



奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

国際ロータリー 第2710地区

# 広島城南ロータリークラブ

THE ROTARY CLUB OF HIROSHIMA-JOUNAN

2021-2022年度 会長 テーマ

## 新たなスタート 【原点回帰】



会長／古江暢敏 副会長／竹岡龍太郎 幹事／福山正剛 副幹事／門田充慶 クラブ会報編集委員長／高藤孝一  
 例会場／シェラトングランドホテル広島 広島市東区若草 12-1 例会日／金曜日 事務局／リーガロイヤルホテル広島 13F

### 第 1221 回例会 2022 年 1 月 7 日

#### 会長時間：古江暢敏会長

明けましておめでとうございます。  
今年も宜しく願い致します。

さて、今年コロナ禍の中あつと言う間に 6 ヶ月経ちました。そして残念ながらまたコロナ【オミクロン】感染拡大の為本日から急遽短縮例会に変えさせて頂きました。まだまだ気を抜かず、残り 6 ヶ月がんばります。

皆様におかれましてもお身体には充分気をつけて下さい。今日は以上になります。有難うございました。



#### 委員会・同好会報告

- (1) 出席報告：プログラム・出席委員会 花島会員
- (2) ロータリーの友誌委員会 橋沢会員
- (3) 広報委員会 竹村会員

#### ニコニコ箱

古江会員 (T)

・いつもお世話になっています。古江です。あけましておめでとうございます。今年度も残り半年となりました。引き続きよろしく願いいたします。

竹岡会員

・新年おめでとうございます。年末年始は原稿の締め切りに追われて何もできませんでした。年賀状を昨日発送しました。年初から失礼しました。

福山会員 (T)

・新年あけましておめでとうございます。本年も宜しく願いいたします。新年早々コロナが大変な状況ですが、理事会で議論して頂き方針を決めたいと思います。

門田会員 (W)

・あけましておめでとうございます。こんな時にも関わらずたくさんの方に新年のごあいさつができて嬉しいです。

蛭子会員

・皆さん、明けましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。

・昨年暮れに、西、中央、城南の囲碁大会があり城南が団体優勝しました。尚、段位が三段に昇段しました。

大畑会員 (W)

・新年あけましておめでとうございます。今年も一年よろしくお祈りします。

正木会員

・年末には卒寿のお祝いを頂き有難うございました。九十歳になりますが皆様に負けなように頑張ります。

児玉会員

・あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

#### 記念日(会員誕生日)

河中 清 会員 2日 河野 隆 会員 2日  
 河野 綾子 会員 8日 松本 勝行 会員 26日  
 花島 司 会員 27日



#### 連続出席100%

古江 暢敏 会員 14年間連続100%出席  
 藤原 智昭 会員 3年間連続100%出席

#### 幹事会務報告

1. レート変更のお知らせ
  - ・1月1日より1ドル 115円になりました。(12月114円)
2. ボックス配布物
  - ・ロータリーの友誌、ガバナーズレター1月号
  - ・2020-21年度活動報告書
  - ・会報11月号(希望者のみ)
3. 例会終了後、定例理事会が4F「結」にて開催されますので、関係者の方はご出席お願いします。

●本年度会長テーマ●

「新たなスタート 【原点回帰】」

<http://hj-rc.jp/>

藤井会員 (T)

- ・新年あけましておめでとうございます。又々又まん防が発令されますが、コロナに負けず元気に頑張って行きましょう。

花島会員

- ・あけましておめでとうございます。本年も宜しくお祈り致します。

吉村会員

- ・あけましておめでとうございます。正月はゆっくり休めました。

橋沢会員

- ・明けましておめでとうございます。本年も宜しくお祈りします。今年は野球のタイトルを城南で取ります。皆さん宜しくお祈りします。

南会員

- ・明けましておめでとうございます。本年も宜しくお祈りします。皆様に早く覚えていただけるようがんばります。

高藤会員 (W)

