

三條北ロータリークラブ週報

No. 3



フランチエスコ・アレツォ RI 会長

第 2560 地区：室賀信宏 ガバナー

三條北 RC：羽賀一真 会長

「よいことのために手を取りあおう」

～UNITE FOR GOOD～

「ロータリーで善の循環を」

「初心にかえって新しいことへの挑戦」



会長：羽賀一真 幹事：森 宏 S A A：齋藤孝之輔

●例会日：火曜日 12:30～13:30 ●例会場：三條ロイヤルホテル Tel 0256-34-8111

◆本日の行事：「外部卓話」

◆本日の出席：46名中24名

◆先々回の出席率：50名中32名 69.57%
(前年同期 76.92%)

◆本日のゲスト：

mano 整骨院 院長 妹尾 侑弥 様

◆先週のメイクアップ(敬称略)：

7/8 40周年実行委員会 羽賀一真、外山裕一、松山浩仁
金子太一郎、石黒隆夫、野崎喜嗣7/14市内4RC合同社会奉仕事業打合せ会
羽賀一真、森 宏

7/14 三條南 RC 長谷川千佳

* 本日の配布書類等

・月信7月号(閲覧) ・週報 No.1803(HP)

会長挨拶：羽賀一真 会長



みなさん、こんにちは！妹尾さん、どうしちゃったんですか？後ほど卓話で詳しくお聞きしたいと思います。

さて、3回目の会長あいさつですが、何を話そうか、というより、どんな話の仕方がいいたろうかなと、歴代会長経験者のかたにも相談してみました。とある先輩会長に相談したところ、「会長あいさつなんて誰も聞いてないよ」なんてことを謙遜されておっしゃっていましたが、そんなことはないでしょう。私羽賀の会長あいさつは、お耳汚しにはなりますが昼食のお片付けのBGM代わりにでもお聞きいただけたらと思います。

少なくとも僕は会長職が近づいてきたときには、先輩会長のあいさつではどんなことを話しているのか、聞いてはいましたよ。ただ、すべてを覚えているわけではないので、過去の週報をこれからよく読み直して参考にさせていただきたいと思っています。

私羽賀に、3年前に当クラブの会長職の依頼にいられた、私羽賀が最も敬愛する松山浩仁さんに相談しました。「松山さん、僕の悩みを聞いてください。僕がウケ狙いでジョークを言っても、僕がマジメキャラだからなのか、誰も聞いていないとかスベるとかではなく、みんな真剣に聞き入ってしまうんですよね。」と言ったところ、松山さんは「俺は羽賀さんと逆の悩みがあってね。俺が人が真剣に話をしているのに、なぜかみんな笑ってウケて

しまうんだよね。それと、ネタでボケてるのに、松山はどうとう本当にボケがきたか、と呆れられたり。」そんな松山さん、ユーモアの引き出しも多く、人生に余裕のある松山さん、僕が最も尊敬し憧れる先輩会長の1人です。

僕の父、羽賀一夫は当クラブの第8代会長です。今でも僕のロータリーの相談に乗ってくれます。父に聞いてみると、割と父のユーモアも羽目を外して下ネタのオンパレードだったとか。父本人から直接聞いているので。当時は70人の会員がいたとして、そのうち69人の人からは、「羽賀さんの会長あいさつは面白くて毎週楽しみ！」と大ウケだったらしいですが、中條耕二さんだけはいつも苦々しい顔をされてしまっていたそうです。

白倉さんのところに依頼した、もうすぐ40年分にもなる過去の紙週報も、スキャナーで着々と電子化(PDF化)されています。今年の会長方針だった念願のペーパーレス化も本日ようやく果たしました。一部ご希望のかたには引き続き紙週報を用意いたしますのでぜひお持ちください。電子化された古い週報は今のところまだ画像データですが、順を追って「文字認識」に変換してもらう予定になっています。そうすると「羽賀一夫」「中條」などのワードで検索できるようになるので、過去に父がどれだけ「立派な会長あいさつ」をしていたのかも含めて楽しみながら、なつかしく思いながら、過去の週報を読んでみたいと思います。



幹事報告：森 宏 幹事



- ・地区米山記念奨学委員長より、「第2回米山記念奨学生親睦交流会のご案内」
日程：8月24日(日)～25日(月) 旅程：津南町方面
- ・高田RCより、「創立70周年記念式典・祝賀会のご案内」
日時：11月8日(土)13:00受付～19:00 会場：デュオ・セレッソ

