



沼津西ロータリークラブ週報



2008～2009年度
第 18 卷 22号
2008年12月04日

夢をかたちに

● クラブテーマ ● 目指そう、増強と四つのテスト

■■ 本日のプログラム ■■ GSE報告 久松 但 年次総会

例会場：ブケ東海 (12:30点鐘) 例会日：毎週木曜日 第三木曜日：18:30
事務局●TEL&FAX 055-967-2152
事務担当者●川口恵美
Eメール●numawestrc@ny.thn.ne.jp

◆◆第 833 例会 会長挨拶◆◆

鈴木泰次会長

本日も「脳」のお話をしたいと思います。
(11月23日・日経新聞抜粋)

食べ過ぎ、飲み過ぎ、便秘、下痢。飲食や排泄に関する悩みは多いのではないのでしょうか。胃腸薬や便通を良くする薬を手放せない人もたくさんいるでしょう。しかし、薬に頼る対象療法だけでは本当に治ったとはいえません。実は飲食などに関連したこうした問題の背景にも、脳の疲れが表れている場合が多いと考えられます。それを見誤ると調子はなかなかよくなりません。解決へのカギは自律神経やホルモン、食欲の中枢がある間脳が握っています。

ものを食べるとまず唾液が出て、かんだり飲み込んだりすることを助けます。胃に入ると、胃が働き、胃酸が分泌されて消化が進みます。さらに腸が働いて栄養を吸収し、不要なものは便として排泄されます。吸収された栄養は代謝というプロセスを経てエネルギーとして使われたり、糖質や脂質として貯蔵されたりします。糖質代謝によって血糖値が正常に保たれ、脂質代謝によってコレステロール値が正常に保たれる。これらはすべて間脳に中枢がある自律神経がコントロールしています。

間脳が正常なら多めの食事をとったとしても、余分な栄養は吸収しない。たとえ吸収しても、脂質代謝や糖質代謝によって自然に排泄する指令を出してくれます。一連のプロセスは無駄なく、うまく進行するようになっています。間脳の食欲中枢は満腹感を感じた時には食欲を減らし、空腹を感じた時には食欲が増すように働きます。この働きがしっかりとしていれば、そもそも食べ過ぎ飲み過ぎにもなりません。間脳は常に、新しい環境に適応して生きる方向へと指令を出してく

れます。健康を保とう、健康になろうとする方向へと導いてくれるのです。

こうした能力は人類が環境変化を生き抜き、進化する過程で自然と身につけてきました。脳、つまり司令塔が疲れてくれば、当然その能力が損なわれ、あちこちに様々な障害が出てきます。食事の量を抑えられない、あるいは規則正しい排便がない、などは脳疲労に由来する障害の典型的な例だとも言えます。そう考えると脳の疲れによって様々な症状が表れるのがよく理解できます。ストレスは早めに解消し、適度な運動によって体を鍛え、薬だけに頼らない治療法も行うべきだと思います。

何万年前の人類は食べ物が豊富になく、一旦食べ物が見つかったときには、腹一杯食べそれを体に貯めこみ、食べ物が何日もとれなくても耐えられる体にできていました。人類の遺伝子情報にはそれがまだ残っているように思えます。現在先進国において、食べられる時に食べておこうという人はいないと思いますが、体の機能として体に蓄えておこうとする機能が残っている人がいるようにも見えます。

私も意思の弱さによって暴飲暴食をし、後悔することがよくありますが、これも間脳の疲れが出ていることでしょう。いや、間脳だけではないような気がします。お互いに気をつけましょう。

12月のプログラム			
834回	12:30点鐘	ブケ東海	クラブ協議会
12月11日(木)			下半期活動計画 理事会
835回	18:30点鐘	ブケ東海	曜日変更
12月20日(木)	夜間例会		クリスマス家族例会 クラブ管理運営委員会

