー

# 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

2023-24 年度  
会長：渡邊博文 副会長：漆畑雄一郎 幹事：富澤賢一 副幹事：中山恵喜

例 会 第 1 5 2 2 回 通常例会/小杉苑 ・ 第 1 5 2 3 回 早朝例会

ソング：それでこそロータリー、線路は続くよどこまでも ソングリーダー：佐野博己君

■ 会長挨拶 渡邊博文君



まだまだ、大変暑い毎日が続いています。天候も大雨や突風など、我々の体調管理や生活に大きな影響を及ぼしています。気を付けていきましょう。来月は 10 月となり、クールビズを終了する予定ですが、皆さんの今現在の服装を見ると判断しかねます。改めて、メールや Fax にてご案内いたします。

本日、今年度、3 人目の入会者の増田陽子さんの入会式を迎えました。入会証書にも書いてありましたように、一番大切なことは、例会に出席することです。そして、皆様をお願いします。増田さんに例会時に声をかけてください。挨拶だけでも結構です。そこから、始まります。お願いいたします。これで、当クラブでは 50 名のクラブとなりました。大変、クラブの代表者として嬉しく思います。当クラブにふさわしい方をご紹介いただき、クラブとしてのポテンシャルを上げていきたいと思ひます。現在のガバナーのクラブのメンバー数を大きく上回る勢いで、第四グループ主管年度、そして 2620 地区主管年度に向けてクラブとして飛躍していきたいですね。

そのことと付随して、RLI の案内が地区よりありました。私も含めクラブとしても 10 名を超え

る方々が昨年度受講しました。ZOOM での研修なので非常に時間的に効率よく、しかし現場での臨場感もあり、内容はもちろんですが、運営に関しても勉強になりました。内容的には、ロータリーをより理解する内容となっています。正解を求めるのではなく、それぞれのロータリー観を持つことが大事となっています。また、参加者との意見や考え方、他クラブの取り組みなどが大いに聞くことができ、楽しく研修ができました。今後また、皆様にご案内致します。会長経験者や入会の浅い方は別として対象者はよろしくお願ひいたします。

本日は、会員卓話です。内山さんと小嶋さんです。各々年齢が少し離れていますが、これから内山さんと小嶋さんが何を考えどう生きていくのか、とても興味深いです。皆さん、楽しみにお聞きしましょう。それでは、よろしくお願ひいたします。



## 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
43/50 86.0%	45/50 90.0%

(1)欠席者(事前連絡とメイクアップをどうぞ)

○植田君○加藤君○川口君○早川君○瀧脇君  
○村松君○望月君

(1)メイクアップ者

鈴木健夫君(地区) 渡邊芳隆君(藤枝)

食事準備数	食事提供数	残	累計残
45	45	0	4

パーフェクト例会数: 😊😊😊😊😊😊😊😊

欠席連絡は、当日朝10時前までにお願いします

## スマイルBOX

笠原大輔君

- 増田陽子さん入会おめでとうございます。  
メンバーの皆さん例会出席時に増田さんに声を掛けて下さい。よろしくをお願いします。  
渡邊博文君
- 100%出席記念品いただきありがとうございます。  
松浦正秋君
- 皆出席のプレゼントありがとうございます。  
稲葉俊英君
- 皆出席のプレゼントありがとうございます。  
古川賢吾君
- 皆出席のプレゼントありがとうございます。  
今年も頑張ります。鈴木健夫君
- 皆出席のプレゼントありがとうございます。  
これからも続けられる様に頑張ります。  
平原望君
- 100%出席のプレゼントありがとうございます。  
樽井勉君
- 皆出席プレゼントありがとうございます。  
竹田敏和君

スマイル累計額 280,000円

## 会員卓話



内山淑夫君

テーマ 今から  
始めたいこと

動機編

昨年たまたま知りあからの紹介で田中に400坪

と立花に300坪の農地を購入しました。農地は農家資格がないと購入できませんので妻の実家の農家資格で購入しました。この背景にはやがて来る食糧危機に対して孫子の代にこの試練に耐える財産を残そうとの思惑です。

