



# 週報

2011～2012年度 国際ロータリーのテーマ

こころの中を見つめよう  
博愛を広げるために

No.0906 2011.11.7 第15例会

## ◆本日のプログラム

11月7日  
クラブフォーラム  
(ロータリー財団)  
ロータリー財団委員長  
岡村 秀男 会員

## ◆理事・役員(2011.7～2012.6)

会 長 藤岡 温  
副 会 長 花房 茂  
幹 事 原 全 伸  
副 幹 事 樋口 芳紀  
理事・S.A.A. 山田 喜広  
副 S.A.A. 河田 肇

会 計 岡本 和夫  
理事・職業奉仕 丹治 康浩  
理事・社会奉仕 大饗よし江  
理事・国際奉仕 原田 徹美  
理事・新世代奉仕 小松原 隆代  
理事・会員増強 大賀 章弘

理事・親睦活動 小松 忠男  
理事・プログラム 相原 利行  
理事・ロータリー財団 岡村 秀男  
直 前 会 長 川西 熊雄  
次 期 会 長 西山 隆三郎

## ◆次回のプログラム

11月14日  
内部卓話  
「ビジョン委員会について」  
西山隆三郎 次期会長



Reach Within to Embrace Humanity

## 岡山北西ロータリークラブ

国際ロータリー 第2690地区 第9グループ  
事務所 〒700-0902 岡山市北区錦町1-8 岡山県木材会館4階  
TEL(086)222-9590・222-0384 FAX(086)224-4288  
E-mail:hokusei@6rc.jp

友好クラブ 京都朱雀ロータリークラブ  
E-mail:suzakurc@mbox.kyoto-inet.or.jp

地区スローガン

「ロータリーは人をつくる」

クラブスローガン

「親睦の絆で高める奉仕の心」

●例会場

岡山市北区駅元町1-5  
ホテルグランヴィア岡山

●例会日

毎週月曜日  
12:30～13:30

## 前回10月31日の例会記録

### 出席の状況

会員数 50名（内出席免除 4名） 出席者数 40名 欠席者数 10名  
出席率 83.33% 前々回訂正 89.58%  
欠席者 藤原, 入江, 岩本, 小橋, 西岡, 岡村, 竹本, 丹治, (平野), (中西(広))

### ビジター

岡山RC 貝畑雅二 様

### S.A.A.



渡辺会員

結婚祝いの花束をいただきました。ありがとうございます。毎年いただいて、気が付きます。



山田会員

・原田周作様、本日はオブザーバーに来ていただきありがとうございます。ご入会を心よりお待ちしております。  
・福元会員、ご無沙汰しています。ようこそおいで下さいました。



河田会員

・先週金曜日に第1回半期の業績発表を行いました。まあまあの結果に一息つきました。  
・原田周作様、ようこそいらっしゃいました。毎週いらっしゃることを切に願ってスマイルします。

以上,3件 16,000円(累計 385,500円)

### 会長報告

会長 藤岡 温

新規入会予定の原田周作様が例会見学に来られています。原田さんは、株式会社タイベックスの代表取締役で、川本会員の紹介です。今後ともよろしくお願いします。

### 幹事報告

幹事 原 全 伸

- ・ガバナー事務局より地区大会への参加並びに全員登録のお礼状が届いております。
- ・11月21日に予定しております第2回IDMの申込書をレターボックスに入れております。
- ・10月24日例会終了後、第1回指名委員会を開催し、岩本会員を指名委員長とし会長ノミニーについて意見交換を行いました。
- ・10月24日11:30より第1回ビジョン委員会を開催しました。川西前会長にオブザーバーとして出席いただきビジョン委員会で扱うテーマ等について意見交換を行いました。内容につきましては、後日、週報にてご報告いたします。

## 例会プログラム

### 内部卓話

#### 「ダイエットについて」 福元 裕之 会員

皆様ご無沙汰しております。今回、内部卓話の機会を設けいただき光栄でございます。何について話そうかと思案したところ、数か月ぶりにお会いする方も多いので、私のこの数カ月で一番変わったこと～すなわちダイエットについてお話したいと思います。

人間の身体は本当に良く出来ています。怠けているとだらしのない身体に、鍛えればそれにキチンと応えてくれます。今年8月より始めたダイエットで、3週間で10kg、1ヶ月強で15kgの減量に成功し、今もそのままキープしております。ちなみに私の身長は約175cmで、ダイエット当初の体重は80kg近くありました。私は今年41歳になりますが、振り返ると30代の頃は常時70kgで、何度かダイエットには挑戦しましたが、一度も70kgを切ることはなかったです。よって、生半可な努力ではだめ。突き抜けるぐらいの努力が必要だと思いました。今回、それを踏まえつつお話をさせて頂きたいと思います。

