



第1215号  
No.29  
2024年3月26日



2023-24年度 国際ロータリーのテーマ

Create Hope in the World

「世界に希望を生み出そう」

RI会長 ゴードン R. マッキナリー

2023-24年度 東京恵比寿ロータリークラブのテーマ

「持ち味を活かそう！」

Characteristics

会長 古屋 公啓

## 3.26 本日のプログラム

### 観桜会

於:八芳園 白鳳館

### 今後のプログラム

4月2日	クラブ協議会
4月9日	卓話 グローバルステージハリウッド エグゼクティブプロデューサー グローバルコネクツメディア CEO/共同創業者 ダグラス・モントゴメリーさん
4月16日	卓話 「歌い継ぐデューク・エイセスの名曲」 ミュージシャン 大須賀 ひできさん
4月23日	山の手東グループ合同例会

例会出席者数 3月12日 第1256回例会

ゲスト  
Guest 池谷 幸雄さん(ゲストスピーカー)  
松本 芳枝さん  
黒飼 直美さん  
磯部 雅代さん  
金井 素直さん  
クレオ みどりさん

ビジター  
Visitor 後藤 尚右さん(東京RC)

出席報告  
ゲスト・招待 6名  
国内ビジター 1名  
出席者数 59名

## 幹事報告

幹事 安藤 邦子さん

本日のロータリースクールはエメラルド4Fに変更になりました。本日の参加でも結構です。

## 会員増強委員会

委員長 松尾 通さん

今日はゲストウェルカムデーです。5人のゲストの方をお迎えしていますが、お声がけをお願い致します。現在当クラブの会員は108名です。増強あと2~3名を希望いたしますので、どうぞよろしくお申し込み申し上げます。

## 米山記念奨学委員会

米山カウンセラー 黄 舜範さん

3月10日、米山記念奨学生期間終了式に参加してきました。尹駿皓さん、卒業おめでとう！



ポリオプラス・ソサエティから伊藤千恵会員へ表彰状が授与されました。

# 卓

# 話

3.12.tue

THE ROTARY CLUB OF TOKYO EBISU

## 夢は果てしなく永遠に

皆さん、こんにちは。池谷幸雄です。本日はお呼びいただきまして、ありがとうございます。僕は1988年のソウルと1992年のバルセロナ、2つのオリンピックの男子体操競技に出場しまして、全部で4つメダルを取りました。高校生がオリンピックでメダルを取ったというのは、ソウルまでいなかったと思います。僕たちが取ってから、バルセロナで水泳の岩崎恭子ちゃん、シドニーとアテネで柔ちゃん、田村亮子選手が柔道で金メダルを取って、若い世代が活躍するようになりました。体操の世界で男子高校生がオリンピック選手として出たのは、実は僕と同じ高校で同学年の西川大輔君だけです。僕は日本体育大学に進んで卒業とともに現役を引退しましたが、彼は日本大学に進み、そのまま大学に残って今も教授をやっています。日体大のほうは僕の2つ年下の畠田好章さんが監督をやっています。今日は僕が取ったオリンピック



メダルを4つ持参しました。皆さんにお返ししますので手に取って見てもらったり、首に掛けたり、写真を撮ってもらえればと思います。2つのオリンピックのメダルを見ていただくと、大きさの違いが分かると思います。メダルの大きさについては基準がなくて、大会のたび競り合うように大きくなっています。



元体操選手、オリンピックメダリスト

いけたに ゆきお

池谷 幸雄さん

3年前の東京オリンピックでは、体操女子個人で日本人として初めてゆか競技で村上茉愛(まい)選手がメダルを取りましたが、実は彼女は池谷幸雄体操クラブに所属していて、4歳から18歳まで僕が指導していました。その子が取った銅メダルも持ってきてもらって重さを量ったら、なんとソウルの時の4倍ありました。そうやってどんどん大きくなっているんですね。今年開催されるパリオリンピックでの日本人選手の活躍に期待したいと思います。

