



第 1601 回 例会記録 3 月 24 日(木) 於 ホテルニューキャッスル

※開会に先立ちまして、この度の 東北地方太平洋沖地震 でお亡くなりになった方々へ黙祷をささげました

R.I.テーマ唱和・点鐘 中嶋 志朗 会長

『 Building Communities Bridging Continents — 地域を育み、大陸をつなぐ 』

ロータリーソング「奉仕の理想」斉唱

四つのテスト唱和 須藤 廣志 会員

西RC名言集唱和 千葉 瑛子 会員

「ロータリー、今日 誰と出会うかであなたの人生が決まります」

ゲスト・ビジター紹介 美容アドバイザー 三和恵美子 様 (外部卓話講師)

西第二分区ガバナー補佐 伴 博文 様 (平賀・尾上RC)

募金活動に参加された大学生 藤田さん、須藤さん、中里さん

本日のメニュー

小鉢〈アスパラ菜 辛子マヨネーズ和へ〉、造り代り〈海鮮サラダ〉、

煮物〈煮しめ〉、焼物〈目張漬け焼 小角玉子〉、ゆかり御飯、香の物、汁〈味噌汁〉、合計 638kcal

幹事報告

佐藤玲恵子 幹事 (省略)

● 緊急理事会の報告・・・本日例会前に出席 14 名で定足数を満たし開催されました

1. 3/19(土)、3/20(日)の 2 日間、中三とさくら野に分かれて募金活動を致しました。集まったお金をどのようにするかが話し合われました。中村ガバナーより、全国のガバナーが各地区内ロータリークラブに呼びかけている旨、早々にご案内いただいておりますので、中村ガバナーを通してガバナー会へ送金することに決まりました。募金活動によるものと、会員からのものを明記のうえ、3/25 日の第 1 回締切に向けて至急送金いたします。なお、義援金はガバナー会と被災地区のガバナーとで協議のうえ配分するとのことでした。
2. 会員の皆さんには、1 人 2,000 円以上をご協力下さるようお願い致します。本日の例会には出席されていない方も、ガバナー会の第 2 回締切は 4/15 です。それまでにできるだけよろしく願いいたします。

出席報告 波岸 正 委員

会員数 33 名、計算基礎 32 名、出席数 16 名、出席率 50%、前回 3/17 修正出席率 75%

《MU他》中嶋 志朗 会長、佐藤玲恵子 幹事 (3/11 7クラブ会長幹事会へ)

波岸 正 会員 (3/19 ガバナーエレクト事務所 幹事会 へ)

3/19・3/20〈東北地方太平洋沖地震 被災者 義援金 募金活動〉に 12 名が出席

本日例会前の〈緊急理事会〉に 14 名が出席しました

ニコニコ報告 草刈 保昌 委員

ガバナー補佐 伴 博文 様：大変遅くなりましたが、先日の I・M は多数の登録ご参加、誠にありがとうございました。

荒木 一敏 会員：募金活動、参加の皆様ご苦労様でした。義援金宜しく願いします。

中嶋 志朗 会長：2 月 22 日前田清敏会員の古希のお祝い、おかげさまで盛会に終わることができました。ありがとうございました。(祝う会発起人)

佐藤玲恵子 幹事：伴さんようこそ。季節は花月だと言うのに天は無常です。震災の爪跡が惨く心が痛みます。一日も早い復興を願い、心と体の健康を取り戻せる事を祈念します。がんばれ！日本

成田 俊介 会員： 禁煙4週達成！

前田 清敏 会員： 先日、古希のお祝いの会ではたいへんお世話になりました。

《黒ひげ大当たり》 大津 匡志 会員、草刈 保昌 会員、須藤 廣志 会員
各種積立BOX報告 荒木 一敏 委員長

◎R財団積立BOX 大津 匡志 会員、成田 俊介 会員 160ドル…中村 充滋 会員

募金活動参加学生スピーチ

※当日の様子です



3月19日(土)中三にて 右3人が藤田さん・中里さん・須藤さん



3月19日(土)さくら野百貨店にて

● 藤田さん (東北大学文学部3年)



