

(2024～2025年度 国際ロータリー・テーマ)



「那珂湊反射炉跡」(ひたちなか市)

足ツボ健康法

森島 和也 (証券業)

私は子供の頃から風邪をひいたことがないほど健康でしたが、40代半ばを過ぎたあたりからそれまでの不摂生もあり、体に不調を感じるようになりました。その頃、妻の影響で足ツボを始めました。

私が勤める SMBC 日興証券のブランドパートナーであるイチローさんも、子供の頃から足裏をマッサージしていたことが知られています。そんな良いイメージもあって、軽い気持ちで足ツボを始めました。

妻がすすめてくれた「官足法」という足ツボは、岩のような突起がついたマットに乗ることで足裏が刺激され、血流が良くなり元気になるという原理です。しかし、正直に言うと、とにかく痛いのです。

足裏には体の臓器に対応する反射区があり、痛い箇所は体の不調を知らせてくれると言われていますが、最初にマットに乗った時には足裏全体が痛くて驚きました。特に肝臓と腎臓の反射区が痛く、大好きなお酒で長年酷使

してきたことを反省しました。それでも半信半疑で続けていくうちに、体調が次第に改善されていきました。

四十肩かゴルフで痛めたのか、原因不明の肩の痛みもつらく、長い間痛み止めを手放せなかったのですが、気づけばその痛みも改善されていました。また、睡眠の質まで向上し、毎日が充実したものになっています。

さらに、昔の日本人は草履や下駄を履いてよく歩いていたため元気だったとの話を聞き、私もできるだけ歩くことを心がけています。以前はどこへ行くのも車で移動していましたが、今では歩いたり走ったりして、ダイエットにも繋がっています。

また、昨年水戸に赴任してからは、マラソンを始めたことに加えて自転車にも乗るようになり、ますます健康になっている気がします。

足を刺激して動かすことで元気になる健康法は、手軽に実践できるものですので、ぜひ皆様も実践していただければと思います。

No. 29 2025・4・1

1951年3月6日設立
1951年3月15日RI認証

水戸ロータリークラブ

■例会日
毎週火曜日・12時30分
ホテルテラス ザ ガーデン水戸

■事務所

■会長 櫻場 誠二 ■幹事 佐藤平八郎

〒310-0021 水戸市南町2丁目5番5号 常陽銀行本店 別館5階
TEL.029(231)2151(代表) 直通(225)4820 FAX.029(225)4825
E-mail r.i.mito@sage.ocn.ne.jp ホームページ <http://www.mito-rc.jp/>



見た目がマジメそうだからなのか、これまで私は無難だね、フツーだね、と思われることが多く、何とかそこから卒業したいと思ってきました。ちょうど来月に還暦を迎えるタイミングで、これ

までの人生を振り返ってみたいと思います。

ターニングポイントはいくつかあるのですが、最初は小学校時代の2回の転校です。転校を経験するまでは、よく言えば天真爛漫、悪く言うと傍若無人でした。転校後の学校生活を送るうちに、輪の中心にいない人の気持ちがわかるようになりました。すごく大事なことではあるのですが、それに伴って言いたいことをあまり言わなくなったのは、その後の人生に大きな影響を与えたと思っています。

その後学生時代を経てJ R東日本に入社し、主に開発事業に従事してきました。スケールも金額も大きな案件をやらせてもらいましたが、組織も大きく関係者も多いため、型にはハマった仕事ぶりが求められていた気がします。そんなときに転機となったのが、東日本大震災後に、地域連携に関わり始めたことです。東日本各地

の名産品や農産物を首都圏各駅で販売したり、地域の方と商品開発や販売をしたり、大規模な植物工場をつくったりしました。このような仕事では、社内の論理やノウハウよりも、地域事業者さんと知恵を絞りスピーディーに判断して実行していくことが重要となります。ここから、型にハマらないことのおもしろさや楽しさを感じるようになりました。

