

前回 2 月 27 日の例会記録

出席の状況

会員数 55名（内出席免除 2名） 出席者数 35名 欠席者数 20名

出席率 64.81% 前々回訂正 87.04%

欠席者 相原, 原, 原田, 日笠(常), 加戸, 金子, 笠原, 川本, 菊井, 木本, 橘高, 家守, 小松原, 松村, 西岡, 大賀, 岡村, 鈴木, 槌田, (渡辺)

ビジター・ゲスト

「備前RC創立45周年記念講演会についてのお願い」

ゲスト：備前ロータリークラブ 会長 岡本富美子 様
幹事 岸本 泰子 様
出席委員長 安井 元子 様
姉妹クラブ委員長 松井 正之 様



ビジター：〈岡山RC〉中島義雄 様

S . A . A .

岡本富美子様(備前RC)：本日は当クラブ創立45周年事業の御案内と御願いに参りました。どうぞお願い致します。事務局 中山様、北村様：先日の創立記念夜間例会には、お招きいただきありがとうございました。

岡本(和)会員：・本本会員、先日の歴史同好会でのお話、ありがとうございました。憎しみをのり越え、人間愛で結ばれた行動は、ロータリーにも通じるものがあります。

・創立記念夜間例会ではともに創立を祝うことができました。会員ならびに奥様方、ありがとうございました。

末吉会員：備前ロータリークラブ会長 岡本様、幹事 岸本様、出席委員長 安井様、姉妹クラブ委員長 松井様、ようこそお越しくださいました。

大饗会員：備前RC岡本会長、岸本幹事、安井出席委員長、松井姉妹クラブ委員長、ようこそお出でくださいましてありがとうございます。先日はつたない卓話をお聞き頂きまして恐縮に存じます。私にとりましては、とても良い経験になりました。

平松会員：渡辺道夫様、このたびは「大政奉還と山田方谷」と題しての卓話を賜りますこと心から感謝申し上げます。いつも方谷先生のカレンダーと向かい合って仕事をさせていただいています。

岩本会員：山田方谷研究会のリーダー渡辺局長の卓話を歓迎し期待しています。

氏房会員：・渡辺道夫様、本日の卓話よろしくお願いします。

・創立記念夜間例会出席の皆様お疲れ様でした。

竹本会員：渡辺道夫様、本日の卓話楽しみにしています。

高橋会員：先週の創立記念夜間例会では、私の隣にアトラクション出演の若いアーティストの席割になっていました。又とないチャンスでしたが、体調が非常に悪く途中退席せざるをえず、とにもかくにも残念でした。

堀川会員：昨日の吉備路マラソンで10kmを完走しました。タイムと順位は個人情報の為 公表しません。次はどこを走ろうかと検討中です。

11件 34,000円（累計 910,000円）

会長報告

会長 岡本 和 夫



健康寿命を延ばすために

日本人の平均寿命は伸び続け、男女ともに世界有数の長寿国となりましたが、自立して生活できる期間を示す健康寿命を延ばしてこそ、老後のQOLの向上につながります。「老いは血管から始まる」と言われてきました。血管をいかに守るか、言い換えれば、いかに動脈硬化の予防に取り組むか、が健康寿命の延伸に大きく関わっています。これには食生活と運動という二つの問題があります。

まず食生活ですが、2013年に「日本人の伝統的な食文化としての和食」がユネスコ無形文化財に登録されました。伝統的な和食は、米を主食とした一汁三菜であります。1975年(昭和50年)頃の日本食が高い健康有益性を持つとして推奨されています。減塩に心がけ、食材の種類を豊富に、だし汁や味噌、醤油、酢などの発酵系調味料をうまく使用して、さまざまな味を楽しむ料理が良いと言われています。成人期にとどまらず、小児期からの家族で会話をしながら食事を楽しむ習慣を含めた食育が大事です。

