



2013~2014年度 R.I テーマ

2013.7~
2014.6

RI 会長
ロン D. バートン
ガバナー
中 井 眞一郎



R.I.第2570地区 第3グループ
所沢東ロータリークラブ

週 報

2014年2月6日号

第1148回 例会 PROGRAM

- 1 点鐘(会長)
- 2 国歌斉唱
- 3 ロータリーソング斉唱
- 4 四つのテスト
- 5 来賓紹介 (副会長)
- 6 会長挨拶
- 7 幹事報告
- 8 出席報告
- 9 ロータリーの友 紹介
- 10 委員会報告
- 11 記念祝福
- 12 スマイルボックス
- 13 クラブ協議会
「創立25周年記念例会協議」

本日の記念祝福				
《会員誕生》本橋 孝義 林壽一				
《ご夫人誕生》武藤史子 藤永香奈子				
出席報告				
月日	総数 37(免除者 11)	出席	MU	%
2/6	37			
1/30	37	28(10)		28/36(77.77)
		当番	プログラム	
本日	上田会員	クラブ協議会		
2/14(金)	齊藤(栄)会員	創立25周年記念例会 式典開始 17:00		
2/20(木)	斎藤(修)会員	卓話 「藤永博会員」		
2/27(木)	島田会員	卓話「茶道について」裏千家 梅岡先生		

第1147回 例会 1月30日

【会長挨拶 小寺 勲】

昨年末に発生したマルハニチロの子会社、アクリフーズ群馬工場での冷凍食品農薬混入事件が26日現場で働く契約社員が逮捕され 少しホットしている処です。私共の業界でも一部取り扱っておりますがすぐに店頭より撤去しておりますが、他の冷凍食品にも多少の影響があったように聞いております。この事件でマルハニチロでは今回の事件で30億以上円の損失がでることですが、子会社であるアクリフーズでは300人以上の従業員を抱えて今後どうなるのか心配なところでもあります。

犯人は家庭もある50代の男性とのことですが、分別、道徳心のかけらもないのか、ただ賃金の不満から犯行に及んだとの報道ですが改めて、日本

の経済状況を反映された事件ではと考えさせられた事件ではと思いました。今の日本では価格競争で今回の冷凍食品だけを考えても昔はメーカーからの小売希望価格がありましたが今では各々の販売店がPBブランドとしてメーカーに製造依頼しており、格安で販売しており必然としわ寄せがメーカー側にきて従業員の賃金に影響が出てくると言った悪循環になるような気がします。

7年前になりますか、中国での冷凍餃子毒物混入事件でも同様なことを思い出しました。事件が発生すると商品の売上げが大幅にダウンし店側も又、製造側でも大きな損害をもたらします。今回の事件で改めて、正社員非正社員間の賃金格差が問題視されそうですが、最低労働賃金を上げれば良いと言った問題ではないような気がします。食の安全にはとても厳しい日本ですが今回

四つのテスト 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



ROTARY CLUB
OF
TOKOROZAWA EAST

●例会日：毎週木曜日(12:30~13:30) ●事務局：所沢市星の宮1-4-17
●例会場：ベルヴィザ・グラン TEL 04(2928)6363
●住所：所沢市星の宮1-3-5 FAX 04(2928)6369
●E-mail: info@te-rc.com
●H P: http://www.te-rc.com

会 長 小寺 勲
幹 事 野藤 修三
会 務 委 員 長 深井 雅俊

の事件にしても工場でのチェック体制に問題がなかったかまだまだ反省材料が出てきそうな事件でした。

10月に所沢の産直野菜についての卓話をお願いしたところでしたが無農薬野菜、有機野菜の販売が流通、価格問題が解決していないような感じがありました。今の消費者は第一に見た目、価格のようでありまだ虫食いの野菜では敬遠されてしまうようです。

私の知り合いの農家の方に聞くところによると、無農薬野菜を手掛けている人もいるが多くの農家では見た目、生産性を考えると種まきの段階で農薬で包むようにして種まきをするんだよと聞きビックリしました。今では季節感が無くいつでもどんな野菜でも店頭に並んでいます昔の野菜を思い出すとそれぞれの野菜の味がありました。

今回の事件を振り返り自分の努力を顧みず、他人のうらやみだけを考える人間が多くなっているのかと自分も含め考え直さなければと思った事件でした。

幹事報告

野藤 修三

■埼玉県北西インターアクトクラブ顧問教師会から『第48回次期指導者講習会の開催について』
目的： 国際理解、社会奉仕を目標とするインターアクト活動を行う為、地区の部員が集い、研修を深め、部員相互の交流を図りながら活動の充実、発展に寄与する。

