



# 神奈川県東ロータリークラブ

## KANAGAWA EAST ROTARY CLUB

2019-2020年度 第17週報 No. 2091 2019年(令和元年) 11月1日 第2091回 例会記録 11月8日発行

### 本日〈11月8日〉のプログラム

- ◆ 斉唱 「我等の生業」
- ◆ 献立 ビーフハンバーグの包み焼き
- ◆ 卓話 「大倉山記念館の歴史」  
大倉山精神文化研究所 所長 平井 誠二 様  
(紹介者 茂木 知子 会員)

〈〈本日のBGM〉〉  
アルバム「黄昏の中で」/ジョン・コルトレーン



秋の本栖湖 (写真提供 中野 真理)

**司会** 田口健太郎 副幹事

**点鐘** 白鳥 厚夫 会長

**斉唱** 「君が代」「奉仕の理想」  
ソングリーダー 河野 明光 会員

**四つのテスト** 岡部雄一郎 職業奉仕委員長  
(第1例会のみ)

#### 臨時総会

本日、会長(次々年度)及び2020-21年度の役員、理事の指名方法について、指名委員会によるものと決定しました。

**ゲスト紹介** 松下 沙織 様(ゲストスピーカー)  
グエン・バン・ドゥク 様(米山奨学生)

**ビジター紹介** 森田 倣弘 様(横浜北RC)

#### 特別行事

##### ◆米山奨学金贈呈



米山奨学生 グエン・バン・ドゥク 様

2019-2020年度 RI会長 マーク・ダニエル・マローニ



第2590地区 ガバナー 轟 淳次

会 長	白鳥 厚夫	会 計	白井 康夫
会長エレクト	山本 芳弘	副 会 計	渡邊 淳
副 会 長	小山市 康	S A A	友添 辰哉
副 会 長	飯田 泰之	副 S A A	金森 欣一
幹 事	田中 龍太郎	副 S A A	伊東 英紀
副 幹 事	田口 健太郎	クラブ会報	中野 真理

**例会日** 毎週金曜日 0:30~1:30 PM (第5金曜日 6:00 PM)  
**例会場** ホテルキャメロットジャパン  
**URL** <http://www.kanagawahigashi.com/>  
**E-mail** kerc@beach.ocn.ne.jp

**事務局** ホテルキャメロットジャパン内  
〒220-0004 横浜市西区北幸 1-11-3  
TEL: 045-314-3900 FAX: 045-314-3555  
**創立記念日** 昭和51年5月29日

皆さん、こんにちは！米山奨学生のドックです。

現在、困ったことがなく、全て順調に進んでいます。大学では、再来週の土日に文化祭が開催されます。大学の先生はクラブの皆様に参加して頂きたいと言っています。大学の近くに住んでいる方がいらっしゃいましたら、是非お越しください。

また、お誕生日のお祝い、ありがとうございます。今年は23歳を迎えます。将来、皆さんのように長生きしたいと思います。改めてありがとうございました。

### 会長報告 白鳥 厚夫 会長

- ・地区より、次年度地区役員の方に委嘱状が届いておりますのでお渡し致します。



【地区副幹事】天野公史会員、金森欣一会員、植田清司会員、河野明光会員、小山市康会員、赤堀和人会員、田中龍太郎会員、馬場佳子会員、佐藤勝彦会員、横溝 亘会員、加野亮一会員、矢野修二会員、白鳥厚夫会員

【地区財務委員長】月山 勇会員

- ・地区大会の報告・・・出席会員数 36名



【長寿会員表彰】

山木幹夫会員、石川正三会員、岩澤利雄会員、山崎善也会員、田邊正彦会員、須永久一会員

また、ポリオに\$1500を寄付したクラブに贈られるEND POLIO NOW : 「歴史を作るカウントダウン」キャンペーンの感謝状と当クラブの「スリランカでの井戸及びトイレ寄贈事業」における感謝状を頂いて参りましたので、ご報告致します。

- ・臨時理事会報告

### 幹事報告 田中龍太郎 幹事

- ・11月のロータリーレートは10月と同じく\$1=108円です。
- ・本日、例会終了後に職業奉仕によるクラブフォーラムを開催致します。 場所 5F ジュビリーⅢ
- ・次週、例会終了後に11月度定例理事会を開催致します。

### 誕生日祝

池田 広樹 会員 (11月2日)  
グエン・バン・ドック 様 (11月18日)



### 結婚記念日祝

馬場 佳子 会員 (11月3日)  
白鳥 厚夫 会員 (11月7日)



### スマイルボックス

友添 辰哉 SAA  
横浜北RC 森田 徹弘 様 本日はお世話になります。

池田広樹君 誕生日プレゼント、ありがとうございました。

馬場佳子さん 結婚祝い、ありがとうございます。

白鳥厚夫君 ①松下沙織さん、本日の卓話楽しみです。②結婚記念日祝い、ありがとうございます。③本日のクラブフォーラム、出席して下さい。④11月22日の卓話に大山美和さんをお呼びしました。出来れば奥様も出席されると良いと思います。