次に運動ですが、運動の種類、強度、頻度、そして時間が問題となります。歩行や水泳などの有酸素運動を基本にします。いわゆる筋トレであるレジスタンス運動は身体機能の維持に有効であり、ロコモティブシンドロームや介護予防につながります。またストレッチは関節可動域の維持・改善に役立ち、けがの防止につながります。有酸素運動の強度として、METsが知られています。安静にして座位を保っている活動強度が1METsであり、低強度は3METs未満、中強度は3～5.9METs、高強度は6METs以上と定義され、中強度以上の運動が推奨されています。通常速度に速歩を組み入れて、毎日30分以上続けることが大事です。さらに以上の運動にとどまらず、軽い立ち仕事やこまめに歩くなど、座ったままの生活にならないよう活動的な生活を送ることを薦めています。

幹事報告

幹事 末吉 賢多



- ① 3月のロータリーレートは1ドル=116円です。
- ② 2月20日(月)の創立記念夜間例会には多くの会員、ご夫人の皆様にご出席いただきありがとうございました。
- ③ 第42回オール岡山ロータリアンテニス大会のご案内が届いておりますので回覧いたします。
- ④ ハイライトよねやま203号、他クラブ週報を回覧いたします。
- ⑤ 地区指名委員会より、2017-18年度地区ガバナーノミニーとして出雲中央RC古瀬俱之会員の推薦がございました。

例会プログラム

外部卓話

「大政奉還と山田方谷」 山田方谷に学ぶ会 代表世話人 渡辺道夫 様



- 山田方谷は、文化2(1805)年、備中松山藩領阿賀郡西方村(現高梁市中井町)に父五郎吉、母梶(本姓西谷氏)の長男として生まれる。本名は球、通称安五郎、方谷はその号。
 - 生まれながらにして聡明。5歳の時、新見藩儒丸川松隠の門に入る。
 - 14歳で母、15歳で父を亡くし、学問を続けながら、家業の農業と菜種油の製造販売業に励む。
 - 優秀さが藩主板倉勝職に伝わり、二人扶持を与えられ、藩校有終館で学ぶことを許される。
 - 京都、江戸へ遊学。江戸では佐藤一斎に学ぶ。一斎塾では塾頭を務める。
 - 帰藩して、藩校有終館の学頭となる。また、私塾牛麓舎を開くなど、有為な人材を育てる。
 - 勝職の跡を継いで藩主となった板倉勝静に命じられ、藩の元締役兼吟味役となり(嘉永2(1849)年12月)、当時財政危機に陥っていた備中松山藩の藩政改革に着手。
 - 方谷の行った改革は、ただ単に負債の整理や倹約の実行だけでなく、藩札刷新をはじめ、地域資源や地の利を生かした産業振興策、文武を奨励して人心を奮い立たせる、いわば未来志向型→結果、藩の貯金は歳入の2倍になり、民政も改まった。
 - また、老中となった勝静を補佐して幕政にも参与。策を進言するのに3策を以てした。
 - 將軍徳川家茂が亡くなった後、勝静が諮問した長州藩への対応策(慶応2(1866)年8月)
 - ・一橋慶喜を將軍にして、勅許を得た通商条約に従って政治を進める。長州藩をとがめるよりむしろ表彰し、更新の道を与える…(大挽回の策)
 - ・徳川慶勝(尾張藩主)を將軍にして長州藩と休戦に持ち込む…(小挽回の策)
 - ・長州藩に対しいたずらに寛大な措置をとるか、諸大藩の調整に任せる…(一時姑息)
 - 幕末には將軍に従って京都にいた勝静の呼び出しに応じ、再三京都に赴き参謀の任に。
 - しかし、時局は混迷の度合いを増し、勝静は方谷に帰国を許す。(慶応3(1867)年8月)京都を去るとき詠んだ詩「七九の残齡亦壯懷…」(京師寓中の作)
 - その2か月後、徳川慶喜は、京都二条城において、政權返上を決定。(慶応3年10月。『昔夢会筆記』によると、慶喜は大政奉還にあたって勝静らに相談して決めたとする)これにより、260年続いた徳川幕府は終わりを告げる。→王政復古のクーデター(慶応3年12月9日)
 - 徳川慶喜辞官納地の報を聞いた会津藩・桑名藩・旗本らが激昂し情勢が切迫した際に、勝静から善後策を求められた方谷の意見は、「上は尊王のため、下は安民のためという大乘的見地に立って事態を処理すべきで、万一兵端を旧幕府軍側から開いたならば、蛤御門の変で長州藩が皇居へ発砲したために朝敵となり、追討を受けた事例と必ず同様の事態を招くであろう」というもの→だが、方谷の進言は実らず、鳥羽伏見の戦いへ
- ※激動の幕末から明治初期の日本を「至誠惻怛」(しせいそくだつ:誠意を尽くして人を思いやる心)と「士民撫育」(しみんぶいく:すべては藩民のため)の精神をもって駆け抜けた。