今日のご縁をいただいて東京恵比寿ロータリークラブさんでお話していますが、どこへ行っても会員の皆さんが気にされているのが健康です。若い頃はそれほど健康を気にしませんが、ある程度の年齢になってくると体力が衰えて、病気になるやすくなります。実は人間の体は、生まれてから10歳までに大体決まります。オギャーッと生まれてから小学生くらいまでにどんな行動、体を動かすことをやってきたか、体験してきたか、経験してきたかで、体の筋肉や脳、神経、体の骨の作りといった器が決まります。僕はいつも体操クラブに来る父兄の皆さんに話すのですが、昔は子供たちの周りに体を動かす場所がたくさんありました。小さい子でも外に出ることができました。僕なんかは幼稚園の時でも1人で自転車に乗って遠くまで出かけ、夜まで帰ってこないものだから、しょっちゅう親に探させていました。でも今の子供たちは、自転車に乗るのにも公園などのサイクリングコースまで行かなければいけません。勝手に遊んだり、体を動かすことができない状況なんです。昔は小さな頃から体を動かしていたので、大人になるとしっかりした体になりました。しかし今はやらないと器が小さくなり、しっかりした体に育ちません。するとどうなるかといえば、大人になってからけがをしやすく、病気に罹りやすくなってしまいます。僕の場合は4歳から

体操を始めました。小学3年で選手コースといって本格的に試合に出るコースに進みまして、ずっと体操をやっています。それだけ長く続けてきたことで、今53歳ですが、人間ドックで診てもらってもまったく異常がありません。それくらい元気です。

体操の何が良いかと言えば、一つには体のバランスが取れることがあります。バランスの取れた体はどうやって作るかと言うと、体幹が重要なんです。体幹はどこか、分かる人はいますか。体幹というのは体の胴体の部分です。脚と手と腕以外、胸もお腹も背中もおしりも全部体幹です。胴体がちゃんとなっていないと四肢、つまり手や脚がちゃんと動かなくなります。腹筋をやったり、背筋をやったり、軽くでもいいのでぜひ体幹を鍛えていただきたいと思います。もう一つ、体操をやると体が柔らかくなります。今日ここにいらっしゃる皆さんの中に、自信を持って体が柔らかいと言える人はどれだけいるでしょうか。そう言い切れる人はそんなにいないと思います。それはなぜかと言うと、体は年を取ると硬くなるのが当たり前だからです。赤ちゃんの時は誰も体がぐにゃぐにゃですが、骨や筋肉が成長すると体がどんどん硬くなっていきます。そうしないようにストレッチや柔軟体操をやりながらトレーニングするのが体操なんですね。体が柔らかくなると、良いことしかありません。けがをしにくくなりますし、どんなスポーツもうまくなります。科学的にも結論が出ていますが、寿命も延びます。それなのに、なぜやらないのでしょうか。体操選手はずっとやっていますし、僕もやっています。にもかかわらず多くの人がやらないのは、痛いからです。痛みには我慢してはいけない痛みと、我慢してはいけない痛みがあります。頭が痛いとか、お腹が痛いとか、骨が折れて痛い、そういう痛みはバツです。では注射はどうでしょう。注射は痛いけれど、その痛みは体が元気になるために打つわけですから、マルカバツかで言うとマルです。ストレッチもそれと一緒になんです。体を柔らかくして自分がけがをしないように、正しく動くようにするために、痛いのを我慢するわけです。だから子供たちには、体を良くするための痛さだから我慢してやってねと言っています。これは今からでも間に合います。皆さんも今からやったら体は柔らかくなるんです。お風呂上がりなど、体が温まった時にやってください。できれば体を押しもらった方がよい。押ししてもらいたくても誰もいない場合は、ストレッチ専門店へ行くのも方法です。柔軟やストレッチがとても大事なことだということを、覚えていただけたらと思います。

