Weekly Report

小諸浅間ロータリークラブ

人類に奉仕するロータリー

2016～2017 年度
国際ロータリーのテーマ

◆例会日/週火曜日　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 2 階
◆会　長　/　掛川　興太郎　　◆副　会　長　/　小池　平一郎
◆幹　事　/　矢島　栄一　　◆ｸﾗﾌﾞ広報･情報委員長　/　中河　邦忠

NO. 1355　平成29年2月28日

◆点鐘	掛川興太郎 会長
◆SAA	山口洋一　委員
◆ｿﾝｸﾞ	それでこそロータリー

【会長挨拶】　掛川興太郎 会長

皆さん、こんにちは。早いもので、2月も今日でおしまい。明日からは3月、ひな祭りの季節、春はすぐそこまでに来ています。本棚の中に「100歳までボケない 101 の方法」という本が目にとまり、買っただけで、詳しく読んだ記憶も無かったのですが、その7番目に抗加齢という目的で食してもらいたい魚のナンバーワンなのがサケですという文章がめにとまりました。サケの身は赤い、この赤い身に抗加齢効果があるのだとのことです。サケの赤身を作っているのは、アスタキサンチンという天然色素なのだそうです。アスタキサンチンは、もともとは海藻の色素でそれを食べたオキアミを、更にサケが食べて、さけの赤い身をつくつているとのこと。私たちが生きていく上で酸素は欠かせない。しかし、酸素の一部が活性酸素という有毒のものに変わります。体の中には、活性酸素を除去するシステムがあるのですが、それだけでは追いつかない。除去しきれなかった活性酸素が、体の中のコレストロールを酸化したり、細胞そのものを酸化したりしていきます。これが動脈硬化や老化の原因になります。老化を遅らせるためにも、酸化を防ぐ必要があります。その為に、酸化を防ぐ抗酸化作用のある食べ物とることが大切なのです。アスタキサンチンは抗酸化作用大変強いのです、抗酸化作用のあるものというと、ビタミンEや天然色素（カロチノイド、とくに赤い色のもの）が代表ですが、アスタキサンチンはビタミンEの500倍、トマトのリコピンなどより働きが強く今のところ「史上最強のカロチノイド」といわれているとのこと。サケの栄養はアスタキサンチンだけではありません。ビタミンA，B2、D、Eなどのビタミン類やEPAやDHAも豊富です。中高年の生活慣習病を予防するには最適なたべものとのことです。できれば、エサの添加物や薬なども気になるので、できれば天然ものを求めたいところです。ほかにもインド人はアルツハイマー病が少ない。それはカレーのなかに含まれるウコンの中に含まれるクルクミンというポリフェノールがアルツハイマー病の発症を抑えるとのこと。その他もろもろのボケない方法が載っておりました。ボケない人生をおくりたいものだとおもいました。今日は山口会員の自己小伝です。

【幹事報告】 矢島　栄一　幹事

1．千曲川ロータリークラブより創立 30 周年記念式典案内

日時　4月23日（日）
会場　篠屋旅館
会費　7,000 円　会長･幹事に招待状

2．小諸高校より「第 21 回音楽科演奏会」開催について

日時　3月11日（土）
会場　軽井沢大賀ホール　14:00 開演
日時　3月12日（日）
会場　長野市芸術館　14:00 開演
入場無料

3．例会変更

佐久ｺｽﾓｽRC	3月20日（月）	定刻受付なし
千曲川RC	3月　1日（水）	定刻受付あり
東御RC	3月　8日（水）	定刻受付あり
	3月28日（水）	定刻受付あり

4．週報

東御RC

･例会終了後臨時理事会

【本日の配布物】
週報 1354 号、ガバナー月信3月号

◆出席報告　　前田　博志　委員長

会員数24名　出席義務者23名　免除者1名

本　日	出　席	21名	
	事前 MU	0名	91．30%
前々回（2/14）	MU	0名	72．73%

◆委員会報告

クラブ運営委員会　　橋詰　希望　委員長

･来週 3 月 7 日は創立夜間例会です。大勢のご出席をお願い致します。

◆ラッキー賞

№．3　　小池平一郎 君

◆ニコBOX　黒澤　明男 委員

小池平一郎君	ラッキー賞、有難うございます。久しぶりです。3 月 19 日第 6 回小諸郷土伝統芸能のつどいが開催されます。是非お出かけ下さい。
加藤　輝男君	いつもお世話様です。初デビューで宜しくお願い致します。