#### 【目標設定】



目標設定は、高いほど良い。今回は10kgでは甘いと感じ15kg減量を目標に設定しました。しかも一時的な減量でなく3か月は持続させようと。少々の努力では、難しいような目標を設定すると、そこに工夫が生まれます。簡単には達成できないから、当然長期に渡って、工夫や努力を持続させねばなりません。ダイエットも一時的なものではリバウンドとなりますので、少し長めのスパンでないと成功できないものに、設定しました。

### 【肉体の入れ替え】

人間の身体は絶えず入れ替わっているそうです。胃の粘膜は約3日間、肝臓の約95%と筋肉の約60%が約1か月、血液は約3か月、骨は約2年というように。だから正しい食物の取り方が重要になります。『食事とは命の摂取～他の生命がそのまま己の血肉に変わる』

### 【摂取量】

現代人は、運動不足の割に飽食だと感じます。摂取過多は病気に間違いなく繋がります。『痛』とは、品物を山ほど摂り過ぎると病になると字そのものが語っています。例えば、1日3食、時間がくれば漫然と食事をする。これでは食べ物の有難味、感謝はあまり出来ませんね。お腹がグーッととなるまで我慢する。グーッととならなければ、体が欲していないということ。

### 【絶食の歴史】

絶食は、古来より肉体と精神を正常化させる手法として行われてきました。全ての食事を断つことで、絶えず活動をしている胃腸や肝臓、すい臓などに完全な安静と休養を与えることができます。何より、病気の原因となる体内の残留老廃物を、綺麗に除去するデトックス(毒素排出)効果もあります。よって身体がピュアになり、感覚も研ぎ澄まされます。昔は最長2週間、行ったことありますが、残念ながらリバウンドしました。絶食明けの食事が美味しすぎたのです。一切の食事を絶つと、健康そのものというか、人間は野生化しますね。全ての感覚が研ぎ澄まされ、一種のトランスですね。気持ちいいわけです。こんな苦難に耐えている自分が好きという気持ちが拍車をかけるのです。今回は、最初の1週間で絶食しました。毎日朝と晩体重計に乗っているのですが、1日1kgずつ痩せていきました。その後は、原則1日1～2食です。そして、食べ過ぎや飲み過ぎた次の日は、胃腸を休ませるために絶食というように。

### 【キーポイント】

大切なキーポイントが2つあります。1つは夜8時半以降は食事しないこと。そして夜12時までには寝ることです。以前は夜更かしして、気の向くままにお酒やスナックなどを摂取していて、これが最大の悪要素だったと反省しています。原則、このポイントを守っていれば大丈夫と、身を以て実感しております。

### 【運動】

昔から人間は、自然の中で獲物を追い駆けて、田畑を耕して、食糧を調達してきました。すなわち、お腹を空かせてから、食べ物を摂取してきたはず。現代では自らが、狩りをしたり、加工したり、貯蔵せずとも、お金さえ払えば、わざわざ家にまで料理を届けてくれます。この便利さに胡坐をかいていると…危ない!危ない!今の私は、筋肉トレ・樫木ダンス・ジョギング・水泳をメインにしています。大切なのは、皮膚が弛まないように筋肉を増やすこと。

### 【暗示と深呼吸】

言霊はあると思います。言葉には魂が宿り、実現される。すなわち有言実行。またツイッターやブログでも宣言しました。服のサイズも、今ので作り直しました。そして深呼吸。資本主義の世界では、我々は絶えず競争と緊張感に晒されています。しかし息を殺して生活しているのは、不健康です。難しいことを考えずに、長く息を吸って、長く吐く。ヨガでも呼吸が基本。脳と身体に新鮮な空気を取り入れる感覚で繰り返していると、一種のトランス状態になります。また体温も上がり、新陳代謝が良くなります。今度の私の目標は、ヨガで体を柔らかくすることです。

以上、ご清聴ありがとうございました。

### 小菅 英司 会員

みなさんこんにちは、卓話をさせていただく小菅です。よろしくお願いします。

ロータリーに入って、初めての卓話なので私の仕事の話をします。岡山市内を中心に活動している舗装会社です。建設業は数年前から3Kと言われる業種ですが、舗装は3K+A。Aは熱いです。建設業の中でも比較的敬遠される仕事です。

現場にダンプトラックでアスファルトを持って来た時点で、材料の温度が160℃以上あります。それを機械とか人力で敷き均す段階で150℃以上あります。夏場の作業は特に熱中症に気をつけて休憩時間を多めに取りながら



