



インスピレーションになろう

Rotary International District 2800

# 山形西ロータリークラブ会報

会長：小林 恵一 幹事：菅原 茂秋

地区目標 「ロータリーの原点に戻ろう」 BACK TO BASICS

クラブテーマ 「あなた自身のロータリーを生きる」 ところに奉仕と友情の灯をともそう

◆点鐘：佐藤 章夫 副会長 ◆ロータリーソング：奉仕の理想  
◆司会：大西 章泰 副 S.A.A. ◆会場：山形グランドホテル



Yamagata West Rotary

第2842回例会

平成31年4月8日(月)

## 会長挨拶

佐藤 章夫 副会長



小林会長から、代わって冒頭のあいさつをし、とのご要請がありましたので緊張してこの場に立っております。

今年は夏に参議院の選挙があります。昨日、その先駆けで山形県では県議会議員の選挙がありました。山形市ではすぐ後に市議会議員選挙が

あります。

ところで町村議会の議員選挙に立候補する人数が定数に足りない「成り手不足」という報道がありました。県議会議員選挙でも無投票区がありました。地方小都市の議員報酬が議員の責任と仕事に比べて過少だとすれば、議員にはなりたくないという気持ちになるのでしょうか。

人は何によってその仕事・役割を担うのでしょうか。報酬はいちばん大事な条件でしょうかそれだけなのでしょうか。人は報酬の如何を問わず何かしらの責任感あるいは義務感でその任に立ちあがることもあるのではないのでしょうか。

町内会、自治会の例を挙げとみたいです。ここの役員たちはほとんど無報酬で役割を担っています。私の町内では392戸の住民で南館第一町内会を構成していますが、それを20の隣組に編成してその組長は隣家つなぎに交替し、町内会長と他重要な役職は全体の中から選出しています。任期は2年です。私はここで副会長1期、会長2期通算6年間その任にあつてつとめあげ後任に替わってもらいました。民生・児童委員も同時期に2期6年つとめ、この秋に交替してもらおう願っています。後任の候補者たちに打診していますがなかなか引き受ける人がいなくて困っています。私自身は町内会会長・民生児童委員は苦勞多かったが貴重な経験をさせてもらったので損な役回りではなかった、と思っています。

地方ではこうした住民自治組織がなかったら行政がカラ回りするばかりで、せつかくの施策が活かされません。ことに高齢者福祉は今、地方で一番重要な喫緊の課題です。これは同居する若い世代の居ない家庭が増えているからです。健常な夫婦が老後の生活を二人だけで営んでいてもどちらかの老いが進んで病気で入院したり、介護施設に入ったり、終には死別して一人暮らしになる。こういうお年寄りたちに「すべて自己責任

で対処しろ」とはあまりに非情な言い分です。私は訪れた老人家庭でおばあさんに泣かれて去るに去れないこともありました。

町内会には他にも、ゴミ処理、水路管理、消防防災、子供たちの見守り等々、安全で安心で、快適な住環境づくりに取り組んでおりますが、「これは行政の仕事だ、公の責任だ」と言う人もいます。しかし、これらをみんな行政の仕事にするとしたら今の何倍もの住民税を徴収しなければならないでしょう。

民間のどんな組織でも団体でもリーダーたる役員たちは無報酬ながら助け合い・奉仕の精神で働いております。日本にはいや世界中に多くの民間の慈善団体があり義援金があり、それらの善意が集まって社会の安寧と平和で豊かな社会ができています。「奉仕の理想に集いし友よ」、ロータリークラブはまさにそのひとつであります。現代社会は税と行政の国家システムだけで全てを取り仕切ることではできません。

町内会・自治会の世話をする役員と世話をされる住民の関係は「今は他人の世話をしているがいつかは自分が他の誰かの世話になる」という「お互いさま」、恩義の交換のやりとりでもあります。

