



イマジン
ロータリー

2022~2023 年度
国際ロータリーのテーマ

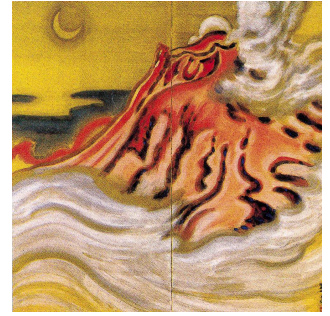
Weekly Report

小諸浅間ロータリークラブ

◆例会日/週木曜日 12:30~13:30 ◆例会場/小諸市鶴巻 音羽
◆事務局/〒384-0025 長野県小諸市相生町 1-2-12 エイワンビル 3 階

◆会 長 / 加藤 輝男 ◆副 会 長 / 朝倉 俊次
◆幹 事 / 鴨下 直哉 ◆広報・情報委員長 / 望月 完

NO. 1564 令和5年3月16日



◆点鐘	加藤 輝男 会長
◆SAA	青松 英和 委員
◆ソング	それどころロータリー

【会長挨拶】加藤 輝男 会長

皆様ご苦労様です。

先週のプロ野球のWBCの試合本当に日本の活躍素晴らしかったと思います。投打また守り何をとっても申し分のない日本の選手の頑張りすべて感激致しました。

今日は強豪なイタリア戦がありますが私は仕事の為テレビで応援出来ず残念ですが、日本の選手は期待に応えてくれると思っております。頑張ってください。

では6回目として池上彰さんの本物の教養、「行動経済学とは何にか」と言う事で今日は行動を変え自分をも変えることは出来ると言うテーマでお話をしたいと思います。

この様にビジネスで使える学問である行動経済学にはもう一つの大切な有益性があります。それはその理論や法則が他者に対してだけではなく自分自身にも有効だと行く事なのです。

人間心理に基いて人を動かすのに有効なその理論は「自分に向ける事で各自の自己表現への頼もしい味方になる」と言うわけです。資格取得試験の為に勉強をしなければいけないのにお酒を飲んでしまう・・・、ダイエットの為に運動を始めても長続きしない・・・とか「こうなるのは意志が弱いからだ」と自分を責めても目標は達成できません。人の行動を変える為の理論と方法があることを行動経済学は教えてくれるという事です。

【幹事報告】鴨下 直哉 幹事

- 上沢広光ガバナーより「2023~2024 年度のための地区研修・協議会」開催案内
日 時 4月9日(日)13:00~416:30
開催方法 オンライン
- 白馬ロータリークラブよりトルコ・シリア大地震支援チャリティーコンサートについて
日時 3月24日(金)開演 14:30~16:00
会場 エイブル白馬五竜エスカルプラザ 入場無料
- 小諸ライオンズクラブより結成 55 周年記念式典案内
日時 5月13日(土)
会場 日本料理 音羽
会長招待

【本日の配布物】

週報 1563 号、理事会報告

◆出席報告 黒澤 明男 委員

会員数 21名	出席義務者 21名	免除者 0名
本日	出席 13名	
	事前 MU 1名	61. 90%
前々回(3/2)	MU 0名	61. 90%

◆ラッキー賞

NO. 6 倉本 浩行 君

◆ニコボックス 小山 等 委員

加藤 輝男君	今日はWBCの野球イタリアとの試合是非日本頑張ってください。
矢島 栄一君	本日は私の自己小伝という事でつたない話ですがよろしくお願ひします。
小池平一郎君	今度の日曜日 19 日郷土伝統芸能の集いが開催されます。是非ご来場下さい。小諸市文化協会頑張っています。
橋詰 希望君	矢島さん自己小伝楽しみにしています。明日、結婚記念日です。生花を待っています。
望月 完君	WBCイタリア戦楽しみにしております。温かくなりゴルフの季節となり、ワクワクしております。
川野 義春君	前回から矢島さん自己小伝の準備に取り組みまれておられ、今日の自己小伝楽しみにしております。
倉本 浩行君	ラッキー賞ありがとうございます。
小山 等君	矢島さんの自己紹介楽しみです。二女が昨日小学校を卒業しました。それ程は泣きませんでした。

【本日のプログラム】 「自己小伝Ⅱ」 矢島 栄一 会員



本日は2部構成にして、第1部で私の今までの人生について、第2部で先月の前田先生に引き続いての健康シリーズで私の健康対策について話したいと思っております。

それでは本題に入りたいと思いますが、私が生れたのは、小諸の東端にある大字八満というところで、私が生れた昭和 28 年当時はまだ小諸市ではなく、北佐久郡北大井村という地名で小諸市には翌年の昭和 29 年に統合されています。