美齊津　明君	
前田　博志君	山口さん、今日はありがとう。
渡辺　頼雄君	懐古園ライオンの事故報告させて頂きます。飼育員大井さん入院しておりますが必ず元気になってくれると思います。

【本日のプログラム】「自己小伝」 山口　洋一 会員

私は昭和 38 年 12 月、前任の工藤支店長と同じ大町市に生まれ育ちました。大町市は、北アルプスの麓に位置し、かつては立山黒部観光ルートの長野県側玄関口として登山客、黒四ダム観光、スキー客を主とする観光地として賑わっておりました。
また、産業においては、昭和電工、東洋紡等大企業で隆盛でありましたが、現在では、スキー離れによる観光客の減少、人口は 28,000 人を割り込むなど厳しい環境にあります。

私の家族構成は、石材業を営む父、母、祖母、姉の 5 人家族で育ち、地元で小学校から高校までを過ごし、明治大学商学部を卒業後、家族の意向もあり、地元にUターンし、昭和 63 年に当時の長野相互銀行に入社いたしました。長野相互銀行は翌年の平成元年に普通銀行へ転換し、現在の長野銀行となったわけですが、私の同期 100 名は長野相互銀行最後の新入社員となりました。

長野銀行入行後の初任地は自宅のある大町支店でした。大町支店 3 年の勤務後、穂高視点に異動、この時に穂高支店に勤務していた現在の妻と結婚しました。

穂高支店に 3 年、松本駅前支店 3 年勤務後、長野の芹田支店で営業課長となりました。その間、長女と男と女の双子を授かり、我が家は 5 人でにぎやかに過ごしてまいりました。

その後、松本西支店、長野支店を経て、平成 18 年 7 月に松本の元町支店にて支店長となりました。その後、審査部で 3 年勤務後、篠ノ井支店長、安曇野市の三郷支店長を経て、昨年 10 月より小諸支店に着任し、ご縁により小諸浅間ロータリークラブに参加させていただいております。今まで、長野市内店舗と中信平を行ったり来たりで東信地区は初めての勤務となります。他行さんとの競合が激しい環境の中ですが、頑張って皆様や小諸市の発展の一助となりたいと思っております。

次に、私のプライベートについてお話をさせていただきます。大町市出身の私ですが、平成 17 年に安曇野市豊科に住宅を建て居住しております。先ほど話しました子供 3 人は昨年 4 月、長女が東京の私大に、双子はそろって高校入学となりました。つまり、昨年 3 月にはトリプル受験だったあけです。

次に私の趣味ですが、小学校 1 年からやっているサッカーです。大学を卒業し、地元に戻ってからも自分が育ったチームの指導者として小学生を教える一方、社会人チームで長野県のリーグに参加し、週末はほとんどサッカーに係る生活を送っておりました。そんなサッカーの趣味も双子が生まれ、妻からサッカーばかり一生懸命にならないで育児に協力しろ！きつく言われたことから 35 歳で一度やめました。

それからはテレビでの感染程度だったのですが、5 年ほど前に当時の仲間から、45 歳以上のシニアリーグで一緒にやらないかと誘いを受け、再び遊び程度でやるようになりました。

おじさんのサッカーですから基本、ほとんど動かない、近くのボールしか追わない省エネプレーですが、2 年前、長野県リーグで優勝してしまい、北信越 5 県の大会へ参加したのを最後にプレーをやめました。高血圧症でまたしても妻からのストップがかかったからです。今はもっぱら、高校 1 年の長男のサッカー観戦に生きがいを感じております。息子が嫌がるので陰からそっと見ている感じですが・・・。

以上、とりとめのないお話をさせていただきました。最後に、先輩方のいらっしゃる小諸浅間ロータリークラブに参加できることは非常に光栄なことであり、会員の皆様には今後も大変お世話になりますが、どうぞよろしくお願い致します。

次週のプログラム：　3月　7日　「創立夜間例会」
次々週のプログラム：　3月14日
「卓話」㈱日本政策金融公庫　小諸支店長　佐藤　透　様