しかもこれは世代を超えての貸借の帳尻合わせで続いています。私の先祖は305年前に今の地に住みつき始めずっと百姓として過ごしてきました。その間、村の誰かからあるいは村そのものから何かの世話になった時があったかも知れません。もしそうだとしたら私の代でそのご恩返しをしている、という思いです。また私の後の代で私の家、あるいは家族が町内の誰かのお世話になるかも知れないとすれば、今、世話できる環境にある私の代で、恩を前貸しておく、との感覚です。私自身は少なくとも過去の恩返しは果たした、と自己満足しているところです。

もとより自らの生活・人生は自らの責任で処していかなければなりません。これは「私」の責任分野です。現代社会では国家・地方自治体の行政の責任分野が大きくなっています。これは「公」の仕事で現代社会ではこの「公」の分野が大きくなっています。ですが忘れてはいけないのはお互いに助け合いながらの世界が底流にありこの分野を「共」と呼びます。実はこの「共」こそ、古くからずっと続いていてその役割を果たし続けて来た分野であります。私たちの日々の生活は「公」「共」「私」の3つで支えられているのです。

### 「カラダづくり、健康づくり、小噺」

— 明日のための健康づくり —

株式会社ドリームゲート 代表取締役  
スポーツフィジカルトレーナー

村上 勇氏



皆さん、こんにちは。今日はありがとうございます。そして、諸先輩方、皆さまにはいつも大変お世話になっております。株式会社ドリームゲートの村上と申します。よろしく申し上げます。

まず今日は、タイトルが「健康づくり、体づくり、小話」ということで、サブタイトル「明日のための体づくり」ということですが、今日は皆さんがどういふ方がお集まりになるのか、どういふ年代なのか、というものもございまして、自分の中では、「はい、ロータリークラブですね。このぐらいの年代ですね。」というようなイメージはしてきたんですが、思った以上に年代が高くて、何を喋ろうかと思ったところでございました。

まずその前に私の会社、弊社、ドリームゲートの紹介を、専務のほうからも「しっかりしてきなさい」と言われたんですが、「あなた、喋り過ぎると長くなるので、端的にしてください」と言うことで、弊社の3本柱、「ホットヨガ&フィットネスジム」という、今から、2012年、西田で皆さまの大変お力添えのお陰で開業することができました。山形では初めてなんです、ホットスタジオという暖かい環境でどっちかと言えば、むりくり運動するんじゃないで、優しく運動して、汗腺を開いて汗を出すっていう、そういうヨガとかストレッチの要素をたくさん入れたスタジオプログラムとフィットネスクラブをガッチャンコしたようなジムを立ち上げました。

それから、大変皆さまにはオープン当初、お世話になりましたけれど、今から10年前、徳洲会のLa Vita(ラ・ヴィータ)というメディカルフィットネス+(プラス)スパLa Vita(ラ・ヴィータ)、あの立ち上げもやりまして、大変、皆さまにはお世話になりました。そのお陰でこうやって開業することもできたし、今日は、これから終わった後すぐ大阪に行って、打ち合わせをやって、それから明日は三重県伊賀市に行って、伊賀市とお話をさせていただいて、先日は佐賀、武雄市に行っていました。

全国でそういう病院とか、地元の企業さんが何か運動施設やってみたいな。業者も含めてなんです、そういった方々とうまくパイプをつないで、全国でそういうメディカルフィットネスというちゃんとした運動を提供しましょう、という施設を今、全国で行脚しております。

本当、地域貢献活動的なところが非常に多くて、「あなた、旅費くらいもらってくださいよ」と、会社からは言われているんですが、そんな事業を今、1つ自社運営、それからメディカルフィットネスのコンサルタント、それから企業様の社内フィットネスなんて言って、スポーツクラブは敷居が高いと。あと、面倒くさい、時間がない。「会社のどっかさ、スペースあるんだったら、ちょっと何かよ」って、用意して、ちょっと社内フィットネスいいんじゃないかと。そんなところの企業様に対して、社内フィットネスなんていうのを提供しています。この3つが今、うちの大きな柱となっています。