本日は、このような会にお招きいただき、ありがとうございます。私は3月11日の地震のときには仙台のアパートにおりまして、3日間、避難所で生活をしました。それでなんとかこちらに戻って来たのですが、やはりここはとても平和で物もあるしお風呂にも入れるし、ということで、何かしなければという気持ちになりまして、先週末こちらで募金活動を行うということを知りましたので、突然ながら連絡をさせていただきました。突然の申し出にもかかわらず大変親切に快く承諾していただき感謝しております。ありがとうございます。私たち大学生の友人を何人か誘いまして、明日から1週間、駅前のほうで募金活動をすることにしました。もし見かけることができましたら声を掛けて下さると大変うれしいです。本日は、本当にありがとうございました。

● 須藤さん (弘前大学人文学部3年)

私は地震発生当時、アメリカのほうに留学しておりまして、最後の授業の日で、地震が起こって6時間後くらいに知ったんですけれども、大変びっくりしました。それでも無事に帰って来れましたし、ぬくぬくとした生活をアメリカのほうでさせていただけましたので(笑)、私も何か震災した方のために協力したいと思い、藤田さんの呼びかけで集まったんですけれども、このように突然の申し出にもかかわらず快く承諾していただき、誠にありがとうございます。ほとんど自己満足のような形でやらせていただいたんですけれども、この活動をきっかけに、駅前でも活動していきたいと思っております。



● 中里さん (明治大学政治経済学部3年)



この度の募金活動に参加したのは、藤田さんの呼びかけに応じてということだったんですけれども、突然の申し出にもかかわらず迎えていただき、募金活動のメンバーに入れていただき大変ありがたく思っております。何もしていないよりは何かした方がよいなと思ひまして、自分に出来ることとして、被災地に直接ボランティアに行く訳にはいかないの、やはり一般的な人でもできることということで、募金という活動に参加した訳ですが、駅前のほうでも活動するということですので、そちらの方にも参加して、何か役に立てればよいなと思っております。

ビジタースピーチ

ガバナー補佐 伴 博文 様 (平賀・尾上RC)



こんにちは。大変遅くなりましたけれども、2月26日は平賀のほうに足を運んでいただきましてありがとうございました。限られた人数でもなんとか無事に終わりました。それでホッとしていましたら、今回の震災です。

2日後には、三菱重工のほうから、仙台に橋の補修工事に5人来てくれということで、泊るところは用意するけれども、ガソリンと食べるものは自分で用意しろという話で、次の日の朝4:30に出発しました。幸い機動隊のほうから証明書が出ることになりまして、高速を走れたんです。それで現地に行くと、仙台の駅前が陥没してました。ショッピングモールがあるほうの高速だったんですが、うちの連中は悲惨な現場を見たくないと言ってました。時が経てばなんとかなるだろうと簡単に考えていたんですけれども、原発のことを考えると、福島どころか日本そのものが危ないのかなと思います。

ガバナー事務所からも義援金の要請があったことは分かったので、私の任期もあといくらないので、すんなり終わりがたかったんですけれども(笑)、やっぱりそうはいかないと思いました。臨時の会長幹事会でも開こうかと思ったんですけれども、時間が掛かるので直接皆さんの意見を聞きたいと思いFAXを流しました。うちの平賀・尾上クラブの例会で話が出たところでは、被災の経験がある会員がいて、義援金があるのが半年~1年先だそうです、それでも結局お金は掛かるものなので現金が一番いいという話をしました。

西第二分区7クラブ全体で何かできないかな、ということで、たまたま西クラブさんで募金活動をしたと耳にしましたので、西クラブさんのまねをしてみようかということと、中嶋会長の意見を直接聞いたほうが早いなと思って、今日は寄らせてもらいました。今夜の黒石クラブで7クラブを全部回りますので、方向を決めたいと思います。