健康の三大原則は、食べること、寝ること、体を動かすこと。簡単ですね。皆さんご存じですね。でも、ちゃんとやって

いるかという話なんです。食べることは誰も困っていませんが、食事は偏っては駄目です。バランスよく食べるということが、ものすごく重要です。和食の場合、肉も魚も野菜も全部摂れます。日本は島国ですから、いろんなものがあります。これをバランスよく食べるには、1週間の食事を写メなどで撮っておくことです。それを見返してみても、今週は肉ばかり食べていると気づいたら、魚を食べなきゃ、野菜を食べなきゃとなります。何も記録していないと、昨日食べた食事の内容も忘れてしまうじゃないですか。だから写メです。写メに撮っておきましょう。高いパーソナルトレーニングジムに通って厳しく食事管理を指導されなくても、これならお金をかけずに自分でできます。それから健康原則の2つ目は寝ることです。皆さんの中には、夜中に目が覚めず朝までぐっすり眠れている人が少ないのではないのでしょうか。その原因はいろいろあると思いますが、一つには寝る前に油を取るのが良くないらしいです。というのも、油は吸収してから分解するのに時間がかかるからなんです。栄養士さんに「じゃあ食事はどうしたらいいですか」と尋ねると、「夜8時までにごはんを食べてください」ということでした。8時に食べてすぐ寝る人はいませんから、これは早く食べて寝るまでに時間を置いてほしいということなんですね。食べたものを起きている間にどんどん消化し、それから寝ることがとても大事です。細胞の活性化につながるのには寝ている間。起きている間ではありません。アンチエイジングはしっかり寝ないとできません。健康原則の3つ目は体を動かすこと。手っ取り早いのは歩くことです。散歩が好きな人はいいんですけど、ただ歩くのがつまらないという人はぜひゴルフをやってください。ゴルフは歩きます、必ず。カートに乗っても歩きます。本当はカートに乗らないほうがいいですね。僕は今それくらいしか運動をしていないので、カートには乗らないようにしています。ゴルフは生涯スポーツです。年を取ってもずっとできます。野球も、サッカーも、年を取ると危ないですね。まして体操なんて、「来週の日曜日は皆でバック転しに行こう」とは言えません。その点ゴルフは突き詰めると難しいスポーツですが、子供から大人まで、それこそおじいちゃん、おばあちゃんになってもできるスポーツですので、皆さんにぜひやっていただきたいと思います。僕は体操のユーチューブのほかに、ゴルフのユーチューブもやっています。『池谷幸雄 プロゴルファーへの道』という番組なのですが、プロゴルファーを目指して練習している動画をアップしています。これはなぜかと言うと、プロゴルファーを目指すくらい練習しないとうまくならないからです。皆さんにはぜひ私の番組を探してもらい、登録していただければと思います。以上で私の卓話を終わりたいと思います。ご清聴ありがとうございました。



# ニコニコBOX



## 武田 博史さん

昨日PETS(プレジデント・エレクト・トレーニング・セミナー)が開催され勉強して参りました。冒頭伊藤千恵ガバナーエレクトより素晴らしいプレゼンテーションがあり、私を含め100名弱の会長エレクト一同、身の引き締まる一日でした。伊藤ガバナーエレクトはじめ、サポートして下さった小幡さん、神山さん、波多野さん、橘高さん、タクトを振って下さった佐竹さん、受付に立って下さった河合さん、安原さん、飯澤さん、皆様本当に有難うございました。

## 徳江 陽子さん

9日の光が丘美術館のコンサート、大風の中お越し頂き、有難うございました。美しいお花や、美味しいお菓子も頂き、重ねて御礼を申し上げます。ウクライナのロマンさんも絶好調でした。

## 深谷 理恵子さん

先週、二頭目の犬を迎えました。我が家はますます犬屋敷化しています。

## 安藤 邦子さん

池谷元オリンピック選手様、本日の卓話ありがとうございます。又、紹介者の松本様、例会をお楽しみ下さい。

## 志摩 淑子さん

皆様ご無沙汰致しました。元気になっておりますからご安心下さい。

## 熊崎 善夫さん

池谷さん、ご無沙汰しています。以前弊社の代理店会での講演以来です。素晴らしいスピーチでした。今回も楽しみにしています。

## 五十嵐 容子さん

昨日、娘が東京歯科大学を首席卒業いたしました。嬉しくてうれしくてニコニコです。♡(^\_^)