そしてまた、一番最後に時間があれば、私どもの活動、今日、動画作ってきましたので、見ていただければ幸いです。

それでは早速、本題に入りますが、皆さん、何でもいいです。現在、スポーツ、ゴルフでもいいですよ。マラソン、ランニング、何でもいいです。定期的に運動していられる方、はい、拳手お願いいたします。風呂でもいいですよ。風呂会員でもいいですよ。風呂会員でもいいですよ。はい、OK。はい、降ろしてください。びっくりです。非常に多いです。今、日本で、100人いたら、

何人くらいフィットネスクラブ通ったり、お金出して運動している人がいると思いますか。

今から25年くらい前、ちょうどバブル期。フィットネスクラブ、我々が1番最初にフィットネスクラブに入社して、トントントンと行ったときに、100人いたら3人、3%です。

今、どのくらい伸びているかっていうと、まだまだ、4%なんです。まだ、4%。それが地域に行けば、行くほど、なかなかお金を出して、スポーツクラブに通っている人はいないっていう中で、マラソンしたり、ジョギングしたり、ウォーキングしたりなんていう人も、どんどんどんどん増えてはいるんですけども、お金を出して、しっかりと運動してますという方がやっぱり、まだまだ、日本では少ない。

アメリカではどのくらいだと思いますか。アメリカ、ヨーロッパ。アメリカだと20%ぐらいです。100人いたら20%は必ず。それから、ヨーロッパでも18%、そのぐらいの人たちがフィットネスクラブに通っている。まだまだ日本は遅れているんですね。

そもそもスポーツクラブ、例えば、皆さん通いました。いっぱいマシーンがあるじゃないですか。「使い方これ、最初っから俺、分かってました。見た瞬間、これね、分かってる。これは、これだ」って思った方っていらしゃいます。ぱっちり分かったって。ですよ。これ、不思議なことに、やっぱり、学校体育の中で、やっぱり教えられないじゃないですか。例えば、バーベル、「棒があるけれど、その棒で何すんだ。」と。「いや、スクワットって聞いたことがあるけれど、よく分かんない。」「ベンチプレスなんてあるな、確かに。ベンチプレスってどうすんだべ。」なんてね。そして、「ベンチプレスして何がこれ良くなるんだい。」なんていうような、やっぱりそういうことなんです。

そういう教育が学校体育の中で、何で健康になるのか、なぜ、健康にならなければならないのか、どうやったら、この器具をうまく使えるかなすんだべなんていうところが、やっぱり教えられていないのが日本のその文化であって、決して悪いってわけじゃないんですけども、ただ、アメリカのほうだと「フィットネス」っていうのが英語なので、フィットネスっていうのを日本語に直すと何かって言うと、「健康になるための体づくり=フィットネス」で、だから、昔は「スポーツクラブ」って言ったじゃないですか、スポーツクラブ。「何で今、周りってフィットネスクラブって言うんだい。」とかって思う方もやっぱりいらしゃって。昔はやっぱり、「フィットネス」っていう言葉ないんですね。何か、「運動=スポーツ」。

そもそもアメリカでスポーツっていうと、バスケットとか野球とか、サッカーとか、例えばマラソンなんかもそうです。いろんな競技的なものをスポーツと言うだけけれど、日本だと、何か運動をスポーツって言ったっていう、そんなものがありまして、なかなかそういった部分では、すぐさま、社会人になって、スポーツクラブに行くと、それから少し時間ができて、行ってもなかなか何とも続かないっていうのがスポーツクラブで、退会につながるのはいっぱい1年間でそっくり人数が変わるぐらい退会する人がいます。退会率、例えば、お客さん100人いたら毎月、毎月、4人~5人はやめていきますから。そんなのが日本の現状です。