卓話講師の紹介

田辺 孝美 プログラム・出席副委員長

では、三和様をご紹介させていただきます。青森市出身でカネボウ化粧品に入社されておりまして、美容アドバイザーとしてトータルビューティーの指導、新人社員教育、企業社員の接客指導、応対基本教育、それから、我々に身近な「弘前城ミス桜コンテスト」の審査員は、去年まで27回お務めです。そして、わが社(ATV)の女子アナは、入社するときからずっと無料でアドバイスしていただいております。2010年4月に退社され、フリーとして活躍されております。



外部卓話

社団法人 日本毛髪科学協会毛髪診断士

一般社団法人 日本エステティック協会認定エステティシャン

美容師国家試験取得

美容アドバイザー 三和恵美子 様 『63歳になって思うこと』



私、先ほどこの部屋に入ってから、中嶋会長さんの温かな本当に優しい笑顔に和みました。緊張してるときというのは、本当に、人のそういう表情で和らぐことがあるんですね。今回は、私も毎日テレビを見て泣いて、涙で目がかぶれて、肌も荒れてしまうほど毎日毎日苦しいんですけれども、ここでこうしていただけないという気持ちで、被災者の言葉でかえって私たちが勇気づけられている気がするんです。今日は、3人の大学生の方がここでスピーチされたときに、本当にグッとくるものがありました。ご縁とか、運とか、ありますけれども、ここに来ましたらこの「今日誰と会うかで あなたの人生

が決まります」という名言集の文章そのもので、3人の若い大学生とお会いできたことも、たいへん私はラッキーだったなと思います。そして、田辺さんには、微力な私をここにお招きくださるご縁を作って下さったことに感謝します。最初に歌（ロータリーソング）を歌っているときも「平和」という言葉があったんですけども、そのときも涙がこみ上げてきました。毎日、テレビでは耳にタコができるくらいの言葉に気が付きましたでしょうか。私はびっくりしたんですけども、「“こころ”は誰にも見えないけれど“こころづかい”は見える」「“思い”は見えないけれど“思いやり”は誰にでも見える」という（AC）のメッセージがしょっちゅうこの1週間流れてたと思うんです。西ロータリーでは、すでに会長を中心に義援金を集める活動をなさっていて、40万というお金を、さくら野百貨店の前で一人一人が声を出して頑張ったんだという、思っているだけじゃなく行動に移す、形に表すということは大変なことなので、日ごろの皆さんの活動も素晴らしいんですけども、この募金活動を頑張った皆さんに敬意を表したいと思います。



私も、ガソリンは3000円分しか入れられませんので、万が一に備えてJRにしたんですけども、今朝来るときに、青森駅前のグランドホテルで軽い会合がありました。もちろん募金の話でした。どこでも、本当に、いまこそ日本、いまこそ東北魂、日本は一つのチームなんだということで、どこに行ってもすごい活動をされてまして、これだけの団結で日本を支える人がいるんだなというので、力強い限りです。

実は、美容アドバイザーというのは最近の職名であります。私は会社員で管理職をしておりましたけれども、単身赴任で5ヶ所日本を回りました。最初は、宮城県仙台でした。ですから、ここにはまだ見つからない人もいますし、本当に悲しいんですけども……。そして、仙台の次の任地は東京です。東京はいま、子どもにおっぱいを作るためにミネラルウォーターを探し歩いているという状況です。その東京から青森に戻って来まして、青森の支配人をして、その後、岩手県の盛岡に、青森・秋田・岩手の3地区の支社長を担当させてもらったんです。その盛岡は、今の支社長もまだ見つかってないんです。本当に悲しい気持ちで、田辺さんに「こんなときだから卓話はナシでしょう？」とメールしたら、なんとポジティブな、プラス思考の前向きさが、一言ガツーンと来ました。「だから元気を出すために来るんだろう？」って。「みんなで元気を出して前に進むためにこういう会合があるんだから。とりあえず来てよ。弘前駅まで！」という感じでした。その時は、日頃ウルトラポジティブな私がなんでこんなネガティブだったんだろうかと、本当にそう思ひまして、今日は勇気を持ってやってきました。