- ・年始の例会欠席ですいません。明けましておめでとうございます。本年も宜しくお祈りします。昨日ばったり古江会長と会いましたので入室します。

山本会員

- ・いつもご利用ありがとうございます。本年も宜しくお祈りします。

計 40,000 円

## プログラム 会員卓話 ～ 会長新年挨拶 ～



### 古江 暢敏 会員

一昨年、昨年そして今年度と新型コロナウイルスの影響で、私たちの基本的な活動である例会は思うように開催できませんでした(特に夜間例会)。本年度も今のところ、どの様な状況になるか分かりませんが、例会運営に向けて最大限の工夫をしたいと思います。

「継続は力なり」という言葉があります。広島城南ロータリークラブはその時代に合ったスタイルに事業を成長させながら継続することにより、これからも地域・世界へ貢献の「力」となれる様、会員一同協力していきたいと考えております。ロータリークラブでは、一人では難しいことでも、その意識をもった人々が集まり大きな力を発揮し、奉仕活動を通して少しずつでも住みやすい世界を築いていけると信じています。

ロータリークラブは会員が増えれば増えるほど、継続をする力が大きくなっていきます。共に奉仕活動をしてみたい、新たな仲間創りをしていこうと考えている方は、是非とも広島城南ロータリークラブを紹介して頂けたらと思います。

## 第 1222 回例会 2022 年 1 月 14 日

### <Web 例会>

### 会長時間 : 古江暢敏会長

皆様コロナ禍、WEB 例会に参加頂き感謝しております。少しでも、皆様の元気な顔を拝見できれば私も元気になります。どんな状況下だろうと休会にせず、やり続けようと思います。皆様のご協力に感謝します。

また、本日卓話、年男多いに語ると題しまして、寅年のお二人に卓話をして頂きます。平井会員、門田会員、宜しくお祈りいたします。

### 幹事会務報告

#### 1. お知らせ

- ・15時から、次年度理事会が4F「渚」にて開催されますので、関係者の方はご出席をお願いします

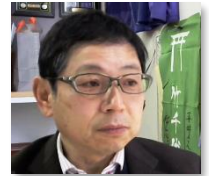
### 結婚記念月

藤原 智昭 会員	6 日
有田 一郎 会員	21 日
花島 司 会員(銀婚式)	27 日

### プログラム 会員卓話

#### ～ 年男大いに語る ～

#### 平井篤志 会員



12 年前にも語った。その時は過去のことを取り上げたので、今回は「これからのこと」を語りたい。

#### 【ロータリーのこと】

奉仕部門の委員会に所属したことがない  
奉仕活動にも一層力をいれたい

#### 【仕事のこと】

「不易流行」

息子は先日 9 歳に 最低でもあと 12 年第一線で働く必要

ICT 化、DX 化による業務変革は避けられない(電子帳簿保存法、消費税インボイス制度)

興味を持ち続け新たな知識の習得、吸収を  
固定観念にとらわれない

テレワークに対応できるようにシステムの整備  
一方で

顧問先の経営者は多くが年下

親子くらい歳が離れているケースも

見た目は重要(若々しい姿・体形の維持・頭髪は仕方ない…)

顧問契約メインなので継続性が重要

後継者の選定・人材育成も考える

そのためには魅力ある事務所にしていく

スタッフの待遇改善

●本年度会長テーマ●

「新たなスタート 【原点回帰】」

<http://hj-rc.jp/>

## 2021～2022年度

## 【住まいのこと】

宮島口に中古住宅を購入 息子の中学入学に合わせて転居予定  
テレワークもできるようにしたい

## 【趣味のこと】

(自転車)

クロスバイクでの自転車通通勤は4年目(片道3.5km程度)楽しい

グラベルロードへの買い替えを検討 → 納車まで6カ月～1年かかるので盛り下がった

昨年伊豆一周サイクリングした

今年は江田島サイクリングしたい

いずれはしまなみ海道・とびしま海道サイクリングを目標

(落語)