アメリカの方って、ヨーロッパの方って、例えば10人くるんですよ。そしたら、年齢問わず、教えなくても、器具の使い方が分かる。それから一般的にフリーウェイトなんて言われる棒とかね、シャフトって言うんですけど、シャフトを使ったりとか、あとはプレートをつけてね、重りをつけてスクワット、ベンチプレス、デッドリフトなんていう、そういったものも自分でやれるんですね。そういった環境っていうのが常に中学校、もしくは、高校、ハイスクールの時から、やっぱりそういう健康に対するトレーニングの仕方っていうのを学んでいるっていうのは、やっぱり1番大きな違いかなと思いました。

多分、皆さんも、この使い方、どうやったらこれ、足腰丈夫になるんだ。ただ歩いてもいいんですけど、ただ、走ってもいいんですけど、全部「走り方」「歩き方」「やり方」っていうのがあって、

そのやり方を、もしよろしければ、今、行っているフィットネスクラブに言ったり、聞いてみて、やり方を覚えたら、あと、それを自宅でやって、会費払わず、辞めればいいんですよ。本当に自分でできますから。絶対に自分でできます。

それで皆さん手を挙げてね、結構な人数、運動していらっしゃる方がいました。ちょっとチェックをしたいと思います。ちょっとだけね、大変なあれではないので、お付き合いください。

まず、やって欲しいのが、前屈。皆さん、相当、結構運動します。自信を持ってね、手を挙げましたけれども、いいですか、前屈ですよ。皆さんが思い描いているような前屈を上着脱いでもいいですし、脱がなくてもいいですので、ちょっと1回立ってみて、ちょっと見せてください。僕のことは、皆さんが行っているクラブのトレーナーだと思ってください。

はい、起立。ちょっとで、ちょっとでいいですよ。無理しないでくださいね。いいですか。ジャケット脱いでもいいですよ。本当、無理しないでください。いいですか、まだですよ。はい、いいですか、いいですか。ゆっくりやってください。はい、皆さんが思い描いている前屈、はい、どうぞ。ゆっくり、ゆっくり。ゆっくりですよ。無理しないでいいですよ。はい、戻ってください。OK、OK、OK、戻ってください。ちょっと座ってください。座ってください。座ってください。今、今、床に手がついた方、いらっしゃいます。床に今、手が、指先でも着きましたと、はい。はい、OKです。OKです。

今度は私が正しい前屈っていうのをやります、正しい前屈。聞いただけ聞いてください。まず、足はげんこつ1個。それから、つま先ってどこだと思えます。つま先っていうのは親指の隣の指がつま先ですよ、いいですか。つま先正面、親指はつま先じゃないですよ。足を親指じゃなく、親指の隣の指がつま先、足の - - -。はい、そして、膝をしっかり伸ばします。伸ばした状態で股関節、股関節ここです、股関節。股関節を曲げて後ろにゆっくり引いていきます。その時、おへそは真下を見ます。背中この時点で曲がりません。こうです。ゆっくり、ゆっくり、ゆっくり、骨盤を倒して、そこから手をグラウンとゆっくり曲がっていきます。いいですか。じゃ、その正しい前屈で、動画の顔をちょっとやってみてください。はい。ゆっくりでいいです。まず、無理しないでくださいね、ほんとに。つま先、正面です。はい。なかなかよろしいですよ。それから股関節。お尻をゆっくり後ろに引いていきます。姿勢はまっすぐです。まっすぐ、まっすぐ、まっすぐ。はい。おへそが真下を、床を見ます。そこからゆっくり手をグラウンと、はい、いけるとこまで行ってください。先輩大丈夫ですか。はい、ゆっくり戻ってください。はい、お座りになってください。

こうなると、ますます届かなくなると思うんですよ。でしょ。じゃ、今ので届いた人はちゃんと運動してる人です。今ここにいらっしゃる。はい、もうちゃんと運動してます。そういうことです。ちゃんと運動してます。拍手。ちゃんと運動してます。