美容というアドバイスから行きますと、私たちは今ほとんどの人が、交感神経から副交感神経へのスイッチがうまく出来ないんです。なぜかという、交感神経というのは、ある刺激を受けてショックを受けるとのどが渇いて口が乾いちゃったり、急におっぱいが出なくなったり、鳥肌が立ったり、火事を見て足がガタガタしてとめられなくなったり、いろんな現象があるんですけども、とにかくショックを受けてます。本当は、副交感神経というものでうまく元に戻るものなんですけれども、あまりのショックの大きさに、なかなか癒されず元に戻りません。しかし、私たちには左の脳にモノを暗記する知的脳があるんですけども、右の脳が左脳よりもイメージが残ってるんです。右脳にはいろんなシーンが残ってるんです。お風呂に入って気持ちよかったというのも残ってますし、家族で暮らした日々も右の脳に残ってるし、優しさも全ていい思いをしたことも辛いことも私たちの右の脳に残るんです。今、被災地の方は風呂に入れるようになってきたということですが、まず風呂に入って癒されて血液の流れがよくなって、人とおしゃべりをして声を出して、そして、温かいご飯を食べたとか、温かい味噌汁を飲んだとか、何かそ

う過去に良い思い出を感じない限り、ショックから立ちあがれないんですね。だから、乗り越えるときは、3人の大学生さんたちがおっしゃってた通り、いま私たちが出来ることは、「大丈夫」ということ、みんなで支えているということ、声を掛けること、その声も低い声ではダメです。「ソ」の「好感音」という、相手に響く声があるんです。語尾は上がること、言葉は短くです。「だいじょうぶ」って手を握って、右の脳に何かイメージさせる、右の脳を刺激する言葉を言ってあげないと、なかなか回復できないと思います。

私もいろいろTVを見ながら、福島の被災地でお仕事をされていた隊長さんが、奥様からの「あなた、日本の救世主になって活躍して下さい」というメールで頑張れたというのを聞いて、たいへんうれしかったです。それから、宮城県の割烹をやった方がお味噌汁を作りながら「自分に残ったのはこれだけだ」と言って茶碗を1個出したんですよ。自分のお店の名前が書いてある茶碗なんです。「これがあるから必ず乗り越えてやる」「かならず僕は前に進んでやる」ということを言っていたんです。私たちはあまり幸せで、当たり前なことに、本当に平凡なことに、普通の暮らしに気付かなかったことに感謝しつつ、そういう皆さんのためにも、いま何が出来るかということに常に考えていきたいと思います。

弘前といいますと、私が一番お仕事をしてきたのは「ミスさくら」のコンテストの審査員です。弘前大学病院に形成外科がありまして、私は若い時に10年間そこにマッサージのお手入れに came ました。これは何をするかと言いますと、火傷をした後や、大きな手術をして移植した皮膚が、子どもの成長とともに、その部分の皮膚が裂けて割れて液が出てしまうんですね。それを体からまた貼っては広げ、また貼っては広げ、とって先生が手術をなさるんですけども、その時に私たちが、ハンドマッサージで血流をよくするというのを、先生の指示で、先生の言った時間で、先生の言った速さで・重さで、マッサージをするというボランティア活動を10年間、形成外科でカネボウが担当していたことがあります。毎週は来れませんでしたけれども、私はそのときで人生観が変わりました。美容というのは、外から見える美容じゃなくて、心の美容、心のケアが大事なんだなあ。内面の美しさは外面に通じるだろうし、やっぱり外面の美しさは内面に通じる、両方磨かなければ人としてやっていけないのです。

私も、昨日63歳を迎えまして、今回は家で、手づくりで、今あるものを使って、ということで、みなでお祝いしてくれました。本当に63歳というこの3月は、11日午後2時46分、忘れられない時間となりました。そこで自分もリセットして、こうしてられないという気持ちでメールを送らなければいけないし、いつまでもメソメソしてはいられません。二次災害も、商売をしている方も、たいへんだ、もうダメだ、本当に商売やめようか、とか、いろんな人がいますけれども、今こそです。とにかくここから一歩でも立ち上がって、みんなで明るい日本にして、さすが日本！と言われるような行動を取っていけば、まさに「地域を育み 大陸をつなぐ」というロータリーのスローガン通り、一人一人の気持ちを形に変えれば、素晴らしい人生がこれから待っていると思っております。