意外に広島でも落語会は開催 → 情報を丹念に検索する必要  
呉の落語会 3回ほど行った ライブが一番

(鉄道)

家族とJR九州の観光列車に乗りたい

一人で台湾の鉄道に乗りまくりたい

## 門田充慶 会員



年男大いに語るというテーマ・・・

めちゃくちゃ考えたんですが・・・

全く思い浮かばない・・・

趣味のことを話せばいいのか？

ゴルフ？

お酒を飲むこと？

仕事のこと？

え一何について話せばいいんだろう？？

15分何かについて語っている姿が想像つかないんです。どうしてこんなに思い浮かばないんだろう・・・？

ふと気づいたんです。僕は、自分のことを語るのが苦手だということ・・・

どれくらい苦手かと言いますと・・・。外で起こった出来事や人から聞いたことを妻に全く言いません(笑)。

別にやましいことがあって隠しているわけではないんです。普通は、その日にあったことやトピックスを話すと思うんですけどね・・・。

例えばゴルフ旅行に行ったらとします。2泊3日くらいで。めちゃめちゃ楽しんで、大笑いして帰ることも多いんですが、帰った時に「どうだった??」と聞かれても

「おおん、楽しかったよ・・・」 以上、最悪でしょ?? (笑)

「ゴルフの調子はどうだったん??」

「おおん、まあまあ・・・」 ひどいでしょ?? (笑)

例えば身近でいうと、大畑さんご夫妻の話を目の前で聞いていると、めちゃめちゃ旅行の情報とか、プライベートな情報が奥様の洋子さんに伝わっているんですよ。

それが会話の端々ににじみ出てくるんですよ。

「あの時こーだったよね。」とか、

「この時こーだったんじゃろ??」とか・・・。

僕が歌って踊っている動画もすぐに洋子さんに共有して、

ご夫婦で楽しんでるんです(笑)

「奥さんはつらいことがあったら、門田のあの動画を見て元気出してる」って・・・(笑)

どんだけ共有してるんですか(笑)!!

いつ見ても本当めっちゃ仲いいなと思いますし、僕にはできないな一と思います。

当然自分が歌って踊ってる動画なんて見せたこともないですし、夜な夜なこんなことしてるの知っているのかな・・・、知ったらどうなるんだろうと不安になります・・・(笑)

離婚されるんじゃないですかね?(笑) さすがにそれはないか・・・(笑) いやわからんですね・・・。

以前SMAPの草薙くんが、酒に酔っぱらって公園で全裸になった事件がありましたが、その時に聞いたんです。

「俺があればどうする?」と即答で、「離婚する!!」と思うと言ってましたからね・・・(笑)。

しかし、反面良いこともあるんです。楽しいことや良かったことも話さない代わりに、外で起こった悪かったことや嫌なことも全く話さないんです・・・(笑)。ビットコインで騙されて大損した話とか・・・(笑)。

聞いたら気絶しそうな位の話も言わなくても平気なんです。やましいことがあるからではないんです。いわゆる愚痴のたぐいもほとんどありません。

なので、仕事で知ってしまったどんな大切な情報や、シリアスな情報も全く話しません。聞いたからといって、全く話したくないんですから・・・(笑)。

普通少しは夫婦なら伝えたくなるものじゃないですか??。ある意味、今の仕事に向いているのかもしれませんが(笑)。ひよっとすると特技と言ってもよいかもかもしれません!!