これ、何が言いたかったっていうと、歩く、ウォーキングする、ゴルフでやっぱりカートに乗りますね。でも歩く方もいらっしゃるんですよ。歩く。歩いてるんですかっていう話になるんですよ。歩く。「歩いてみんな何してるの?」の話で、「なんのため歩くんですか?」っていう時に、ふくらはぎ、ふくらはぎが第2の心臓なんですね。ふくらはぎが第2の心臓。心臓、ドッキンドッキンするじゃないですか。血が下に行きます。じゃ、そこから帰ってくるために必要なのは何かっていうと、ふくらはぎの力と柔軟性なわけですよ。

今、手がつかなかった人は、いくら動いてたとてふくらはぎの柔軟性が欠如してるので、もうちょいがんばってふくらはぎ意識して動かして、歩いたあとにでもストレッチしてください。そうすると歩いたことでこう、かかとからこう着きますよね。そしてふくらはぎが収縮します。ふくらはぎのトレーニングになります。ただトレーニングしても硬くなるだけなんですね。強くなるイコール硬くなる、イ

コールぐっと凝りが短くなる。

なので、そのあとにゆっくり今のようなストレッチをすると、歩いた、ウォーキングをしたという効果が倍増しますので、これね、ぜひやってください。これが明日のための健康づくりの1つです。

それからもう1つ。今、椅子あります。椅子に座った状態で、ちょっと座ってみてください。ちゃんと座っていいです。座骨って、ここ、お尻コリコリしてるのありますよね。その座骨がスツとこう、立つように、椅子をなるべく浅く、ちょっと浅く座っていただいて、足の幅は肩幅、骨盤の幅に。はい。そしてつま先と膝を正面、同じ向きに向けます。膝の角度は90度よりもやや少し内側に入ります。足もかかともやや椅子の内側のほうに引きつける感じです。まずはこの状態で立ち上がってください。はい、どうぞ。キュッと。はい、立ち上がれます。座ってください、ゆっくり。

これ年齢で、皆さまの年齢だと、関係なくできないとこれちょっとダメだよっていうのを今度やりますから。今度それを右足だけ、片足だけで立てるかどうかをちょっとやってみてください。右足、どうぞ。スツ。はい、両足着いて座ってください。今度左足です。左足。はい、ゆっくりどうぞ。片足ですよ、片足で。はい、座ってください。

両足、「よっころしょ」でもいいからスムーズに立てた人、手を挙げてください。オッケーです、オッケーです、オッケーです、オッケーですね。

このくらいはできたほうがいいと思います。これできないと、それだけ筋力が低下してるっていうことで、運動した分筋力が維持できてないということなので、もうこれなんかもチェックとして1つあります。

それから、次は太もものストレッチというのがあるんですけども、太ももって、(太ももを叩く音:補足) 前のほうです。前の太ももの裏、前のほう。これ、太ももの前の筋肉ががっちり硬くなってしまうと、もうこれが悪さをしてしまいます。大概疲れやすいの、ここなんですよ。この柔軟性が欠如すると骨盤がゆがんで、膝、腰、必ずやられますから。裏を返せば、この柔軟性があれば、膝、腰、ストレスなくなります。

ちょっと見てくださいね。まず自分の足の甲、もうこの時点でできない人は相当まずいなと思ってくださいね。いいですか。そこから膝を後ろに引きます。どこか必ず椅子とかテーブル支えてください。引きます。その時に腰反らないように、おへそキュッと引っ込めます。そこから今度はお尻の穴締めるようにお尻硬くします。キュッと。硬くしてからかかとをゆっくりお尻に引き付けてくる。そしてお尻にかかたがつけばよし、つかねばちょっと問題だよっていうことなので。はい、じゃ、ちょっと立ってみて、椅子の背もたれでもいいので。いやほんと、私、皆さんのことを思ってやってるんですからね。いいですか、そこを誤解しないでくださいよ。皆さんが「これ、大丈夫ですか」ということでやってるわけなので、「なんだ、あいつ」と思わずに、皆さんのために私、ロータリークラブのこの奉仕の精神に則ってやりますから。よろしいでしょうか。