田邊正彦君 お久しぶりです。

伊東英紀君 矢野さん、先日はありがとうございました。

矢野修二君 寺楽会では山本住職お世話になりました。伊東英紀さん、遅くまでご馳走になりました。

須永久一君 ①山本先生、お世話になりました。昨日、無事退院致しました。

茂木知子さん ~影も形もない~今月号に川柳会同志5人が掲載されました。青柳会長は川柳会の功労者のK氏の影も形も見えない、と心配されています。しかし、K氏は新春号に掲載されると信じて、新春向けの川柳を作り続けています。

加野亮一君 松下さん、本日の卓話、とても楽しみです。

北村大輔君 先週の地区大会、お疲れ様でした。

友添辰哉君 ①先週の地区大会参加の皆様、お疲れ様でした。吉田ガバナーエレクト、加藤次年度地区幹事、白鳥会長、決まっていました。

11月1日	12件	35,000円
本年度累計		661,000円
年度目標進捗状況		- 21%

## 出席報告

森永 健 出席委員長

会員総数	53名	(34+19)名	
出席会員数	42名	(27+15)名	
出席率	85.71%		
ゲスト	2名	ビジター	1名
前回補正後	91.49%	前々回補正後	85.42%

## エベレスト登頂記と未病健康法

登山家・登山ガイド 松下 沙織 様  
(紹介者 加野 亮一 会員)



神奈川県大和市に生まれ育ち、父は九州の長崎、母は富山の出身です。幼少の頃からキャンプ、ハイキング活動を行い、中学生では日本で二番目に高い北岳に登頂を果たしました。夏休みに、同級生の父親の教育者の皆さんの登山同好会に参加し、毎年、3,000m級の山々に出かけておりました。小さい身体なの

で、大人にはついていけず、いつも一番後ろから遅れて参加していました。しかし、山頂に着いてから見渡す限りのどこまでも続く美しい山並みや雲海からの御来光、満天の星空などの大自然の雄大な景色を目の当たりにし、山に魅了されていきました。

ガイドになるきっかけは、この美しい景色を多くの方に見てもらいたいという想いが強かったためです。大学は山に調査に入れるよう造林学を選び、地域循環型社会を目指す環境学部で学びました。自然と人間との共存を計画する学部です。大学を卒業した後は、登山専門の旅行会社に勤めて入り、国内は里山から富士山、海外はマレーシアのキナバル山やニュージーランドを案内して、手配をしながら、添乗業務やガイド業務を学びました。

父の看病をきっかけに退職し、福祉従事者の資格を取得し、障害のあるお子様や難病の方、認知症の方など幅広く仕事をしながら、登山ガイドの資格を取得しました。

登山ガイドの仕事が忙しくなり、福祉の仕事を辞め、ガイドの最高峰の技術者である国際山岳ガイドの師を得て、一流の技術を学びました。2012年から2015年まではヨーロッパアルプスの名峰である、モンブラン、マッターホルン、アイガー、モンテローザなどの4,000m峰級の山を研修として登頂しました。そして、2017年から兼ねてから挑戦したかったヒマラヤに行く機会に恵まれ、2017年は技術的にはエベレストよりも難しいと言われているアマダブラムに登頂した後、6,000m峰のアイランドピーク、パルチャモも登頂し、6,000m峰連続3座の登頂に成功しました。そして、身体を休めることなく、翌年のエベレストに向かいました。高所遠征の後には、通常数ヶ月体を休めます。やや体調不良のまま、8,000m座連続3座という日本人女性初記録に挑戦することになったのですが、今回はエベレスト登頂、そしてパキスタンのブロードピークの7,800m地点までの結果となりました。

エベレスト登頂後は、神奈川県庁、大和市、商工会議所、ロータリークラブ、ライオンズなどで講演をさせていただきました。題材はエベレスト登頂報告会と健康法講座です。私はもともと強くなかった身体をエベレストに登るまでに強めてきたという経緯を持っています。OL時代は過敏性腸症候群になっており、体調を崩しておりました。そこから、1、2年で心身を激変させて、ヨーロッパアルプスに登りに行ったのです。

それは、私が選んだ先生が、日本中の県警や消防の方々に最新のレスキュー技術を伝えている、国際山岳ガイドの中でもトップクラスの方だったことが助けとなりました。叱咤激励の日々を送りながら、最も効率的に登れる柔軟性がある一流の技術を体感し、習いながら、登ることができたことが成功の秘訣でした。