あるお客さんは僕のこんな性質を見抜いていて、自分の奥さんや、人には言えない愚痴や隠し事ばかり打ち明ける電話をしてきて、自分だけすっきりして電話をきっていきます。「」的な扱いです。

とりとめのない話をしてしまいましたが、以上で年男大いに語るの卓話を終わります。

ご清聴ありがとうございました。



●本年度会長テーマ●

「新たなスタート 【原点回帰】」

<http://hj-rc.jp/>

## 第1223回例会 2022年 1月21日

## ＜Web例会＞

## 会長時間：古江暢敏会長

皆様こんにちは。コロナ禍で色々虐げられた状況で大変だと思いますが碎ける事なく頑張っていきたいと思います。



さて、今月は職業奉仕月間です。後程、卓話を頂く藤井委員長より詳しく説明して頂けると思いますが、私からも一言報告させていただきます。

職業奉仕とは、職業サービスを念頭に相手の立場に立った職業活動を行い、相手の喜びを自分の喜びとしながら、職業人としてのより高い倫理の向上に努め、世の中に広めていくことではないかと思えます。

世界が混沌としている今だからこそ改めて考えなければならぬのでしょうか。

## 記念日(配偶者誕生日)

竹村 有右 会員(竹村麻里子 様) 2日  
 正木 英生 会員(正木キヨミ 様) 5日  
 真志田正和 会員(真志田恵子 様) 10日  
 戸田 拓夫 会員(戸田 恵子 様) 19日  
 河中 清 会員(河中 千春 様) 27日

## 幹事会務報告

1. インターシティ・ミーティングについて
  - ・メールでご案内しましたが、2月27日(日)は開催延期になりました。落ち着いた状況下で本年度中に開催予定ですので、詳細が届きましたら、再度ご案内致しますので、宜しくお願い致します。
2. 広島14RC合同懇親ゴルフ大会ご案内
  - ゴルフ：4月29日(金) 広島CC 西条コース
  - 懇親会：同日18:30～ANAクラウンプラザホテル広島
  - 先ほどメールにてご案内しておりますので、宜しくお願い致します。

## ニコニコ箱

古江会員(T)

・皆様こんにちは！如何お過ごしでしょうか！さて今月からコロナ・オミクロン株の影響で Web 例会にさせて頂いています♪皆様にはご不便をおかけしていることとは思いますが、皆様の多大なる協力のもと何とか休会にせずやり続けています。これからも城南ロータリーの火を灯し続けていきたいと思えます。宜しくお願いします。そして本日卓話、藤井巖会員宜しくお願い致します♪

竹岡会員

・子供の受験が始まったことから、この2週間一人ホテル暮らしをしています。寂しいですが頑張ってもらいたいものです。

福山会員(W)

・藤井委員長、本日のフォーラム卓話よろしくお願ひいたします。ウェブ例会でドタバタしておりますが今後とも皆様ぜひご参加ください。

門田会員(W)

・先週会員卓話をさせていただきました。自分のことを考える良いきっかけとなりました。ありがとうございます。

大畑会員

・Web 例会ご苦勞様です。

田中地会員

・本日例会出席遅刻すると思いますので出宝致します！

松苗会員(大枚)

・出遅れて遅くなりましたが、明けましておめでとうございませう。本年もよろしくお願ひ致します。

計20,000円

## プログラム 会員卓話

## ～ 職業奉仕について ～

## 職業奉仕プロジェクトチーム 藤井巖 会員



## 職業奉仕とは何か

- ・ロータリーの会員は、その一人一人が自分の職業とロータリーの理想を結ぶ環である。
- ・ロータリアンは、職業奉仕の基本として、自分に次のように問いかけなければならない。  
 「他の人にもう少し優しくなり、力になってあげるために、日常の仕事の中で何ができるのだろうか」  
 いわゆる職業奉仕は、日々、この基本を実践しなければならないものだからです。

## 職業奉仕の機会 ・四つのテスト

## 「真実かどうか」

これは「嘘偽りはないか」、「本当のことか」という意味であり、自分に問いかけている。

## 「みんなに公平か」

これは関係するすべての人に公平かどうかということである。ロータリアンの仲間だからとか、特別の関係にある人だからとか、他のことで便宜をはかってもらった人だからとかいって特別に便宜をはかってはならないことをいう。