まず、足の甲を持ってください。はい。足の甲を持って。はい。そしてそのあとお尻をキュッと硬くする。おへそ引っ込める。そこからかかとをお尻に近づけていく。はい。ゆっくり、無理せず。はい、反対。いや、これね、ちょっと危ない、みんな。ほんとに。かかと持って、はい、じゃあ足の甲を持ってください。反対の足。かかとを持ちます。かかとじゃない、足の甲を持ちます。はい、持って。持てない人、いいです、無理しなくて。そうですね、いいですよ。持てない人、そこからお尻、1回キュッと硬くします。そこからかかとをお尻にギュッと近づけていきます。はいオッケー、ゆっくり座ってください。

はい。いや、もうね、ほんと、先輩、やってください。コウジ先輩。ほんとに皆さん、まだまだ元気でゴルフもできるね、動く、飲める。なのに、これができたらもっともってこれ、元気になりますから。間違いないです。

それからあともう1つ。これ、あんまりしゃべるとね、ほんと動画も見れなくなって、何しに行ったって怒られちゃうんで。いきま  
す。これ見てくださいね。今、体。今度は頭と体をちょっとつなげ  
ます。

グー、前、グー。グー。鏡だと思ってください。じゃ、グー。  
鏡、鏡。私と鏡です。グー、グー。鏡ね。パー。はい、チェン  
ジ。チェンジ。チェンジ。チェンジ。そこから今度は(1回手を叩  
く音:補足)ワンアクション入れます。いきますよ。はい。チェン  
ジ。チェンジ。チェンジ。チェンジ。大丈夫ですか。大  
丈夫ですか。焦る。これを例えば「これ、前に出てやってくださ  
い」って言ったら、相当ドキドキして、血流一気に上がりますよね。

じゃ今度、パー、グー。こっちグー、パー。チェンジ。チェン  
ジ。チェンジ。チェンジ。今度こっち(1回手を叩く音:補足)入  
れます。いきますよ。はい。チェンジ。チェンジ。チェンジ。チェン  
ジ。ああ、俺も間違った、ってこう、なるわけです。これ、やって  
みてください。

あともう1つね、もう1つ。もう1ついきますよ。鼻と耳。鼻、鼻  
つまみです。こう、鼻。耳。はい、チェンジ。チェンジ。チェン  
ジ。チェンジ。そこでアクション1つ(1回手を叩く音:補足)入  
れます。はい。はい、いきますよ。チェンジ。チェンジ。チェンジ。  
チェンジ。ええ?できちゃう?っていうのも、自分でやってると、こ  
う、「あーっ」って思うし、人を見ると「あーっ」ってなるので、  
こういう、脳にもいいわけですよ。それが神経、頭と体をつなぐ  
とか。

じゃ、ここからがいい話なんです。なんで村上がね、ヨガやっ  
てんだって言われるわけですよ。「お前、ヨガやってねべよ」、「い  
いや、やっています。ヨガの協会なんかもあるし、しっかりやって  
ます。ヨガってなんだと思います?」っていう話で、今、瞑想もそ  
うなんですけど、つなぐってことなんですよね。

もともとは馬車があって、馬車を引く牛がいて、牛があちこ  
ち行かないように首を2頭、ガッチャンコつなぐ。このつなぐ器具  
がヨガ、それから手綱のことをヨガっていうんですけども、今やっ  
たのは脳みそと筋肉、体をつなぐ。これもヨガ。それからこうやっ  
て今日、講演をいただきまして、いろいろ皆さんともまたつながら  
ようになるのもヨガ、あと地域活動でいろんな人と出会うのもヨ  
ガっていうことで、本当に「つなぐ」っていうことが、これがキー  
ワードになってきます。