日時：平成26年2月11日（火・祝）

受付 10:00 10:30~14:30

場所：西武文理中学校 銀河館（中学校棟）1階 多目的ホール

今回の講習会は野本さんが出席して頂ける事になりました。

■所沢市私立幼稚園協会より

『第17回・所沢フレンドリーカップサッカー大会』協賛の御礼とご案内

貴クラブ様の格段の語は医療を頂戴し、所沢市私立幼稚園協会及び実行委員会一同熱く御礼申し上げます。

日時：平成26年2月8日（土） 雨天 2月9日（日） 8:30~14:30

場所：所沢航空公園運動場

対象者：所沢市内私立幼稚園児・父母

参加者：園児390名 保護者約1300名

■公益財団法人ロータリー米山記念奨学会

『確定申告用領収証送付の件』

普通寄付金をクラブ会費から集めて支払っている場合は下記の2点についてご注意ください。

①個人事業者の場合

クラブへの会費の支出は、個人の事業所得計算上「必要経費」になりませんので、確定申告時に寄付金向上の対象として控除が出来ますので、寄付金領収書を確定申告にご使用ください。

②法人事業の場合

クラブへの会費の支出は、法人所得の計算上「交際費」として既にRC会費が損金計上（法人の資本金によって損金参入限度額計算がありますが）されていますので、個人の確定申告時に控除ができませんので、寄付金領収証を確定申告にご使用なさるようご注意ください。

■国際ロータリー日本事務局経理室から

『2014年2月のレートのお知らせ』

1ドル 102円と連絡がありました。

■狭山中央ロータリークラブより

『例会変更のお知らせ』

2.3月メーキャップされる方は事務局に確認されてから伺ってください。

■安養坪村クラブより

2月14日の25周年記念に出席するメンバーは、下記のとおりです。

リー会長ご夫妻、カン幹事ご夫妻、クウォン国際奉仕委員長ご夫妻、キムジョンスー会計ご夫妻、キムキオン前会長夫妻及びご子女、パク元会長、キムキルヒョン元ガバナー、ラ事務長の15名です。

羽田到着時刻が14:15の予定ですので、お迎え担当の方は宜しく申し上げます。

委員会報告

■ロータリー財団委員会 本橋 孝義
ロータリー財団への特別寄付（年次基金・ポールハリスフェロー）をお願いしたところ皆様のご協力を賜り目標を達成できました。有難うございます。
《納金内訳 レート102円》① 現金・事業費 37名×10,200円（100\$）=377,400円 ②綿菓子事業 37名×3,060円（30\$）+東クラブ 9,380円（91.96\$）=122,600円（会員130\$・R財団登録）
合計500,000円（4901.96\$）

卓話「腰痛改善法」

榎町すこやか整骨医院 矢野 啓介 院長様



○腰痛予防を！

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」
「ロコモ」とは、“筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態”、自分で移動する能力が低下して要介護になる危険度が高い諸症状。

推計患者数 4700万人

○「ロコモ」✓

- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要になる
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難
- 家のやや重い仕事が困難

○腰痛改善ポイント

1. 日常生活のくせを取り除く
基本動作（寝ている、座っている、立っている、歩く）を見直す

2. 身体の筋力バランスを整える

腹、背中、足の左右筋力バランスのねじれを整える（ストレッチング）

3. 体幹の柔軟性と安定性

お腹周りの筋肉背骨周りの柔軟性と安定性をはかる

4. 股関節・ひざ関節の使い方

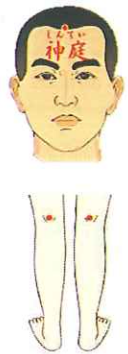
股関節ひざ関節を意識してしっかりと使う

5. 精神の安定 ストレスをためない

○改善法

☛腰痛ツボ押し 神庭《気持ち落ち着かせる神庭（鼻の真ん中を通る線上で生え際から少し入ったところ）》

委中《腰背に委中膝の裏のシワのちょうど中央》



☛呼吸法（お腹周りの筋力の活性化）

- ・腹式呼吸（息を吐くときにお腹を凹ませる。息を吸うときにお腹を膨らませる）
- ・ほ〜呼吸 口から『ほ〜』と長い息を吐く
- ・おっ呼吸『おっおっおっ』と小刻みに息をはく

ニコニコボックス 第1147回例会 1月30日

松尾 秀紀様（所沢 RC）先週の卓話ではお世話になりました。ニコニコさせていただきます。

小寺 勲 早いもので1月も終わりですネ！2月14日創立記念例会が近づいてきました。宜しくご協力ください。又本日の卓話は榎町すこやか整骨医院矢野院長様宜しくお願いします。

野藤 修三 早いもので新年を迎えたばかりだと思いましたがもう1月の末です。25周年記念式典もあと2週間となりました。お屠蘇気分は切り上げてしっかり式典準備を進めて参りましょう。

平岡 栄一 本日の卓話榎町すこやか整骨院長の矢野啓介様をお願い致しました。矢野先生宜しくお願い致します。

野本 俊光 2週連続欠席申し訳ありません。本日合計 15,000円 累計額 552,526円