米山奨学会感謝状

第3回 米山功労者 星野義男 会員



委員会報告：クラブ会報・雑誌・広報・資料委員会 石川勝行 委員長

今日から印刷した週報の配布は終了し、ホームページにアップされたものを各自ご覧ください。(LINEのお友達登録していただくと週報と例会予定のアクセスが簡単になります。)プリントした紙の週報も10部受付にご用意しておりますので、ご希望の方はお持ちください。よろしくお願いいたします。



ロータリー財団 BOX

7月15日現在累計 41,000円

- | | |
|---------|-------------------|
| 羽賀 一真 君 | 妹尾さん、どうしちゃったんですか？ |
| 森 宏 君 | 妹尾さんの卓話に期待。 |
| 落合 益夫 君 | 協力。 |
| 星野 義男 君 | 財団に協力します。 |
| 渋谷 義徳 君 | 財団BOXに協力します。 |
| 小林 伸行 君 | BOX協力。 |
| 伊藤 博之 君 | ボックスに協力。 |
| 福岡 信行 君 | 本日もありがとうございます。 |



米山奨学 BOX

7月15日現在累計 32,000円

- | | |
|---------|---|
| 羽賀 一真 君 | 妹尾さん、戻ってきてください！ |
| 渡辺 徹 君 | 協力します。 |
| 石黒 隆夫 君 | 妹尾さん、卓話ありがとうございます。今週土曜日はイタリア軒で財団セミナー、その後、市民プラザでジャズストリートに出演します。 |
| 石川 勝行 君 | 米山奨学に協力させて頂きました。 |
| 大橋 桂子 君 | 妹尾さん、本日は宜しく申し上げます。先週ミニカさんにお孫さん誕生との事でしたが、実は私の家も産まれたんです。初めて飼ったメダカのたまごが・・・。
次週お祝いコメント米山BOXへお待ちしております。 |



スマイル BOX

7月15日現在累計 91,000円

- | | |
|---------|---|
| 石川 一昭 君 | 妹尾先生、短い期間でしたが、妹尾先生と充実した期間を過ごさせて頂きました。ぜひ三条へ来ましたら、又、北RCへ入会下さい。
わずか半年でしたがありがとうございました。 |
| 羽賀 一真 君 | 妹尾さん、カムバック！ |
| 森 宏 君 | 明後日のゴルフ、最高気温35℃予想！皆さん、無理しないようにしましょう。 |
| 齋藤孝之輔 君 | 妹尾侑弥との繋がり、まだまだ続きます。これからもどうぞよろしくお願い致します。 |
| 石川 友意 君 | 妹尾院長の卓話に感謝して!! |
| 外山 裕一 君 | 妹尾に五十肩を治してもらおうと思ってたのに残念！
短い間でしたがありがとうございました。BOXに協力。 |
| 松山 浩仁 君 | 妹尾さん、最初で最後の卓話、よろしくお願いします。存分にしゃべって下さい。 |
| 米山 忠俊 君 | 妹尾侑弥 man o 整骨院長様の卓話を楽しみにしていました。宜しくお願いします。 |
| 瀧岡 茂 君 | 田崎委員長に協力。 |
| 佐藤 義英 君 | 妹尾さん、お元気で!! BOXに協力。 |
| 落合 益夫 君 | BOXに協力。 |
| 田崎 尚志 君 | 本日もたくさんのご協力、ありがとうございました！ |





7月の例会予定で新入会員卓話をお願いしたところご快諾いただいておりますが、6月末退会ということで、お客様として紹介され、年会費はいただけず、しかも外部卓

「ご挨拶」



新入会員挨拶の卓話のはずが退会のご挨拶になってしまいました。改めまして妹尾と申します。よろしくお願いいたします。

今日は新入会員卓話で話す予定だった自分の生い立ちと、退会に至った経緯、最後に皆さんには健康寿命を伸ばしてほしいので、身体にまつわるお話をさせていただきます。

自分は東京都の練馬区に生まれました。残念ながら、両親は3歳の時に離婚してしまい小さい頃は母は仕事が忙しくておじいちゃん、おばあちゃんが僕の事を面倒見てくれて週末休みになると母が色々な所に連れて行ってくれたりしました。

僕の記憶にはないですが3歳の頃、父親が僕にサッカーを教えてくれたみたいで、よく一緒にサッカーをして遊んでいたみたいです。中学、高校と強いチームに恵まれて色々な経験をさせて頂いた中で個人だけでなくチームとして機能しながら組織をつくるという部分では、社会人の人生で物凄く役に立ってます。