私の兄弟は姉と妹がおりまして3人兄弟です。私の小学生時代は体が弱かったこともあり運動が苦手で、運動会などで活躍したという思いではほとんどありません。

ただ、水泳やスケートは例外で、それとボール投げがクラスで一番だったことで野球といういつもピッチャーをやらされていました。また、子供の頃はあの勉強嫌いで学校での授業を除いてはほとんど勉強することがありませんでしたので、高校は行かないわけにもいかず行きましたが、小諸商業に入って卒業後即就職という進路を選びました。

就職は当時金融機関に人気がありまして、また都会に出て行く元気もなかったので地元の長野銀行に入ることにしました。入行当時の仕事は預金活動が主な業務で、とくに日掛け預金と呼ばれる毎日おなじ取引先を何十件も集金して回るという今ではとても考えられないスタイルの業務でした。

銀行は転勤商売ということで、ほぼ3年周期で転勤があります。32 年間余りの勤務期間の中で、支店勤務が 11 店舗、出向勤務が 1 社という勤務内容でした。支店長としては南信にある箕輪支店と駒ヶ根支店の2店舗を経験しましたが、この時期にあの悪名高き金融庁マニュアルというものが制定されて融資先に対する対応が厳しくなり、貸し渋りや貸し剥がしなど社会問題にもなった時代でした。

支店の立場としては、本部方針が絶対というスタンスに対してお客様の利益を守るという役割もあるわけで、双方が相反するときにはそのギャップの中で翻弄されることも多く、徐々に銀行の職務に矛盾を感じるが増えて、遂には中途退職という決心をしました。

その後地元に戻ることにしまして、中学時代に同級生だった会計事務所所長に就職口を相談したところ、とりあえず会計事務所を手伝ってくれということになりました。とは言うものの畑違いの職場なので当初は何をやったらいいのか戸惑う日々でしたが、そのうちにM&A とか経営再生支援、関与先の対銀行交渉支援といった業務もあってそういった業務に特化するようになっていきました。

また入社して間もなく、会計事務所で関与先の不動産に関わることも多く、そういったニーズに応えるべく不動産業の子会社を立ち上げることとなり、「とりあえず代表者になってくれ」という要請を受け応ずることにしました。仕事は従来どおりのコンサルタント業務を継続し、その後 65 歳の定年を機に不動産業に転籍し現在に至っています。

ロータリークラブには 2009 年に入会させていただきました。それ以前は会計事務所所長が加入しておりましたが、業務多忙のため休会同様の状態が続いていて、先輩会員の方々から「例会だけでも出席できるようにならないか」と要請から暇そうだった私が急遽出席することとなり、あれから 15 年、音羽さんの美味しいお昼をいただくことを主たる目的として今も通い続けています。

実は昨日が誕生日で 70 歳になりました。現在契約社員という立場でもあり、そもそもロータリークラブでの職業分類が経営コンサルタント業なので、そろそろ正規の経営者一族にバトンタッチを考える時期だと思っているところですが、とりあえず今の仕事が一区切りつくまではできるだけロータリークラブの活動に勤しんでいきたいと思っています。

ロータリー卓話

私の健康対策／体力編

(寝たきり老人にならないために)

令和5年3月16日

矢島 栄一

1. 50歳から始めたウォーキング

- ① 銀行退職を機に定期的な健康づくりを考える
(50歳からの体力づくりが大事?説) 次ページ参照
- ② 毎日続けられる範囲で⇒ウォーキング
- ③ 10年間継続した結果は・・・

2. 60歳から始めた筋力アップ運動

- ① スクワット運動を始める
- ② 片足立ち体操を始める
- ③ 相撲の四股踏みを始める

そのメリットは姿勢が良くなります。また、下半身が強化され、それにより体のブレがなくなります。

3. 67歳から始めた筋力アップ運動

- ① 腹筋ローラー運動を始める
- ② 筋膜リリース運動を始める
- ③ プロテインを飲み始める

4. 筋トレと病気予防

- 筋トレは生活習慣病の予防、改善に大きな効果がある
- 週150分の筋トレは糖尿病の発症リスクを34%下げる
- 筋トレと有酸素運動の組み合わせはさらに効果を上げる
週150分の有酸素運動組合せで糖尿病の発症リスクは59%低下
- 筋トレやウォーキングなどの運動は、認知症を予防するのに役立つとともにホルモン分泌が促され、基礎代謝が上がり「若返り」効果につながる

次週のプログラム : 3月23日 休会 (法定休日週)

次々週のプログラム: 3月30日 定款による休会