会 長	鈴木泰次	幹 事	久松 但
会報委員長	名古良輔	編 集 者	芹澤和子

出席委員会報告

●ビジター

- 1 太田 昭二様：沼津柿田川RC
- 2 名取 賢吉様：沼津北RC

★出席報告（会員総数25名）

例会	会員数	出席数	MU	出席率
833回	25名	22名	-	88.00%
831回	25名	18名	3名	84.00%

●欠席者(3名)

本村文一、土佐通孝、渡辺亀一

●他クラブへの出席者

鈴木博行、佐野 稔（12/2 沼津北RC）
鈴木泰次、久松 但（11/28 地区GSE送別会）

●スマイル報告

1. ゴルフ同好会：コンペ売上代金の一部です。
2. 鈴木良則：インフルエンザの予防注射をしました。効果が出るまで、3週間気をつけます。
3. 小島康夫：結婚30周年記念、ありがとうございます。
4. 久松 但：次々年度、よろしくお祈いします。
5. 鈴木博行：所用につき、早退させていただきます。
6. 西山孝三郎：所用につき、早退させていただきます。
7. 重光 純：所用につき、早退させていただきます。
8. 佐野 稔：都合により、早退します。

幹事報告

1. 他クラブの例会変更等

①御殿場ロータリークラブ

12月18日（木） クリスマス家族会
於：御殿場館21 18:00より
12月25日（木） 休会

②富士宮ロータリークラブ

12月08日（月）→06日（土）ファミリー忘年会
12月29日（月） 特別休会
01月12日（月） 祝日休会

③沼津北ロータリークラブ

12月16日（火） 夜間例会に変更（忘年家族会）
12月23日（火） 祝日休会
12月30日（火） 裁量特別休会

2. 報告・連絡事項

- ①日本ロータリー親睦ゴルフ全国大会（2009年3月16日）の案内が届いております。

会員卓話



GSE受入報告 久松 但幹事

本日は、先週終了しました静岡第3分区沼津地区のGSEの受入報告を致します。

GSEの受入につきましては、8月21日のガバナー公式訪問の際、勝又ガバナー補佐より突然受入の話があり、11月の最終週に沼津の4クラブで研修とホームステイを検討願いたいとのことでした。

このため、沼津の4クラブの会長幹事が非公式に集まり検討しました。当初ホテルでの滞在予定もGSEの趣旨に合わないとのことで、ホームステイに変更されました。西クラブでは、Scott氏を大村会員に受けていただきました。

GSEメンバー3名とリーダーの4名は、11月1日（土）に成田に到着し、第1週は静岡第7分区（浜松地区）、第2週は静岡第4分区（静岡地区）、第3週は山梨大3分区（甲府地区）で研修を重ねました。

当地区には11月22日（土）よりの受入となり、25日の昼の新富士RC例会への出席の後から沼津地区での受入となりました。25日の夜に沼津東急ホテルで分区歓迎会を行い、翌日当クラブでの研修等を行いました。

26日（水）は、午前中に茶道体験を行い、昼食は井上会員の沼津魚市場食堂にて昼食、午後は伊豆長岡のはなぶさ様におじゃまし、陶芸体験を行いました。

茶道体験にはリーダーのBateman氏が苦手だという話もあり心配しましたが、美味しいと言って頂きました。午後の陶芸体験では、陶芸はやはり難しいようで陶芸の先生にかなり手伝って頂きました。夕方からは北クラブへの引き渡しを行いました。

沼津地区では28日（金）に地区の送別会をブケ東海で行い、受入を終了しました。翌日、三島駅より東京移動後、30日（日）には日本を離れました。

大村会員にはホームステイの件、心より感謝いたします。参加した会員におかれましてはご苦労様でした。



沼津西ロータリークラブ週報



2008～2009年度
第 18 卷 23号
2008年12月11日

夢をかたちに

● クラブテーマ ● 目指そう、増強と四つのテスト

■■ 本日のプログラム ■■ クラブ協議会 下期活動計画 理事会

例会場：ブケ東海 (12:30点鐘) 例会日：毎週木曜日 第三木曜日：18:30
事務局●TEL&FAX 055-967-2152
事務担当者●川口恵美
Eメール●numawestrc@ny.thn.ne.jp