本当に今日、こうやって講演をいただいてありがたいと思ってい  
るし、本当、誘っていただいた先輩方には本当にね、感謝してお  
ります。皆さんの企業には健康経営なんっていうことでお邪魔して  
ますけども、何かあればとにかく薄謝で行くというのが我が社の  
モットーでございますから、薄謝で行きますのでぜひお誘いくだ  
さい。そしたら喜んでお伺いしたいと思います。

最後に弊社のほうでやってる取り組みをちょっと動画にしてき  
たので、周りからは「自己満PR動画」と言われてますけども、  
ちょっとご覧いただいでですね、終わりにしたいと思います。

地域活動をやってるメンバーをスライドショーにしたもので  
すが、ヨガを通して、これなんかも高見屋さんでやらせていただきま  
した。インストラクターの養成なんかもしてます。とにかく人材が  
一番大事なので、先輩方に「人を大事にしろ」、やっぱり言われま  
す。本当にそのように肝に銘じて人づくりを今一生懸命やらせてい

ただいます。

これは社内クラブで、ランニングクラブですね。これは小学校  
の走り方指導です。これは中学校の駅伝指導です。小学校のか  
けこ教室になります。日大のスポーツ科の講師を、もう今年で  
10年になります。あとは会社のマタニティ。英会話の教室なんかも  
あります。これは国際ヨガ連の人なんです。

はい、ありがとうございます。こういった地域にインプットする、  
建物を建ててインプットするだけじゃなくてアウトプットして、やっ  
ぱり地域にどれだけ根ざせるかというのがほかの大手のスポーツ  
クラブとは全く違うところで、なんとか地域に根ざしたような活動  
をしていければと思ってますので、ぜひ、ただ人づくりっていうも  
のだけじゃなくて、経営っていうのはまだまだ勉強不足なので、  
本当に諸先輩方のお力が必要になってくると思いますので、これ  
からもますます皆さんの健康づくりと地域貢献ということをがん  
ばりますので、僕のほうには経営的なことをぜひ教えていただい  
て、これを最後にご挨拶とさせていただきますと思います。今日  
はありがとうございます。

## ニコニコBOX

鈴木浩司さん/山東バレー部の後輩の村上さんに卓話を引  
き受けていただき心より歓迎してニコニコします。

佐藤 啓さん/本日の卓話の村上さんのお話、大変楽しみに  
しております。来年開催される東京オリンピックにむけて、日  
本全体で健康増進のムードが高まることを願っております。

武田元裕さん/本日、初孫の小学校入学式です。じじ、ば  
ば含めて大さわぎです。あわせて、本日、41回目の結婚記  
念日です。

武田秀和さん/本日、お酒の仕込みが全て終わり、米を蒸し  
上げる「こしき」を倒すという意味の「こしき倒し」を迎えました。  
全て造りが終わるまではあと1ヶ月かかりますが、とりあえず  
は一安心です。

佐藤充昭さん/3月17日、表蔵王ゴルフクラブの南コース8  
番ホールにて、3回目のホールインワンが出ました。たしか、  
120ヤード位のホールでした。ちなみに、競技同伴者に同じ  
クラブの伊庭君(野村證券)も一緒でした。3度めなのでお  
祝いもひっそりやらさせていただきました。

伊庭公也さん/先月、佐藤充昭会員とゴルフをご一緒させ  
て頂き、表蔵王南8番でホールインワンをされました。グリー  
ンにオンした球が左へ右へとスネークしながら、消えて行き  
ました。立ち合ったのは今回で8回目。いつかは自分も達成  
したいです。後日、お祝いもして頂き、ニコニコします。

S.A.A.一同/例会場がようやく固定されました。残り3ヶ月  
ですが、例会へのご出席をよろしく願いいたします。

遠藤栄次郎さん/義弟の葬儀に参列いただきありがとうございます  
しました。(高橋倫之助)

### <本日出席・修正出席>

	会員総数	出席会員数		会員総数	出席義務会員数	出席会員数	出席率
本日出席(4/8)	95名	54名	修正出席(3/25)	94名	82名	77名	93.90%
メイクアップ された会員							