うんちく編

自給率は詳細は別としても我が国は38%、カナダ266%、アメリカ132、オーストラリア200、フランス125、ドイツ86、イギリス65など先進国最低水準です。まあ実際は飼料やら石油やらがないとこの自給率もあてにもならないのは周知の事実ですが、目安ではあります。

実務編

私は形から入りますから、コンテナ45万円、トラクターはジャンボエンチャーで38万円、牛糞やら苦土石灰やらも大量に買いそろえ、いざ畑に。ところが田圃を畑に転用したところ土が悪く、立花は田圃の粘土質が表面に来ていて雨が降ればトラクターがもぐってしまい晴ればかちんかちんで石のごとく。田中は土というより石だらけ。トラクターの歯がいきなり曲がり作業中止。ほっとけば2週間で雑草の草原に。この悪童たちがいつになったらふかふかの農地になるのか気が遠くなります。やはり農業は土づくり。石一つ一つを取り除き、雑草一本一本を抜き、耕し耕しが基本です。今気が付いたことがあります。これら作業は私の一番嫌いなものでした。あ、辞めたい。

ジャガイモ編

まずは知識や根性がなくてもできるジャガイモと思い、この4月に田中に植えました。立花は果樹園にする予定で、栗、柿、ブドウ、シーワーカー、桃、銀杏、イチジクなどを植え、木が大きくなれば下草のみ刈ればよいようにしました。6月頃にジャガイモを収穫し、大半は社協を通じて子ども食堂に寄付しました。

未来編

現在は枝豆、にんにく、九条ネギなどを植えて

あり収穫を楽しみにしています。

やってみてわかったことですが、畑は自宅近くでないとなかなか手が回らず、また、ちょこっとおねぎを取りに行くこともできません。果樹園はある程度形ができれば手離れが良いのかと思います。

いずれにせよ畑仕事はやればやるだけよくなり、また、収穫の喜びもひとしおです。これから畑に費やす時間を増やしてゆきたいと思います。



小嶋英公君

「はじめてみる2つのスポーツ」

まず急遽ボタンタッチの卓話なので大変慌てましたが、

今回は最近ほぼ、はじめたに近い、ゴルフの話、そして私といえば自転車です、実は新しいチャレンジをしたいと準備をしていますので、そのお話が出来ればと思います。

まずゴルフですが、再開したと言っても、初めてやったのが10年ちょっと前にJCの同い年の理事長がゴルフをやらなきやいかんから、小嶋も一緒に頼むよと。ほぼ経験のないまま、いきなりコースデビュー、確か浜岡カントリーだったと思います。まあJCのゴルフはジャガイモと良く言ったもので、ボールが芋を転がすようなゴルフをして確かスコアは200オーバー。

この時のトラウマか思うようにスコアは伸びず、その後何回かコースに出ましたが170とか180のゴルフをしていました。

それから10年近くクラブはほぼ握っていない状態でした。

しかしロータリーに入会し早速、お声かけいただき、それではと同好会に入会させていただき、さらに50歳になったらなんか新しい事を始めようと思っていたので、しっかりとトレーニングをして、ご一緒される方にご迷惑をおかけしないようにしようと思っ前から眠っていたクラブを引っ張り出して、練習場に通う毎日が続けております。さらに最近、ウチの会社の前にできたミラフィットネスというフィットネス施設内にインドアシミュレーションゴルフ練習場が出来たのでさら通いやすくなって、朝活と称してほぼ毎日仕事前

に練習しています。

まあ最初は相変わらずの手打ちで「何打っても70ヤード」の飛距離、これはいかんかと色々試行錯誤したり、時ヶ谷の青山プロのレッスンを受けたりと次第に何打っても100ヤードくらいになってきました、なんか飛距離が伸びると嬉しいですよね。

たまたま会議所の後輩達と久々コースにいきました、結果は140...と以前の自分の中で随分良くなったと思いましたが、まだまだです。パー5のロングで10打以上はきつかったです。