◆◆第 834 例会 会長挨拶◆◆

鈴木泰次会長

先日の日経新聞に日本総合研究所副理事長高橋進氏の「地方議会は必要か」というインタビュー記事が載っていました。これからの政治、経済、社会にとって大変重要なことだと思います。要点を少し述べたいと思います。

今の日本を活性化させるには地域経済の活性化なしにはできません。そのためには地方分権が不可欠です。分権とは地方が改革の主体、活性化の担い手になることですが、その前提として地方行政の効率化が必要となります。行政改革は政治改革と不可分です。議会にかかる経費が減らなければ行政コストは下がりません。ところが、現在の議会は利益誘導の場になっており、議員の政務調査費の無駄遣いも目立ちます。議員の大半が首長の与党化している地域ではチェック機能も働かないでしょう。極論すれば地方議会など必要ないかと思われまます。

しかし、地方は首長と議員をともに住民が直接選ぶ二元代表制になっています。法律の壁があるなら、運用面で二元代表制の欠点を是正すべきです。例えば、小さな町村なら議会をなくして町民総会を置く。福島県矢祭町のように議員報酬を日当制にしてコストを減らす手もあります。そこで、矢祭町がどのような町なのか調べてみました。

矢祭町は、福島県南を茨城県、西を栃木県とする、県境の町で、人口6,740人、世帯数1,957世帯、高齢化率(65歳以上)30.7%(2005年現在)ちなみに沼津市は人口209,500人、世帯数85,680世帯、高齢化率22.1%(2008年)。根元良一前町長が1983年より2007

年4月まで6期24年務めました。その間に「平成の市町村大合併」に反対して、他の市町村に先駆けて合併を行わないことを宣言した町でもあります。その後は独自で財政の歳出削減を行っています。その主なものを紹介いたします。

■職員

- ・人件費の削減
- ・新規採用停止(2003年以降)、嘱託職員削減、「収入役」廃止
- ・議員定数削減(18人から10人へ。2002年9月より)
- ・町重要職・議員報酬削減(職員の数は減らしたが、給与は減らさず)町議会が議員報酬を月額製から日当制に変更
- ・月額208,000円を廃止し、議会に1回出席するごとに日当制の3万円とし、期末手当も廃止。これは全国で始めて。(手当が試算では3分の1で済む)

■開庁時間

- ・役場窓口業務にフレックスタイム導入。年中無休。平日は7:30から18:30。職員削減に伴う、職務兼務・

■組織変更

- ・7課体制を5課体制に。庁舎の清掃も、町長、助役、教育長も行う。管理職もトイレの清掃を行う。

以上一部を紹介しましたが、町長をはじめ、議員、職員が丸となって、全国でも稀な地方行政を行っています。それにより町全体が活性化し住民の暮らしもよくなることと思います。沼津市もそのようなことの出来る首長、議員、職員を持ちたいものです。それには住民の意識改革ももちろん必要です。

会 長	鈴木泰次	幹 事	久松 但
会報委員長	名古良輔	編 集 者	芹澤和子

12月のプログラム

835回 18:30 点鐘 クリスマス家族例会
12月20日(土) クラブ管理運営委員会 曜日変更
12月25日(木) 裁量休会

1月のプログラム

01月01日(木) 裁量休会
836回 18:30 点鐘 菊屋 新年会
01月08日(木) クラブ管理委員会 夜間例会. 理事会
837回 18:30点鐘 ブケ東海 年男の抱負
01月15日(木) 丑年会員 夜間例会
838回 12:30 ブケ東海 クラブ協議会
01月22日(木) 上半期活動報告
839回 12:30点鐘 ブケ東海 イニシーエシ
01月29日(木) ヨンスピーチ 尾島康夫君

出席委員会報告

●ビジター

1. 山本倫弘様：沼津北RC

★出席報告 (会員総数25名)