作業しています。

その中で私の仕事は、営業活動、現場の工程の打合せと段取り、現場の設計などです。舗装は短期集中型の作業なので、日替わりで違う現場に行くことが多々あります。今日は備前と庭瀬の2ヵ所で作業していますが、明日は新保と玉野に行きます。全部の現場を視察して、数量や使用機械、作業員の数を検討して見積りし、工程の打合せをして段取りを組みます。仕事が終われば変更数量および金額の最終調整、工事の書類があります。10年前は1年間の工事現場が100箇所くらいでしたが、公共工事の減少や作業単価の低下により、現在は売上が変わってないのに350箇所くらいあります。どこかの現場を見に行っているか、会社で書類していることが多く、現場に出て作業することは減多にありません。作業に出ても1日作業したら、2日は仕事にならない恐れがあるので、現場には出ないように心がけています。

私がこの業界に入った昭和60年から今日まで舗装技術もさまざまに進化し、いま現在も次から次へと新工法が開発されている中で、一番変わったのは入札制度とか資格者の関係だと思います。昔は1級土木施工管理技士を持っていれば、何箇所も代理人の兼任が出来ました。極端なことを言えば、1人持っていれば会社全部の公共工事の代理人が出来ていた時代です。それを悪用する業者の出現で、入札制度や資格者制度が大きく変わってしまいました。現場の兼任もほとんど出来ませんし、現場の監理技術者に任命されたら常駐が義務付けられています。私のように現場を見て動き回っている人間は、監理技術者に任命されたら、昼間に現場を見て回る時間が無くなるので、夜に現場を見に回らなければなりません。写真で見たり、ほかの人間に見てもらっても段取り出来ないのです。

誰が見ても一緒のように思われがちですが、歩掛かりというのは見た人間によってさまざまです。同じ10mの真四角の現場でも、機械の選定や人員の数は異なってきます。その現場への搬入経路もしっかり確認しておかないと、大きなトラックで持って来ても入らなかったりします。私の今までの経験により歩掛かりを算出して、見積りします。その歩掛かりが間違っていれば、とーぜん見積りが高かったり、安すぎたりで受注できない恐れがあります。現場を見て、予算を何度も検討し、損せず儲け過ぎずで、細々と頑張っていると思っています。

先日、岡山市の入札で高柳東町の物件を落札し、私が現場代理人になったので、年度末まで忙しい日々が続きます。岡山駅西口から岡山西警察署へ行くまでの道路を作業します。近日中に工事看板を設置し、設計に入るので現場でヘルメットをかぶって測量していることが多くなります。「それでこそロータリー」の歌詞に「どこで会っても やあと言おうよ 見つけた時にゃおいと呼ぼうよ 遠い時には 手を振り合おうよ」とありますが…現場で声かけられたり、手を振られたりするのにはちょっと恥ずかしいので、私が気付いたら軽く会釈をするので、温かい目で見守っていただきたいと思います。

## クラブ情報

### 11月お祝い行事

| 会 員 誕 生 |           | 配 偶 者 誕 生 |      |       | 結 婚  |       |      |       |
|---------|-----------|-----------|------|-------|------|-------|------|-------|
| 氏 名     | 年月日       | 氏 名       | 配偶者名 | 月日    | 氏 名  | 月日    | 氏 名  | 月日    |
| 柏野正義    | S 7.11.23 | 小松忠男      | 美和世  | 11. 5 | 梶谷 喬 | 11.24 | 丹治康浩 | 11. 2 |
| 相原利行    | S41.11.30 | 中西敏子      | 忠彦   | 11. 7 | 大賀章弘 | 11.24 | 鴨井利典 | 11.23 |
|         |           | 岡本和夫      | 晶子   | 11.13 | 市川俊介 | 11. 2 | 相原利行 | 11.22 |
|         |           | 氏房信明      | 昭子   | 11.29 | 鴻上幸生 | 11. 7 | 岡本和夫 | 11.11 |
|         |           |           |      |       |      |       | 氏房信明 | 11.11 |

## 例会情報

### 本日のメニュー（11月7日）

さつま芋のクリームスープ お米のスフレ添え

鯛のサフランと香草蒸し ジュ・ド・ボワソンとライムのエミュルション

ミックスグリーンサラダ シェフ特製デザート コーヒー ホテル特製パンとバター

### 次のメニュー（11月14日（ヘルシー和食））

五目ちらし寿司（（筍 人参 椎茸）鯛 鮪 海老 烏賊 穴子 いくら 厚焼玉子 大葉 がり  
もみ海苔 山葵 木の芽（割り醤油））

汁物（鯛潮汁 生若芽 三つ葉） 小鉢（肉時雨煮 木の芽） 果物（季節の果物）