## 伊藤 千恵さん

昨日、「会長エレクト研修セミナー」が無事終了しました。武田会長エレクト、大変お疲れ様でした。1月に開催した「地区チーム研修セミナー」では松島さんに、昨日の研修では佐竹さんに、ソングリーダーとして、指揮をしていただきました。また、両セミナーでは、恵比寿の多くの方にご協力をいただきました。皆様、ありがとうございます。三大研修のあと一つ、「地区研修・協議会」が来月に控えておりますので、有意義な研修となります様、引き続き、頑張ります。また、4月には、全国のロータリーのリーダーの方々がお話する「クラブ活性化セミナー」において、東京恵比寿RCのことをお話するよう、ご依頼がありました。恵比寿の魅力をしっかりお伝えしてこようと思います。

## 野村 元久さん

一寸早いホワイトデー！ 佐竹副会長・安藤幹事、可愛らしいカリーヌチョコ、皆さんにありがとうございました。ニコニコ(^▽^)

前回まで 1,694,305円

3月12日 9名 合計 75,000円

年度合計 1,769,305円

本日も協力いただきありがとうございました。

## 事務局より連絡

引き出しの中身をお持ち帰り頂きますようお願い致します。

3月のRILET 1ドル 151円



## 職業奉仕委員会

副委員長 溝上 俊男さん

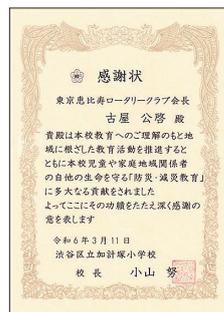
3月11日、今年も渋谷区立広尾中学校にて職業奉仕活動「中学生のハローワーク」を実施しました。古屋会長のご挨拶の後、おおよそ80名の中学2年と3年の生徒さんが4つの部屋に分かれ、約1時間の授業を受けました。建築デザイン／白崎裕会員、情報サービスIT／湯野川恵美会員、銀行・金融／谷本篤洋会員、弁理士／田辺恵職業奉仕委員長の各講師による講義に、皆真剣な眼差しで受講していました。ちょっと緊張した家のデザイン課題取り組みや、笑顔も交えての質疑応答など、あっという間に時間が過ぎましたが、最後の各教室代表生徒さんの各講師への感謝の言葉から、実社会にいる大人から直接話を聞いて、将来に向け受け取るところが多かったことがわかりました。最後にご挨拶いただいた清水副校長様から「来年も是非お願いしたい」というお話をいただき、参加者一同奉仕活動の達成感を味わいました。講師の皆様、ご挨拶いただいた古屋会長、見守っていただいた安藤幹事、高橋会員、鈴木会員、大変ありがとうございました。



## 社会奉仕委員会

副委員長 谷本 篤洋さん

2024年1月29日に渋谷区立加計塚小学校にて実施した「防災教室・ドリームプロジェクト絆」の雄勝中学元校長の佐藤淳一先生の講演「東日本大震災から学ぶ-雄勝中学、1年の記録」の教材DVD（映像コンテンツ）試作品が出来上がり、渋谷区教育委員会および加計塚小学校にお届けしました。渋谷区教育委員会では、渋谷区内の小中学校での活用を検討したいとのことで、近い将来起こる可能性が高い大地震に備えるため、子供たちの心に響く教材として教育的価値をご評価いただきました。また来年度以降も継続事業として続けて欲しいと要請を受けました。防災教室を実施した加計塚小学校では、今回の事業を高くご評価いただき、校長先生から感謝状をいただき、生徒代表からも改めて感謝の言葉を頂戴しました。



## ゴルフ同好会

世話人 山田 康さん

今年度の第3回同好会ゴルフコンペが3月14日（木）によみうりGCで開催されました。都心から近い場所だったからか、前回からは倍増の18名5組（女性は5名でした）が集まり、しかも絶好の好天に恵まれて楽しくプレー出来ました。優勝されたのは、国広ジョージ会員、準優勝はバスケロ（81）の安定の古川孝蔵会員、3位は丸山勝会員でした。そして、4位～6位は同ネットでも熾烈な争いでしたが、ハンデ上位の平井幹久会員が4位となり、恒例の（古屋会長からの）会長賞は稲生有伎子会員がゲットされました。チャリティ金及び賞品の残金はニコニコに貢献です。次回第4回コンペは本年5月9日（木）に平塚富士見カントリークラブで開催予定です。絶好のゴルフシーズンですので、今回よりもさらに多くの方のご参加をお待ちしております。