例会	会員数	出席数	MU	出席率
834回	25名	23名	-	92.00%
832回	25名	21名	2名	92.00%

●欠席者(2名)

西山幸三郎、尾島康夫

●スマイル報告

- 井上武雄：誕生日のお祝いありがとうございます。
- 土佐通孝：妻の誕生日のお祝いありがとうございます。
- 宮島賢次：妻の誕生日のお祝いありがとうございます。
- 鈴木良則：チョット、早いですが、本年は、妻の葬儀の際、大変お世話になり、ありがとうございました。
- 久松 但：上期もあと、2回となりました。ご協力ありがとうございます。

幹事報告

1. 他クラブの例会変更等

①静岡南ロータリークラブ

12月16日(火) 年末家族会
於：静岡グランドホテル中島屋 18:00
メーキャップ 於：中島屋八幡ガーデンズ
2Fロビー 11:30~12:30

12月30日(火) 休例会 メーキャップは受けません。

②新富士ロータリークラブ

12月09日(火) 「富士衣の会」琴演奏会
於：ホテルグランド富士 18:30より
12月16日(火) クリスマス家族会
於：ホテルグランド富士 19:00より
12月23日(火) 法定休日の為休会
12月30日(火) 特別休会

③富士ロータリークラブ

12月17日(水) 忘年家族例会
於：ホテルグランド富士 19:00より
12月31日(水) 特別休会

④吉原ロータリークラブ

12月18日(木) 忘年家族会の為
於：ホワイトパレス 18:00

01月01日(木) 祝日休会 祝日の為、MUはございません。

⑤沼津柿田川ロータリークラブ

01月05日(月) 8日(木) 新年会の為
於：枯山水 18:30点鐘

01月12日(月) 休会(成人の日)

メーキャップなし

01月19日(月) 清水町卸団地会館2階(予定)
にて 12:30点鐘 例会場変更

2. 報告・連絡事項

①「RI意義ある業績賞」推薦のお願いが、届いています。

②2010~2011年度派遣 ロータリー財団国際親善奨学生募集要項が届いています。

クラブ協議会

久松 但 幹事

本日は、下期活動計画についてクラブ協議会を開催しました。クラブ管理運営委員会、クラブ広報委員会、会員増強維持委員会、奉仕プロジェクト委員会、ロータリー財団委員会、SAAの順に各委員長より活動計画についての説明がありました。

クラブ管理運営委員会の親睦活動のうち花見例会について、時期が4月中旬となっており場所等の検討はどうなっているか質問がありました。井上委員長からは、可能であれば4月の初旬に変更し、場所等も御殿場なども検討したいとの回答がありました。

また、会員増強の状況について、現在の状況はどうかとの質問がありました。栗原委員長からは現在2名の推薦が出ているが、1名は全くわからないこと、あと1名は本人の意思を確認中との回答がありました。

会長からは、下期の活動の一つにインターアクトクラブ設立があり、その際の協力をお願いしたい旨の話がありました。インターアクトクラブについては、3月ぐらいまでに発会式を開催し6月に認証を受けるとともに、次年度より本格的な活動にしたいということでした。

幹事からも、今月14日に焼津中央高校で指導者講習会があり、これに参加し後日報告しますとの回答もありました。次年度の協力をお願いして協議会を終了しました。

【 予 算 】

収入：会費（会員25名）×6,000円＝150,000円
 食事代より 25名 ×2,000円＝ 50,000円
 クラブ奉仕委員会より = 55,000円
 合計 255,000円
 支出：飲食代 大人25名×7,000円 =175,000円
 アトラクション（芸者）代 = 80,000円
 合計 255,000円

- ④沼津朝日新聞の新年号への広告掲載の件
・クラブ予算不足のため掲載しないこととする。
- ⑤地区インターアクト小委員会 委員委嘱依頼の件
久松 但君
・次年度ガバナー事務所より委嘱依頼があり、了承するものとする。
- ⑥ 2011～12年度ガバナーノミニ候補者推薦の件
・当クラブとしては、推薦者無しで回答する。