●本年度会長テーマ●

「新たなスタート 【原点回帰】」

<http://hj-rc.jp/>



## 「好意と友情を深めるか」

「取引に愛をこめて」という意味は、このことである。取引で関係者間に信用という精神的絆ができ、好意と友情が生まれると素晴らしいことである。

## 「みんなのためになるかどうか」

職業倫理の目標は、みんなのためになることである。その取引に関係した人すべて。

職業奉仕とは、人と人の繋がりを大切に、環を広げていくこと。

これが大事なんだと感じました。

## 第 1224 回例会 2022 年 1 月 28 日

## &lt;Web 例会&gt;

## 会長時間：古江暢敏会長

本日は 152 年前の昨日制定された国旗にまつわる話を致します。

1870(明治 3)年のこの日、太政官布告第 57 号の「商船規則」で、国旗のデザインや規格が定められました。それまでは、船によってまちまちのデザインの旗を使っていたようです。



当時の規格は、縦横の比率は 7:10 で、日の丸が旗の中心から旗ざお側に横の長さの 100 分の 1 ずれた位置とされていたが、現在は、1999 年 8 月 13 日に公布・施行された「国旗国歌法」により、縦横の比率は 2:3、日の丸の直径は縦の長さの 5 分の 3、日の丸は旗の中心の位置となっている。これを記念して国旗協会が制定されて国旗制定の日になった様です。

いつも当たり前のように国旗を眺めているだけではなく常に何故？誰が？何処で？何時？疑問を抱き学ぶことの大切さを新ためて感じています。

コロナ禍で行動が制限されている今だからこそ出来ることがあるのではないのでしょうか。有難い事です。

そして本日卓話をして頂ける、年男多いに語る第 2 回水口会員、橋沢会員宜しくお願い致します。楽しみにしています。

## 入会月

古江 暢敏 会員 平成 20 年 1 月 11 日

小澤 元一 会員 平成 23 年 1 月 7 日

## 創業月

吉村 元亨 会員 昭和 23 年 1 月 15 日 広島県農業協

河野 綾子 会員 平成 26 年 1 月 27 日 オリーブ(株)

## 幹事会務報告

## 1. 例会について

- ・メールでご案内しましたが、まん延防止等重点措置期間が 2 月 20 日迄延長されたため、引き続きウェブ配信の例会で行いますので宜しくお願い致します。

## ニコニコ箱

## 古江会員 (T)

- ・本日卓話、年男大いに語る第二段、水口会員、橋沢会員楽しみにしてます。宜しくお願い致します♪

## 水口会員 (T)

- ・本日、年男の卓話をさせていただきます。12 年前にも入会の翌月に、クラブで初めて卓話をさせていただいたのが年男の卓話だったのを思い出しました。

## 橋沢会員 (W)

- ・今日卓話させていただきます。宜しくお願い致します。
- ・ロータリークラブ親善野球大会 ガバナー杯 3 月 19・20・26 日、4 月中 決勝がマツダスタジアムです。みなさま、優勝を勝ち取りましょう！詳細が決まりましたら、またご連絡いたします。宜しくお願い致します。

## 福山会員 (W)

- ・水口会員、橋沢会員、本日の卓話よろしくお願ひいたします。
- ・まん延防止等重点措置の期間が延長となりました。しばらくウェブ例会となりますがよろしくお願ひいたします。

計 10,000 円

## プログラム 会員卓話

## ～ 年男大いに語る ～

## 水口弘士 会員

12 年前、入会直後にこの年男の卓話をさせていただきました。あれから 12 年、48 歳という孔子先生の言葉を借りれば「天命を知る」とされる五十歳の目前です。



社会に出てちょうど四半世紀。この時代、平均して 50 年間現役で働くとするれば折り返し地点に立っていることとなります。

前半の約 25 年を振り返ってみると、20 代の半ばに中小企業家同友会という会に入会してそこで古江先輩と出会い、その古江先輩のご縁でこの広島城南に入れていただくことになりました。会歴 12 年ですから、これまでの社会人人生の約半分をこのクラブでお世話になっていることになり、現在進行形です。