まあそれじゃなんで飛距離が伸びないのか色々調べて、最近はYoutubeなんかもありますから、ありとあらゆるコーチが存在します。人によって言うことが全然違うのが良く分かりましたが、その中から使えるものや良かったものを反復練習、週一で青山プロに確認してもらい、徐々に良くなってきますが、壁が存在しました。

タイミングというか、インパクトの瞬間に身体をきちんと合わせる、きっとゴルフはこれが一番大事なんじゃないかと思うのですが、これが滅茶苦茶下手なのです、私のソングのタクトを見ていただければ良くわかるのではないかと思います。リズムが悪い、身体と腕のタイミングが良くならない。けど今週の練習から下半身リードの身体の使い方が上手くなったのかスパッと合うようになったので、なんかやたら楽しいです。日々特訓を続け最近はややく7番アイアンも120ヤードくらい真っ直ぐ飛ぶようによくなりました。

毎日練習していますが、あまりやりすぎて指がバネ指になってしまい、少し今は回数を減らして、練習するようしました、また、ロータリーのゴルフも是非参加したいので、また大先輩たちに色々お教えいただければと思います。

つづいて「自転車」です。前回卓話でも自転車に乗るようになったきっかけをお話させていただきましたが、これがかれこれ7年ほど継続できています。私の中でマイルールを作り「週に1回以上乗る」を目標に、家の中で、これもシュミレーションゴルフのようにパソコンにつないで色々な場所をバーチャルで走れるローラー台という負荷装置をつけて自宅で乗ったり、大好きな瀬戸谷路を走ったりと毎週どこかで乗るようにしています。

これまでなかなかつづけられる趣味というのがなかったのですが、

若いころは藤枝らしくサッカーと言っても草サッカーに夢中でしたが、サッカーと仕事で膝が悲鳴をあげ、半月板の手術をしてから、思うように歩けない、走れないようになったのでサッカーは出来なくなってしまいました。

次に足を動かなくてもできる趣味をと、色々探して実は若林さんほどではありませんが模型趣味もありまして、主に車や鉄道などの模型が多いです。その延長で「ラジコン」車のラジコンですね、これも競技、レースなどに参加していましたが、遠くに遠征したり、レース場に通う毎日でしたが、同じチームの息子と同年の彼は全日本チャンプになり、サポートを続ける中で、自分も一緒に練習しており 30 代は、ほぼラジコン漬けでしたが、年齢を重ねるとスピードに目が追いつかないこれは続けていくのは難しく、これも縁遠くなってしまいました。

それで今の趣味、自転車ですね、これが何故かウマが合うのか毎日楽しいです。

よくイベントで自転車に乗っている写真を販売しているのですが、全くカメラを意識していなくても笑顔で楽しそうに乗っている自分がいます。周りからもその理由は何？と良く聞かれるのですが、何だろうと考えた時にまず走ることによる疾走感がたまらないのですが、実は他にもうひとつ理由がありまして乗り始めた頃長い距離を走りたいと、ここから浜松ぐらまで 150 号線をひたすら西に走っていることに、その頃仕事の事ですとか色々悩んでいたんですが、走っていると、その自転車を漕ぐ、ペダルを効率的に回す、バランスを取りながら延々と自転車に乗ることだけに集中していたんですね。色んな悩みも吹っ飛ばすほど忘れてしまうほど、乗る事に集中することが出来たんです。

こんな言葉があります。

**「気分が落ち込んでいるとき、暗く感じる日、仕事が単調に感じる時、希望が持てないとき、ほかの事は何も考えずに自転車で出かけなさい。」**—アーサー・コナン・ドイル

シャーロックホームズなどのシリーズで有名な小説家ですが、たしかになんか乗り終わった時に、とてもスッキリするんです、時代は違っても、おなじような経験するのですね。

こんな感じで自転車に乗ることで頭も身体もスッキリするんですが。

自転車乗りが自転車に乗っていて気持ちいいと感じる瞬間ってその体感速度にあると思います。

体がむき出しで、しかも軽い自転車で疾走すればたとえ時速 30 キロであったとしても車に例えるなら充分、時速 100 キロオーバーの感覚です。実は景色がどんどん変わったり、外からの刺激が多くなったり（流体刺激という）