以上①～⑥を一括承認

理事会報告

1. 協議事項

- ①1月プログラム クラブ管理運営委員長
井上武雄君、プログラム担当 久松但君
・クラブ管理運営委員会の原案どおりとする。
- ②1～2月の座席表について SAA 宮島賢次君
・奥様誕生日とする。
- ③1月の新年会について クラブ管理運営委員長
井上武雄君
・開催日時等 1月8日(木)
18:30例会 19:00新年会 菊屋

編集後記

社会の動きと違い穏やかに心地よい天候です。人生初めての編集をさせていただきました。

キーボードを叩く手も、もどかしく出来上がりました。広報委員会のメンバーに手取、足取り、個人の力は、1%ありません。委員会のメンバーの助け合いのお陰です。これがロータリーの真髄ですね。編集に不都合な点がありましたら、ご指摘していただきたいと思います。

(文責 芹澤 和子)

-----11月分出席一覧-----

後藤 (④)	久松 (④)+1	井上(④)+1	栗原(④)+1	宮島 (3, 1)	宮口 (3)	本村 (2)
名古 (④)	西島 (2)	西山 (3)	大村(④)+1	尾島 (1)	佐野 (1, 1)	芹澤貞(④)+1
芹澤和(④)+1	重光(④)+1	杉山了(④)	杉山真(④)+1	杉山壽(2, 1)	鈴木博(3, 1)	鈴木泰(④)+1
鈴木良(2, 2)	土佐 (3)	植松 (3, 1)	渡辺 (3, 1)			
			例会出席%	79.00 %	地区報告%	87.00 %

氏名(ホームクラブ出席数、他クラブ出席数)+超過出席数。丸数字はホームクラブ出席100%を示す。



沼津西ロータリークラブ週報



2008～2009年度
第 18 卷 24号
2008年12月20日

夢をかたちに

● クラブテーマ ●

目指そう、増強と四つのテスト

■■ 本日のプログラム ■■ クリスマス家族例会

例会場：ブケ東海 (12:30点鐘) 例会日：毎週木曜日
第三木曜日：18:30

事務局●TEL&FAX 055-967-2152
事務担当者●川口恵美
Eメール●numawestrc@ny.thn.ne.jp

◆◆第 835 例会 会長挨拶◆◆

鈴木泰次会長

本日は、クリスマス例会ということで、ご婦人をはじめご家族、友人と多くの方々に参加していただきました。このような楽しい雰囲気の中で会を行うことができ、クラブ管理運営委員会をはじめ会員の皆様に感謝申し上げます。

さて、本年最後の例会となりましたが、今年は世界経済にとって大変な年となりました。

アメリカのサブプライム問題をきっかけに、金融機関をはじめとして多くの会社が損害を被り、アメリカのみならず全世界の国々が百年に一度と言われる経済状態に陥り、すでに各国の社会にも多くの不安をもたらしております。これから益々状況が悪化していくと言われていますが、世界の国々が協力して、この難局に立ち向かってもらいたいものです。

我が国においても、この年末に来て会社が倒産をし、また、リストラに合い職を失い、尚且つ住まいまで失う人たちが多く出ているように報道されています。

何とかこの状況が早く改善されることを願うばかりです。今日は、この暗い社会の雰囲気を明るくものにするためにも、お集まりの皆様が大いに楽しんでいただきたいと思います。

最後になりましたが、会員の皆様方には上期のロータリー活動に多大なご協力とご指導をいただき、ありがとうございました。残る下期も宜しく願います。

します。

1月プログラム

01月01日(木)	裁量休会
836回	18:30 点鐘 菊屋 新年会
01月08日(木)	クラブ管理委員会 夜間例会・理事会
837回	18:30点鐘 ブケ東海 年男の抱負
01月15日(木)	丑年会員 夜間例会
838回	12:30 ブケ東海 クラブ協議会
01月22日(木)	上半期活動報告
839回	12:30点鐘 ブケ東海
01月29日(木)	イニシエーションスピーチ尾島康夫