折り返し地点にあって、今後、何をよりどころにして人生を歩むのか、どのように管理するのかということについては 30 代後半から随分と考えました。

私は 10 年ほど前からある目標管理の仕組みを使っており、こ

●本年度会長テーマ●

「新たなスタート 【原点回帰】」

<http://hj-rc.jp/>

の仕組みでは日々の何気ないタスクから人生で達成すべき目標までをレベルや高度という概念で表現します。

この考え方に基づいて、自分なりに目標や考え方を整理しているので大きなところで行動や判断が徐々にぶれなくなりました。判断といえば「歴史に学ぶ」という姿勢も大切にしている考え方です。どういうことかという、人がどう生きるべきか、というのは3000年前～2000年前くらいにとっくに結論が出ており、科学や技術がどのように発達してもそんなにかわっていないと思うからです。地理的に東アジアの端で生きる我々は、大昔に成立した思想である儒教、仏教あるいは道教の強い影響を受け続けた歴史の延長線上にある現代を生きており、これらの思想を意識して生きれば、対人関係もうまくいき摩擦の少ない人生を送れ、個人として幸福を得る可能性が高まると考えています。

そうした意味で、座右の書としているのが中国の明代に成立した「菜根譚」という書です。儒教・仏教・道教それぞれの基本的な考え方を踏まえて書かれた昔の処世術で現代社会に生きる我々にとっても大変役に立つ、まさに「歴史に学ぶ」ための一冊であると考え、ときどき読み返しながら人生の判断材料としています。もしよかったら、皆さんも是非お手にとってみてください。

### 橋沢宏弥 会員

皆様、こんにちは！  
コロナ禍の中、いかがお過ごしですか？橋沢は元気がです。



デスクワークなどが増えて肩がこる、腰が痛いといった症状はありませんか？今や「肩こり」「腰痛」は国民病といっていらい多くの人が抱えている悩みです。特にデスクワークが中心の職場となると、同じ姿勢が続くことによる筋肉の緊張が肩こりや腰痛の原因となります。だからといって、仕事に立って大きく体を動かすのはちょっと…という事ありますよね。

そこで今回は、座ったままできるストレッチを紹介します。腰痛・冷え・むくみの改善に効果的な、でん部&ハムストリング（太もも裏）のストレッチを紹介します。

下半身の筋肉は、身体全体の7割を占めると言われているので、デスクワークでの作業が長いと、お尻や太ももの筋肉が硬くなり、コリ・冷えの原因になります。下半身の大きな筋肉をほぐすストレッチで血流を促し、むくみや冷えを解消しましょう。

1. イスに浅めに座り、両手はイスのへりにつけます。吐く息とともにお腹を腰に引き寄せドローイング。体幹を意識しながら、姿勢を整えます。



2. 左ひざを曲げ、くるぶしを右ひざの上に乗せます。この時、右ひざと左ひざが横一列に並ぶよう意識してゆっくり左股関節を開きます。開きづらい人は、右手でかかとをつかみ、左手でゆっくりひざを床に近づけるようにストレッチしましょう。



3. そのまま上体をゆっくり前に倒し、30秒ほどキープ。反対側も同様に行いましょう。



上体を倒す際は、腰骨→肩→耳のラインが一直線に並ぶよう意識し、背中が丸まらないように注意しましょう。深く上体を倒すよりも、背骨が伸びた状態をキープし前屈を深めた方がより効果的です。息を止めず、吐く息とともにゆっくりストレッチを深めて。また、じんわりと伸びを感じる、少し痛いけれど気持ちがいいと感じることがこのストレッチでは何よりも大切です。

●本年度会長テーマ●

「新たなスタート 【原点回帰】」

<http://hj-rc.jp/>