最後は私の本職の、カラーセラピーの色の話をちょっとします。私は日頃ピンクが大好きで、幸せなホルモンが出る、若さの秘訣でもあるピンクをよく着ます。テレビに出るときも田辺さんに「今日も華やかですね～」と言われるくらい派手なものを着るんですけども、今日は気持ちがブラックになってしまいました。お医者さんが白い服を着てると子どもが怖いと言いますが、ピンクの歯医者さんだとちょっと心が和みます。何かお祝い事があるんでしたら、1本でもいいからピンクのお花を奥様に差し上げていただきました

いなと思います。それから、ちょっと元気がなくて、食欲がなくてパワーがない、エネルギーがないという方は、オレンジでちょっと元気をつけていただきたいと思います。今日もタクシーから降りたら田辺さんに「お～」と言われましたが、自分で自分を元気づけてエネルギッシュにしようと思って、オレンジのコートを選んできました。それに、還暦のときには、娘たちが私に赤いものを贈るのに、「恵美ちゃんにはチャンチャンコや座布団ではちょっとかわいそうだな」というので、真っ赤な下着を揃えてくれたんです。何かあったときには、気合いを入れたいときは情熱の赤です。そして、こういうときには一番癒されるのは青です。ブルーというのは本当に心が穏やかに自然に和みます。それから、緑の色は非常に落ち着いた感じで、リラックスしてコミュニケーションがうまくとれます。色の持つ効果と音楽の持つ効果、五感に訴えて、一人一人に合ったストレス解消法、一人一人に合ったケアをしてあげないと、十把一絡げにしてのケアはムリです。「個」なんです。一人一人にこれからみんなで心のケアをして行っていただければと思います。お化粧も私は日頃は派手なんですけれども、オレンジのチークでちょっと自分を元気づけよう、ピンクの口紅でちょっと幸せ感を、これから幸せになるんだと思って付けました。目元は茶色で大地の色を入れて、メイクもTPOに合わせてしております。

どうか皆さんのこれからますますのご活躍とお幸せをご祈念申し上げます。みんなでここを強くたくましく乗り切りましょう。今日はご清聴ありがとうございます。

会長スピーチ 中嶋 志朗 会長

この度の募金活動をやって一番良かったことは、小さい子どもたちが、お父さん・お母さんからもらった小銭を入れにきて、あれは良い社会教育ですね。それから、中学生くらいの、ズックのかかとをつぶしてはいて、ズボンをお尻まで下げてストラップがいっぱい出た携帯を持って、そんな子たちが恥ずかしそうに来て、親にも見せたことがないような顔でニコニコしていきます。それを見て、いまは災害にあった方たちがたくさんいますけれども、将来の日本は大丈夫だと思いました。ましてやこのように熱い女の子たちが応援してくれたこと、これは非常にうれしいと思います。私は、良いことをするというのは自分のためです。体にはビタミンとかいろいろ栄養を摂りますが、心にも栄養が要る訳です。それが、例えば標語とか宗教とかではなくて、自分で活動をすることが何倍も効果があります。私は毎日何かをやることにしております。これは長生きのコツだと思っております。こういうことは、教育だけではなくて、自分でやるのが大事になってきます。医学でも、宗教でも教えてくれません。こういうことを教えてくれるのはロータリーです。（ローリーの概要についてお話がありました割愛させていただきます）

閉会点鐘 中嶋 志朗 会長

3月24日入金報告	本日分	今年度累計
ニコニコ収入	7,000円	215,000円
黒ひげ大当たり!	1,500円	47,000円

会 長： 中嶋 志朗
幹 事： 佐藤玲恵子
会報担当委員長： 大津 匡志
編集担当：事務局 外崎奈津子

国際ロータリー第2830地区 弘前西ロータリークラブ
〒036-8036 弘前市鉄砲町1-1
Phone 0172-32-7731 / Facsimile 0172-32-7732
E-Mail hirowest@infoaomori.ne.jp
URL <http://www.rotary-aomori.org/hirosaki-nishi/>