出席委員会報告

●ゲスト

1. 後藤恵美子様
特定非営利活動法人ティンクル理事長
2. 花井美佐様
特定非営利活動法人ティンクル事務局

★出席報告 (会員総数25名)

例会	会員数	出席数	MU	出席率
835回	25名	18名	-	72.00%
833回	25名	22名	0名	88.00%

●欠席者(7名)

後藤 昭、宮口雅仁、西山幸三郎、大村保二
佐野 稔、重光 純、鈴木良則

●他クラブへの出席者

久松 但 (12/14 IAC講習会)

会 長	鈴木泰次	幹 事	久松 但
会報委員長	名古屋良輔	編 集 者	芹澤和子

●スマイル報告

1. 鈴木良則：ご家族揃って、良い年をお迎え下さい。来年も、宜しくお祈りします。
2. 鈴木泰次：上期の活動協力ありがとうございました。下期、よろしく、お願い致します。
3. 久松 但：クリスマス家族例会、楽しみましょう。上期、御協力ありがとうございました。
4. 尾島康夫：すいません。バッジ、忘れました。

幹事報告

1. 他クラブの例会変更等

①静岡南ロータリークラブ

01月27日（火）夜間例会 於：東海軒会館 17:30～
メーキャップ 於：中島屋八幡ガーデンズ
2Fロビー 11:30～12:30

②富士宮西ロータリークラブ

12月26日（金）特別休会（メーキャップは行いません。）
01月02日（金）特別休会（メーキャップは行いません。）

2. 連絡事項

- ①次週、1月8日（木）の新年会は、菊屋に於いて、18:30点鐘です。お間違えのないように、お越しください。
- ②上期報告を、1月15日までに、幹事または、事務局にご提出ください。
- ③ガバナー事務所より。1月のロータリーレートは、1ドル=88円です。

クリスマス会

クリスマス例会にて、皆様からの暖かいご寄付ありがとうございました。

今年も昨年に続き特定非営利活動法人ティンクル様へ、80,000円。新たに社会福祉法人 あしたか太陽の丘 ワークうしぶせ様へ、25,000円寄付することが出来ました。

また、会員の多くのご家族の方に参加を頂き、明るい笑顔の絶えない終始和やかな家族例会を催せましたことを感謝申し上げます。

昨今100年に一度の不況と言われますが会員の皆様におかれましては、元気に来年も相変わらずの笑顔を見られます様宜しくお祈りします。

クリスマス家族例会の様子



NPO法人ティンクル 後藤恵美子理事長



クラブ管理運営委員会

杉山壽章君司会でスタート



開会の挨拶

クラブ広報委員長

名古屋 良輔君



乾杯！

会員増強維持委員長 栗原 侑男君



心にしみる素晴らしい歌に酔いしれて！

歌手 齊藤 絵美様

ピアニスト 梅原 様



全員で (手に手つないで)
メンバーと家族が一つの輪で、つながりました。



サンタクロースは誰でしょう？
楽しいプレゼントに笑顔いっぱい！



全員で集まりました。記念写真です。
一人一人がにこやかな笑顔です。

編集後記

クリスマス家族例会も楽しくすごしました。
クラブ管理運営委員会の担当の方のご苦労による
事と、感謝いたします。

キーボードを打つ手もたどたどしい、私が週報
の編集に10時間かかり、出来上がりました。本当
に初めての経験で、委員会のメンバー宮島さんに、
5回も電話いたしました。コピーをとり、目を通し
た時の感激に自分を褒めてあげました。編集は、
未熟で出来が悪いと思いますが、皆様の、ご指摘、
ご指導に、耳を傾けます。

次期はもっと上達いたします。良い経験をさせ
ていただけてありがとうございました。。

(文責 芹澤 和子)

閉会の挨拶
奉仕プロジェクト
副委員長
芹澤 貞治君