しかし、スーパーマンのような人たちの中で、普通にみえる私が生き残るのは容易なことではありませんでした。このままでは潰れてしまう可能性があると感じ、2ヶ月間、ヨガを毎日習い、合計700時間以上学び、ヨガの修行をしました。身体を柔軟にし、可動域を広げ、自分の心身の限界を超え、どのようにハイパフォーマンスで居られるのかを徹底的に自分が学んできました。



その結果、身体能力は劇的に伸び、ヨーロッパアルプス、エベレスト含むヒマラヤの高所登山ができるほど、身体を強めることが出来たのです。

エベレスト登頂後、下山すると見渡せば、周囲は病気の方が多く、とても心が痛みました。自分が行ってきた自然療法は、身体が疲れやすいマイナスの状態からエベレストに行くまでに高めた方法です。それをなるべく多くの方に伝える仕事を行おうと思いました。登山家の活動は、40万円から500万円のスポンサーを募り、支援をしてもらう仕組みがありました。これはオリンピック選手達が地元でつくっている後援会の仕組みです。しかし、私はこの応援が集まらず、次回の高所遠征の目処が立ちませんでした。また自分自身も応援して頂くことがあまり気が進まず、もしそのくらいの応援を頂くのであれば、頂いた金額以上の対価を渡したいと思いました。プログラムはそのためにも作り直しました。

現在の健康コンサルタントの事業は、個人の方から法人の方へご案内しております。メンタル強化は、マインドセット、コーチング、マインドフルネスを取り入れます。食事法は、自然療法、そして一般的な栄養学、最先端予防医学の3つの情報を合わせます。運動は、病気の方にもご負担が少ないヨガ療法、そして伝統ヨガ、運動生理学的なストレッチを盛り込みます。そして活力増大法は、ヨガの呼吸法、自然療法、屋外活動などを盛り込みます。法人の場合はご相談しながら内容を選定します。個人の場合はプログラムが6ヶ月でございます。

多くの方に健康的に活動して、病気を未然に防ぐ安心した人生を歩んでいただいて、ご自身の夢や目標を全て叶えて頂きたいという想いを胸に今度も活動を続けていきたいと思っております。亡き父は過労で難病となり他界しましたが、亡き父が今も生きていたらプログラムを贈りたいです。

#### 【ロータリークラブの皆様へのプレゼント】

オフィスで出来るチェアヨガの動画をプレゼント致します。プレゼント希望者の方は下記までお問い合わせください。

E-mail : saorimatsushitaclub@gmail.com

## 職業奉仕クラブフォーラム開催

11月1日（金）例会終了後、第2回クラブフォーラム（職業奉仕）が開催されました。



## ロータリーニュース

### 難民支援に尽力した6名を表彰

世界的な難民問題をテーマとした国連でのロータリーデーにおいて、「Rotary People of Action: Connectors Beyond Borders (世界を変える行動人：国境を越えてつなぐ人)」としてロータリーファミリーの6名のメンバーが表彰されます。

ニューヨークの国連本部で毎年開催され、今年は11月9日に行われる「国連でのロータリーデー」は、平和に対するロータリーと国連の共通のビジョンに焦点を当てるイベントです。ロータリーと国連の協力関係の長い歴史の中で、ロータリアンはこれまで、戦争や飢餓、災害で苦しむ人びとを支援してきました。

現在、世界の難民数は戦後最大に達しています。今回表彰された6名（ロータリアン5名、ロータリー平和フェロー1名）は、難民問題に対して地域社会に根ざした解決策を提案し、率先して行動してきました。

#### ■ベルント・フィッシャー

クラブ：ベルリン・ロータリークラブ（ドイツ）

プロジェクト：難民女性のドイツ社会への順応

#### ■ルシエンヌ・ヘイワース

ロータリーとの関係：ロータリー平和フェロー（ウプサラ大学／2015-17年）

プロジェクト：中東を中心とした有事の際の教育カリキュラム

#### ■イルガ・カランカクスプレーン

クラブ：モンテレー・キャナリイロウ・ロータリークラブ（米国カリフォルニア州）

プロジェクト：トルコにおけるシリア難民の子どもを対象とした教育と順応プロジェクト

#### ■ハシナ・ラフマーン

クラブ：ダッカ・マーベリックス・ロータリークラブ（バングラデシュ）

プロジェクト：バングラデシュにおけるロヒンギャの子どもたちを対象とした栄養支援

#### ■エース・ロビン

クラブ：マタラム・ロンボク・ロータリークラブ（インドネシア・マタラム）

プロジェクト：震災被災者のための災害救援・住宅支援

#### ■ヴァンデルレイ・リマ・サンタナ

クラブ：ボア・ビスター-カサリ・ロータリークラブ（ブラジル・ロライマ）

プロジェクト：ベネズエラ難民を対象とした人道支援

ロータリーニュース

次回〈11月15日〉の予定

移動例会及び優良職場訪問