水戸に来る直前は、J R中央線コミュニティデザインという会社におり、ショッピングセンター事業のほか、駅業務受託、高架下開発、教育事業に携わっていました。いずれの事業においても、住民の皆さまの課題解決につながることを念頭に置いて、先例のないことも行ってきました。

フツーのヒトやコトが社会を支えているのは理解していますが、V U C Aの時代には、フツーじゃないコトの価値が高まっていると思います。自分はフツーをずっと卒業できなさそうなので、型にはまらない若者や個性あふれる事業者さんを応援していきたいと思っています。

最後に、エクセルは来月40周年を迎えます。昔は水戸の賑わいがすごかった、という話をよく聞きます。その頃のまち全体の賑わいをめざして、様々な取り組みをしていきたいと思いますので、今後ともよろしくお願いいたします。

例 会 報 告

4 月 第 1 例 会

司 会 大 貫 委 員

◇ ベネファクター認証状及びピン伝達

清水直前会長より、櫻場 誠二会員にはベネファクター認証状及びピンが手渡されました。

◇ 米山奨学生世話クラブ・カウンセラー委嘱状伝達

櫻場会長より、米山奨学生世話クラブ委嘱状がご披露されました。工藤 勝則会員には米山カウンセラー委嘱状が後日手渡されます。

◇ 会長の時間

櫻場会長

本日はいつもの会場と違います。会場が変わると雰囲気も変わり、この会場もいいなと思います。

3月をお願いしていたアンケートは、40通以上頂きました。これから纏めていきますが、良い点は頑張って伸ばしていき、悪い部分はしっかりと改善できるよう活用していきたいと思います。

また本日の例会後、前橋まで観桜会に行つて

きます。天気が心配ではありますが前橋ＲＣと交流をしてみたいです。本日の例会もどうぞよろしく願いいたします。

◇ 出席報告

関根委員長

会 員 数	出 席 数	欠席数	本日の出席率
120名	72名	48名	64.86%

前週訂正出席率 76.72%

◇ 会員メークアップ

3/15 東京米山ＲＥＣ2750 石井 隆志

3/28 北海道2500ＲＥＣ 豊崎 一彦

3/31 東京米山ＲＥＣ2750 石井 隆志

4/ 1 前橋ＲＣ観桜家族会

櫻場 誠二、佐藤平八郎、成田 浩明、
荻原 武、荒川 繁美、土子 仁志、
清水 洋一、二川 泰久、神尾圭太郎、
川崎 隆一、中庭 忠、任田 正史

◇ にこにこＢＯＸ

藤田委員

二川会員……佐藤幹事、ワニワニパニックをする時はくれぐれも注意して下さい。

篠崎会員……弁護士会長、無事に1年間の任期を満了することができました。

吉原会員……ゴルフ同好会、優勝しました。

篠田会員……本日こちらのホテルテラス ザガーデン水戸にて入社式を行いました。ホテルスタッフの方々に大変お世話になりました。

安(隆)会員……息子が高校合格しました。妻の誕生日ありがとうございます。

生澤会員……入職式も無事終わりました。

大月会員……桜の開花が楽しみです。

中庭(彰)会員・横山会員…新年度もよろしくお願い致します。

上西会員……新年度、新たな気持ちで頑張ります！

大貫会員……本日司会よろしくお願い致します。

石井(隆)会員……誕生日祝い有難うございました。

土子会員……私と妻の誕生日祝いありがとうございます。

秋葉会員……4月もよろしくお願い致します。夫

婦分プレゼントありがとうございます。

増山会員・関会員……誕生日祝いありがとうございます。

藤田会員……誕生日プレゼントありがとうございます。また歳をとってしまいました。

八文字会員・岡崎会員・高貫会員……妻誕生日ありがとうございます。

牧会員……妻誕生月にて。

渡辺(祐)会員……夫の誕生日プレゼントありがとうございました。

本日の合計	22件	135,000円
-------	-----	----------

◇ 財団ＢＯＸ

八文字典昭会員……財団の友献金

(第3回) \$100 15,000円 (累計 \$3,300)

