

# 第2913回例会 逗子ロータリークラブ WEEKLY REPORT

2022-2023 No.36 2023年4月20日



会 長：徳永 淳二  
 会長以外：横山 健  
 副会長：松井 一郎  
 幹 事：矢部 房男  
 S A A：三宅 謙  
 会 計：大野 宏一  
 直前会長：服部城太郎  
 会報委員長：稲垣 正

例会日：第1・第3木曜日 18:30 第2・第4木曜日 12:30  
 第5木曜日 18:00

例会場：「カンティーナ」 逗子市新宿 1-3-35 TEL：046-870-6440

事務所：逗子市桜山 6-3-29 TEL & FAX：046-873-0226

E-mail：[zushirc@sage.ocn.ne.jp](mailto:zushirc@sage.ocn.ne.jp)

Website：<http://www.zushi-rc.com/>

## 第2913回 例会プログラム (ハイブリット)

於：カンティーナ

- 18:30 開会宣言：三宅 S.A.A  
 点 鐘： 徳永淳二会長  
 ロータリーソング斉唱  
 会長の時間：徳永淳二会長  
 幹事報告： 来信・告示事項：  
 委員会報告：・4月のお祝い  
 出席報告：  
 ニコニコBOX 発表：  
 19:00 卓話 大倉正之助氏  
 『日本の心を語る』  
 19:30 閉会宣言 三宅 S.A.A  
 点 鐘 徳永淳二会長

## 徳永会長の時間

### 【デジタル化のその先の人間を考える】



スマートモビリティ、スマート社会、スマートロボティクス、量子コンピューティングなどの研究が進んでいます。さて、この4つの言葉のうち、幾つ説明できるでしょうか。なかなか難しいかと思えます。そもそもデジタル庁が「誰一人取り残されない、人に優しいデジタル化を」と掲げていますが、それさえ意味がわからない方もいらっしゃると思います。

「何も勉強しなくても、何もしなくても、楽しく生活できるためのデジタル化」と考えると分かりやすいのではないのでしょうか。

「何も勉強しなくても、何もしなくても、楽しく生活できるためのデジタル化」と考えると分かりやすいのではないのでしょうか。

### 【人間は何をすることでしょう？】

運動？散歩？ゲーム？  
 健康を意識して楽しく生活していれば、社会が回っていくということだとも考えられます。最近、チャットGPT4 という AI が開発され、AI とコミュニケーションが取れるようになりました。司法試験にも合格する知能だそうです。裁判も医療も AI 任せ。もう何も考えなくても良いですね。

楽しく暮らしましょう。楽しいって何でしょう。  
 「日本の心」を学びたいと思います。



デジタル庁 HP より

## 予 定

4月27日(木)	12:30 木村義幸会員 『学校における金融教育』
5月4日(木)	休 会
5月11日(木)	12:30 結城 未来氏「ストレスに負けず。笑顔を増やす生活を目指して」
5月18日(木)	19:00 田原 道子氏「(仮)今時のコミュニケーションをプラスにする方法」 京都紫野 RC 来逗 (於：甲羅本店)
5月24日(水)	19:00 葉山・逗子 RC 合同例会 於：葉山マリーナ3F

## 第2912回 例会記録 2023年4月13日

- 【出席報告】 会員数 39 名 出席者 17 名 44.7%  
 【幹事報告】・横須賀北 RC より週報 ・5/18 出欠席  
 【服部 60 周年】中里児童公園記念事業：4/26  
 10:30～ 完成のお披露目式を行う。ご参加下さい。  
 【横山次年度】4/23 地区研修協議会 9:50 逗子不動産前集  
 合 マイクロバスで東海大湘南キャンパスへ出発  
 【桐田親睦】5/18 ゴルフ参加者 10 名募集中  
 【木村雑誌】R の友 4 月号お勧め記事の解説



## 【自己紹介】

接遇 10 年、豪華客船 10 年、旅行業界 20 年 PR10 年 表現力やコミュニケーション能力、PR 能力を習得し提供。上海中医薬大学で中医学を学び整体師の資格取得。 現役ウルトラランナー

## ★健康経営とは？

健康経営優良法人制度とは、日本健康会議によって「優良な健康経営を実践している企業である」と認定された法人の事です。

従業員が心身共に安心して健康的に働くことが出来る職場環境を求める機運が高まり、注目されるようになったのが「健康経営」という言葉です。

企業全体で従業員一人ひとりの健康管理をサポートするという取り組みで、2017 年から経済産業省が推進している制度です。定期健診だけでなく、ストレスチェック、保健指導や食生活の改善、喫煙対策、不調者への対応など約 20 の調査項目がある。

その中で注視されているのが、**運動機会の増進に向けた取り組み**です。健康経営優良法人に認定されることで、企業自体のブランド力やイメージアップにつながる。



心身ともに健康であることが第一前提です。

## ★ウォーキングのメリット

- ・誰でもできる ・簡単 ・年齢、性別が関係ない
- ・一人でも仲間とでもできる ・場所や時間を選ばない
- ・適した靴さえあれば道具が少ない ・一万歩でなくても OK！7000 から 8000 歩で効果あり。
- ・死亡リスクは、歩く日数が多いほど下がるが、週に 1～2 回しか歩かなくても 3～7 日歩く人と同じくらい死亡リスクを低減できる可能性のデータが示された。
- ・生活習慣病予防と改善 ・脳が若返り、認知症予防 ・リラックス効果とリフレッシュ効果 ・免疫力が高まる
- ・脳内環境の改善 ・骨が丈夫になる ・血管が柔らかくなる ・睡眠の向上

## ★ウォーキングの注意点



- ・いきなり歩かない ・自己流で歩かない ・自分の足に合った靴を選ぶ

## ★ウォーキングが続かない理由

- ・目的が無い ・ただ歩いている ・いつも変わらない

## ★ウォーキングを続けるコツ

- ・形から入る ・色々なコースを設定 ・仲間を作る

★ラク楽ウォーキングクラブを作った。初心者 OK。毎週金曜日 一緒に歩きませんか。

【担当：清水】

ニコニコBOX

本日合計

¥29,000

累計

¥1,369,010

徳永君：池田さん、卓話楽しみにしています。

矢部君：池田様、卓話宜しくお祈いします。

大野君・清水君・山口君・服部君・菊池君・匂坂君：池田様、本日は宜しくお祈いします。

松井君：花粉と黄砂に苦しんでいます。池田由佳様、卓話宜しくお祈いします。

木村君：早くも夏を感じさせる季節になりましたね。花粉の次は黄砂に悩まされそうです。池田様、本日の卓話、よろしくお祈いいたします。

横山君：地区協への参加、宜しくお祈いします。

鈴木安之君：良い季節になってきました。ゴルフシーズン到来。

桐田君：ちょっと風邪気味です。ゴホンゴホン。

羽隅君：今日も宜しくお祈いします。

三宅君：今日も楽しや！

古畑君：いいお天気ですね。海が映えて綺麗です。いい季節になりました。



## 4 月誕生・結婚記念日のお祝い

本人：鈴木久弥、臼井 浩、藤吉一哉、桐田吉彦、  
パートナー：橘由美子(克巳)、菊池万里子(尚)、  
岩佐美輪(直樹)、稲垣高栄(正)、橘美代子(武)、  
鈴木美紀(弘毅)

結婚：岩佐直樹・美輪、小川博久・公恵、  
服部城太郎・スヴェトラーナ