高校はサッカー推薦で堀越高校に入部したのですが、もちろん強いチームに入部したい気持ちもありながら堀越高校は中野区という事もあり、練馬区と隣だから近くて良いなと思ったのもキッカケでした。

しかし、推薦入学が中3の春に決まって、蓋を開けてみたら高校のサッカー練習場は八王子の高尾と知って片道2時間の距離を往復しないといけない学校生活に絶望を感じたのは今でも忘れません。

高校のサッカー生活で左膝の怪我をしてしまい、そこから繰り返し肉離れをしてしまい…怪我のリハビリで整骨院へ通った時に、今の業種である柔道整復師という資格を知りました。

そのキッカケで高校卒業後、柔道整復師の資格を取得すべく専門学校に入学しました。

勉強をしてこなかった分、勉強のやり方から勉

講師紹介：松山浩仁プログラム委員長

話なので謝礼を払わなければいけないことになりました。今回、謝礼だけは勘弁していただきました。

色々事情があつてのことと思いますが、短い間でしかた楽しんでもいただけたかなという風に思っています。では、妹尾さん、卓話よろしくお願いします。

mano整骨院 院長 妹尾 侑弥 様

強して知識をつけて国家試験に無事合格しました。

柔道整復師という資格は、脱臼した関節を元の位置に戻したり、骨折してズレた骨を元に戻したり急性期の怪我を(例)捻挫や打撲などの急性期の処置を施す資格です。

東日本大震災の際にはこの資格のある人達が、被害にあわれたご遺体の骨の位置を綺麗な形でご遺族に会えるようにボランティア活動されていたみたいです。

専門学校を卒業後は千葉の整形外科に勤め、その後は東京の整骨院で働いておりました。練馬区で整骨院を開業しようかと店舗を探してましたが、なかなか見つからず…ちょうど専門学校でお世話になっていた先輩と電話している時に、声をかけてもらい新潟にやって参りました。新潟の冬は嫌いですが…食べ物や自然の環境など、新潟を好きになる要素がいっぱいある事に気付き、このまま新潟に住むのもありかなと思い三条市に開業しました。

そしてこの北ロータリーに入ったキッカケは石川一昭さんが僕の整骨院にご来院してくれて、「夜例会に来てみてください！」とお誘いしてくれていざ、参加してみたら雰囲気もすごく良くてみんなが笑っていて凄く雰囲気が良いなと思って入会させていただきました。本当に北ロータリーの皆様に出会えてよかったです。

辞めるキッカケとなったのは5月頃、母親が病気になるってしまい東京に戻ることに決めました。東京時代に働いてたところにまた戻り、新たな事業と一緒に挑戦していきながら、三条に支部とか作れたらまた戻ってきたいと思っております。フランチイズ展開していく際はぜひ皆様には加盟お願い致します！

それまで、皆さんには元気でいて欲しいので、身体にまつわるお話をします。

体のどこか痛くなった時、整骨院・接骨院・もみほぐし・整体・カイロプラクティック。どこに行く

のか迷う事があると思います。

まず基礎からお伝えすると国家資格を持っていた保険が使えるのは接骨院・整骨院です。もみほぐし、整体院、カイロプラクティックは国家資格ではないので保険は使えません。では、整骨院、接骨院に行けば良いのか？と言われると、そうではなくて実際に手技で改善する技術というのは国家資格があってもなくても個人の技術の差が物凄く反映されます。

なので…実際にはどこに行っても大丈夫です。大丈夫なのですが、スピリチュアル系の改善系には気をつけてくださいね(笑) ネットに書いてあるクチコミ等も含めての評価や、自分が楽になることができ、納得できて、説明も聞き入れられたと感じるところに行くことが良いと思います。

そして改善系の場所に行った事がある方は聞いたことあるフレーズかもしれませんが「足の長さが違いますね」とか「体が歪んでますよ」とか「筋肉ガチガチですね」とか言われることがあるかと思いますが、基本的にそもそも人間の体は歪んでいます。そして足の長さも違います。筋肉が固くなってきてるおかげでバランスをギリギリ保ってる場合もあります。反対に柔らかすぎても良くないわけです。