秋葉 良孝会員……財団の友献金

(第9回) \$100 15,000円 (累計 \$900)

安 隆之会員……財団の友献金

(第8回) \$100 15,000円 (累計 \$800)

福加 博人会員……財団の友献金

(第4回) \$100 15,000円 (累計 \$400)

中庭 彰会員……財団の友献金

(第4回) \$100 15,000円 (累計 \$400)

田所 久嗣会員……財団の友献金

(第3回) \$100 15,000円 (累計 \$300)

この計	6件	90,000円
-----	----	---------

◇ 米山ＢＯＸ

二川 泰久会員……米山功労者献金

(第4回) 10,000円 (累計 240,000円)

秋葉 良孝会員……準米山功労者献金

(第10回) 10,000円 (累計 100,000円)

林 正太郎会員……準米山功労者献金

(第5・6回) 20,000円 (累計 60,000円)

中庭 彰会員……準米山功労者献金

(第5回) 10,000円 (累計 50,000円)

この計	4件	50,000円
-----	----	---------

◇ 幹事報告

佐藤幹事

1. 本日、前橋ロータリークラブ観桜家族会に下記12名の会員が参加されます。

櫻場、佐藤、成田、荻原、荒川、土子、
清水、二川、神尾、川崎、中庭(忠)、任田
*参加される会員は、例会終了後ホテル1階
入り口前にお集まりください。

2. 北茨城ロータリークラブ創立50周年記念
式典及び懇親会が開催されます。

と き 4月6日(日) 受付 10:00
記念式典 10:30
懇 親 会 13:00
ところ 五浦観光ホテル 別館 大観荘
北茨城市大津町722
TEL 0293-46-1111
参加者 櫻場誠二会長、佐藤平八郎幹事、
山口晃平会員、安 圭一会員

3. 歴代会長幹事会が開催されます。歴代会長
幹事の方々ご出席お願い致します。

と き 4月8日(火) 18:30
ところ 山口楼 本店
議 題 クラブ運営について
会 費 12,000円

4. 2025年度米山奨学生が決まりました。

米山奨学生 グナワルダナ, ヤリンディ
カーメル ネタニアー
国 籍 スリランカ (女性)
奨 学 期 間 2025年4月～2026年8月
学校・専攻 筑波大学 社会・国際学群
学部課程3年
研究テーマ スリランカ教育政策比較
カウンセラー 工藤 勝則次年度米山奨学委員長
準世話クラブ 大洗ロータリークラブ
(年度期間中に例会に参加)

5. 第3分区会長幹事会が開催されます。

と き 4月14日(月) 18:30
ところ ときわ邸 M-GARDEN
水戸市常磐町1-2-45
TEL 350-3680
議 題 1) 各クラブの現況報告及び活動
の進捗状況
2) 次回第3分区新旧会長幹事会
日程について
3) その他

*提案議題がございましたら幹事ま
でお申し出ください。

出席者 高原 裕第3分区ガバナー補佐、
櫻場 誠二会長、佐藤平八郎幹事
ホスト 水戸好文ロータリークラブ

◇ 4月定例理事会報告

と き 4月1日(火) 11:30
ところ ホテルテラス ザ ガーデン水戸
議 題 1) 退会会員について
2) 新会員候補者審議について
3) 新会員候補者所属委員会について
4) 国際奉仕委員会ベトナム訪問について
5) 大船渡大規模森林火災被害支援金
について
6) 4月・5月例会プログラムについて
7) 会計報告



週報担当 荒川 繁美 委員長

例 会 予 告

4月15日(火)
— イニシエーションスピーチ —
卓話「還暦を迎えるにあたって」
下山 貴史 会員

4月22日(火)
— イニシエーションスピーチ —
渡辺 祐子 会員

4月29日(火)
— 定款第7条第1節により休会 —

…… 例会欠席の方は、4日前までに事務局までご連絡下さい。……