いわゆるスピードが出ている状態では脳からドーパミンという快感物質が分泌されます。

このドーパミンが分泌される事によって得られる快感を得たいがために、自転車乗りはつい速く走ろうとするわけです。

今は毎年 6 月に行われる富士ヒルクライムという富士スバルラインを 24 km の坂を延々と登る競技を目標に毎週頑張っていますが、違う種類の自転車競技もはじめてみたいと思っております、自転車には自転車の種類によって大きく 3 種ありますが、

①マウンテンバイクなどは山間を走るクロスカントリーやダウンヒルなどがあり

②日本では競輪などが有名ですが、ブレーキやギアの変速のない楕円状のコースを周回するスプリント競技などが「トラック競技」と言われています。

③そして私は主に舗装路を走る「ロード競技」を主体にしています、どちらかというとも坂を登る「ヒルクライム」とか舗装路を周回する「クリテリウム」長距離をチームで走る「ロード競技」とは普通のサイクリングがありますが。

その中でも最近目に止まった「ブルベ」という一人で超長距離を決められた時間内に走り切る競技があるのですが、直前に発表される決められたコースを順守して一番短くて 200km です、オダックス静岡というブルベ競技を主催している団体があるのですが、島田の河川敷からスタートして金谷から 150 号線に降り、真っ直ぐ西に向かって浜名湖を一周し、また戻ってくると 200km になります、休憩や食事時間や信号などで止まることを含め 13 時間 30 分以内に走り切る競技ですが、ちなみに静岡のこのコースがほとんど坂道なくて走り易いと日本中から参加者が集まります。この競技は順位ではなく、各々、時間内にチェックポイントでハンコをもらい到達して走り完走し認定を受けることが目標です、ブルベは仏語で「認定」のことです。

さらにこの上は 300km を 20 時間、400km を 27 時間、600km を 40 時間内で走り切り、27 時間、40 時間となると夜通し 1 日以上走ることになるので、ライトや反射材なども装着しないと走れま

せん。

これをすべて1年間で走破するとスーパーランドナーという認定が取れて、4年に一度フランスで行われる世界中からスーパーランドナーに認定された者だけが集まり、超長距離1200kmPBP(パリブレストパリ)と呼ばれる大会に出場できる資格が取れるのですが、そこまでのどり着くにはかなりのトレーニングが必要なのでまずは200km走破してから順にチャレンジしてみたいと思います。

回のうちどこかの食事を抜くことが必要になります。夜はお酒を飲みながら一日を振り返りたいので絶対止められません。必然的に朝食を抜いて16時間の食べない時間を作ることにしました。人はもともと1日に2食しか食べておらず、1日3食となったのは江戸時代からだそうです。何とか継続し、体重の変化も少なく抑えることができています。副効果がありました。妻が朝ご飯の準備をしなくてよくなったことです。家事の軽減に一役買ったことは良かったことと思います。

## 例会プログラム

例会日	クラブ行事	摘要
10/6(金) 第1524回	会員卓話	理事会
10/13(金) 第1525回	会員卓話	小杉苑
10/20(金) 第1526回	地区大会報告	小杉苑
10/27(金) 第1525回	会員卓話	小杉苑

新会員 増田陽子君



### 今週の一言

松浦正秋君



朝食を食べないことを続けています。3年前、新聞の書籍紹介欄に「空腹こそ最強のクスリ」という書籍の紹介が掲載されていました。気になり

りましたのですぐに購入しました。

著者は内科医で16時間食事をしないで胃を空にすることによって健康作りができるという内容でした。16時間の空腹により「オートファジー」という作用が体内で起こるというものです。「オートファジー」は細胞内の老廃物や有害物質、正常な組織などをすべて回収・分解し、リサイクルして新しいものに作り変えるというものです。オートファジーに関する研究は、日本が世界を牽引している分野のようで、2016年に大隅良典さんがノーベル賞を受賞されました。

16時間食べない時間を作るとなると、1日3



(担当/森竹君)