歪みも直さないといけないのかというとそうではなく、歪みのある中で体を正しく連動させて動かしているかどうかがとても大事であり、左右の足の長さが同じ事が健康とも限りません。基本的に内臓も左と右で重さが違います。人は元々アンバランスで生きているので、基本的に左足が短くなりやすく、右足がちょっと長くなりやすいです。左足の方が短いため左足を軸に立ち、長い右足は基本的に外側に広げる傾向があります。広げた右足の地面との接地面は土踏まずが接地するので必然と土踏まずが潰れてきます。土踏まずが潰れて



くと親指に体重がかかるので次は外反母趾になってきます。なので基本的に外反母趾の方は扁平足の方が多いです。

土踏まずにこのまま体重がかかると扁平足になります。そうすると、

膝が内側に入ってきます。

結果的に膝も痛くなってくる人もいます。と言うように、どこかが悪くかると別の部位でバランスを取るのもまた別の部位が痛くなってきます。

なので！正しい体の使い方が一番大事です。正しい使い方をするためには、関節がまず正常に動かなければなりません。日頃のストレッチだったり、ラジオ体操は非常に良い習慣です。

例えばゴルフも上半身の捻り、下半身の使い方(特にお尻の筋肉と太もも裏の筋肉の使い方)とかがすごく大事になってくるとは思います。上半身で言うと、基本的に腰は捻る角度が1度ずつしか動かないので、ゴルフは腰の捻る動きはさほど重要ではありません。1番大事なのは背中を捻る柔軟性がものすごく重要になってきます。下半身においては、股関節周りの柔軟性が重要です。

整体や整骨院やマッサージ屋さんでもいいですが、硬いところはほぐさないといけませんし、柔らかいところも存在していて、それは使えてない筋肉ですが、その筋肉を使えるようにすることでちゃんと正しく動くことになります。正しく使えて正しく動くことで体のエラーが起きずに痛みがでない状態になります。

基本的に正しい体の使い方をマスターしていれば、必要な筋肉を使うことができ、反対に使ってない筋肉のところには脂肪がたまってきます。

体を正しく使いたい方に僕からオススメなのはピラティスです。すごく疲れた時や痛いと感じる時はもみほぐしや整体や整骨院でもいいですが、ピラティス×もみほぐしなどを使い分けることで体も良い方向に変わってくるとは思います。

セルフケアもしつつ、僕が三条に事業を持ち帰るまでには、皆さんにはお元気でいて欲しいと思います。僕は商工会にも入っていますが、ロータリー入ってるの？って皆さんからびっくりされますが、北ロータリーいいですよってすごい宣伝しまくってます。今後は同じ商工会のメンバーの未来さんが宣伝部長として商工会のメンバーを呼んでくれると思います。

僕は退会しますが、これからも皆さんとどこかで繋がればなと思ってますので、よろしくお願いします。短い期間ではありましたが僕の中では心に残る大切な思い出となりました。

皆様、今日までありがとうございました。

親愛なる友人の皆さま

2週間前、私は自宅の居間で孫たちと遊んでいました。その数日後、私はカルガリー行きの飛行機に乗り、この素晴らしい組織を率いるという突然の責任を負うこととなりました。人生はあっという間に過ぎますが、自分がいるべき場所に導いてくれるものです。

今年度の始まりに、次の明確なメッセージをお伝えしたいと思います：よいことのために手を取りあおう。シンプルながら、力強いフレーズです。ロータリーでは、あらゆる取り組み、日々の奉仕、入会してくる新会員、世界的な課題への対応の裏に、二つのことがあります。それは「友情」と「信頼」です。

強いクラブは、友情と信頼によって築かれます。私たちは、友情と信頼のもとに有意義なパートナーシップを築き、世界的な問題を各地域で解決へと導きます。私たちは、肩書や称賛のためでなく、謙虚さ、人間性、思いやりをもってリーダーシップを発揮します。しかし、実のところ、このようなリーダーシップは必ずしも簡単ではありません。私たちは人間であり、間違えることもあります。意見が対立することもあります。ロータリーではより大きな視点が求められます。ロータリーのビジョン声明の全文を見てみましょう：

「私たちは、世界で、地域社会で、そして自分自身の中で、持続可能な良い変化を生むために、人びとが手を取り合って行動する世界を目指しています」

特に肝心なのは、「自分自身の中で」という部分です。なぜなら、変革とは戦略から始まるものではないからです。変革は、一人ひとりの人格や互いへの接し方から始まります。どのように耳を傾け、サポートし、奉仕するかということから始まるのです。