クラブ情報

第3回被選理事・役員会議事録

日時 2017年2月13日(月)13:30～14:15 場所 ホテルグランヴィア岡山3階「ルビーの間」

- 1、開 会 会長 大饗よし江、司会・幹事 樋口 芳紀
2、出席者の確認 副 幹 事 日笠 伸之
大饗よし江 坪井雅弘 樋口芳紀 日笠伸之 小菅英司 橘高正剛 末吉賢多 相原利行
花房 茂 仲田錠二 横山俊彦
3、会長挨拶 大饗よし江
4、審議事項

① 理事・役員・委員会編成について

プログラム委員会の委員に楠会員と山田会員に入っていただき、インターアクト委員会に福元会員と鈴木会員に入っていただく提案があり承認された。

② 次年度RIテーマのお知らせ …「変化をもたらす」との発表があった。

③ 会長エレクト研修セミナーアンケート回答について

大饗会長が2017年2月2日に回答したことの報告があった。

④ 年間行事予定について …原案通り、承認された。

⑤ クラブ活動・運営計画書と予算請求書の提出について

…原案通り、承認された。 ※提出期限：2017年4月26日

⑥ 新プロジェクトについて

できれば地区補助金を活用した講演会(テーマは未定)を開催したいとの提案があり、承認された。今後、早急にテーマや会場を決定し地区補助金の申請を行う。

⑦ その他

- ・会報委員会が「ロータリーの友」の内容を月に1度例会で紹介してはどうか。
- ・来年度のテーマに「変化をもたらす」とあるように、クラブ活動・運営計画書は、過去に囚われず自由な発想で表現してはどうか。
- ・次回の被選理事・役員会は3月13日の例会前に行う予定。

5、報告事項 特になし。

6、閉 会 副 会 長 坪井 雅弘

米山記念奨学会からの報告

米山記念奨学生カウンセラー 川 西 熊 雄 会員

2月26日(日)に「米山記念奨学生歓送会・第12回米山学友総会」が米子全日空ホテルで行われ、当クラブの米山記念奨学生 崔 艶梅さんと出席してきました。

その席で感謝状をいただきましたのでご報告いたします。



3月お祝い行事

例会情報

本日のメニュー (3月6日(ヘルシーメニュー))

真鯛、海老、帆立貝柱のポワレとマリネした野菜 春菊のビュレ
キヌアとアボカドのサラダ 苺のデグリネゾン コーヒー パンとバター

次のメニュー (3月13日)

丼物 鰹焼霜井 生姜御飯仕立て 別皿(刻み茗荷 大葉 もみ海苔 山葵 別猪口 胡麻ダレ醤油)
小鉢 ひじき白和え くこの実 温物 小田巻蒸し餡掛け 讃岐うどん 森林鶏 蒲鉾 椎茸 三つ葉 針柚子
赤出汁 三種盛り 香物 三種盛り