今年度、そのことを胸にリーダーシップを発揮していただくようお願いいたします。関

係を通じてロータリーを成長させ、より親しみやすく、柔軟で、新しいアイデアを受け入れるクラブとなり、1年という枠を超えてビッグに考えてください。私たちの任期はあっという間ですが、継続性とビジョンを持って計画、行動すれば、末長いインパクトを生むことができます。私たちの優先事項が、会員増強、ポリオ、平和であることも忘れないようにしましょう。かつてないほどポリオの根絶に近づいていますが、ここで歩みを止めるわけにはいきません。世界の子どもたちとの約束を守らなければなりません。また、ロータリーは1世紀以上にわたって平和を構築してきました。安全な水のシステム、青少年交換、母子の健康プロジェクトなど、あらゆる活動が平和へのステップとなります。

私が若き職業人としてロータリーに入会したとき、役に立ちたいと強く思っていました。が、人前で話すことを恐れていました。ロータリアンの仲間たちが私を信頼し、さまざまな役割を担うよう背中を押してくれました。そうする中で、ロータリーが私の人生を変えました。ロータリーは、勇気と目的を与えてくれました。何よりも、皆さま、すなわち世界中の友人、チーム、ファミリーを与えてくれました。

友人の皆さま、引き出しの奥にしまっていた夢、特に大きすぎたり大胆すぎたりして実現できないと思っていた夢を、取り出すときが来ました。その夢に光を当てましょう。クラブ、地域社会、そして世界のために、よいことのために手を取りあおうではありませんか。リーダーとして奉仕するだけでなく、喜び、つながり、愛に満ちた1年といたしましょう。

感謝と敬意を込めて

2025-26 年度国際ロータリー会長
フランチェスコ・アレツツォ

8月 行事予定 (第4分区内RC)

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				吉田 RC 「通常例会」		
4	5	6	7	8	9	10
三条南 RC 「第一例会」	三条北 RC 「会員増強月間」 防衛省 陸上自衛隊 第30 普通科連隊長 兼ねて新発田駐屯地司令 郡山伸衛様	三条 RC 「会員増強月間」 五十嵐博宣会員 増強委員長	三条東 RC 「セミナー報告」 燕 RC「セミナー報告会」 加茂 RC「会員卓話」 巻 RC「会員卓話」	吉田 RC 「会員卓話」 深瀧晴生会員		
11	12	13	14	15	16	17
三条南 RC 休会 (山の日)	三条北 RC クラブ休会	三条 RC 休会 (お盆)	三条東・燕・ 加茂・巻 RC 休会 (お盆)	吉田 RC 休会 (お盆)		
18	19	20	21	22	23	24
三条南 RC 「外部卓話」 三条商業高等学校 校長 瀧澤琢也様	三条北 RC 「新会員卓話」 伊藤博之会員	三条 RC 「事前訪問・ クラブ協議会」	三条東 RC 「クラブフォーラム」 燕 RC「納涼会」 加茂 RC 「会員増強月間」 巻 RC 通常例会	吉田 RC 「納涼大会」 記帳：吉田 RC 燕市吉田産業会館 10:00~15:00		
25	26	27	28	29	30	31
三条南 RC 「納涼例会」 記帳：三条南 RC 三条信用金庫本店	三条北 RC 「夜例会」 会場：三条ロイヤルホテル 開会点鐘 18時30分 記帳：三条北 RC 三条ロイヤルホテル 記帳：分水 RC 新潟大栄信用組合本店 11:00~14:00	三条 RC 「室賀ガバナー 公式訪問」 記帳：三条 RC 三条信用金庫本店	三条東 RC 休会 燕 RC「クラブフォーラム」 加茂「納涼会」 巻 RC 合同納涼会 記帳：三条東 RC 三条ロイヤルホテル 記帳：加茂 RC 加茂市産業センター	吉田 RC 休会		

★上記以外RC 火曜日 分水・田上あじさい 木曜日 見附

※ 記帳受付予定を、カレンダー中に入れました。この印は記帳受付クラブ・会場です。⇒

記帳：三条北 RC
三条ロイヤルホテル

地区行事

2025 年 9月25日(木)	地区大会記念ゴルフ大会(第4~7分区)	湯田上カントリークラブ
9月27日(土)	第4分区 IM (青柳G補佐・燕 RC)	燕三条ワシントンホテル
10月25日(土)	地区大会1日目・RI 会長代理歓迎晩餐会	ホテルイタリア軒
10月26日(日)	地区大会2日目	ANA クラウンプラザホテル新潟
11月11日(火)	室賀ガバナー公式訪問	