

<週報No. 2,961> 3,073 回例会

2022年1月7日(金)

■会長／北川 和彦 ■幹事／飯田 兼光

◆司会＝玉本 広人 SAA

◆ゲストビジター＝本日はいらっしゃいません。

◆出席報告

本日	100.00%	0名欠席
前回訂正	100.00%	0名欠席

◆ラッキーナンバー＝No. 14 加藤明博君、No. 21 五味武嗣君、No. 18 北川和彦君、No. 38 小針哲郎君、No. 36 伊藤武利君

◆ニコニコボックス＝●北川和彦君・飯田兼光君＝あけましておめでとうございます。今年一年皆様にとって実り多き一年となりますようご祈念申し上げます。後半もご支援よろしくお願い致します。●早出由男君＝新年おめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。●折井俊美君＝あけましておめでとうございます。12月に結婚記念のお花をいただきました。ありがとうございます。●伊藤武利君＝北川会長、飯田幹事さん折り返しできました。後半益々活躍を!!●河西正一君・山崎晃君・小口武男君＝新年おめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。●八幡一成君＝今年もよろしくお願い致します。●玉本広人君＝あけましておめでとうございます。今年区長・御柱・長男の結婚と忙しくなりそうです。●古屋了君＝今年もよろしくお願い致します。●宮坂康弘君＝結婚記念日にお花をいただき、ありがとうございます。●花岡秀則君・倉谷英行君・奥村実君・吉越潔君＝あけましておめでとうございます。今年も頑張ります。よろしくお願い致します。

◆会長告知・北川和彦会長＝明けましておめでとうございます。昨年12月27日に家族例会には多くの会員とご家族に出席いただきありがとうございました。三四郎さんのパフォーマンスも面白く、ご家族の方も久しぶりに1年ぶりに互いに話ができ楽しい例会ができました。

今年寅年です。寅は十二支の3番目、子年に新しい命が種の中で芽生えはじめ、丑年は種の中で育つ状態、寅年は春が来て根や茎が生じて成長する時期、草木が伸び始める状態とのことです。今年は何としてもコロナ禍を克服し、新しい成長の年にしたいと思います。

寅年生まれの方は、チャレンジ精神旺盛、ロマンチスト、信念があり働き者、強情で無鉄砲、恋愛は男は一途、女は妥協知らず、とのことです。後でご挨拶をいただきます。

私は、今年の3月で70歳、古希を迎えます。

60歳の還暦のときは実感がなく、同学年が職場から退職してしまい60歳とはこういうものかと実感しました。それまでは仕事一筋で、他の業種の方々と仕事を超えて交際する機会はあまりなかった訳ですが、縁があってロータリーに入れていただいて10年になり楽しんでいます。

さすがに古希となると身体にガタが来ます。義理の父が年をとると1年1年身体のあちこちにきしみが出てくるという

いましたがそのとおりでした。1昨年のIMで講演を依頼した鳥羽研二前国立長寿医療研究センター理事長が薬は5種類を超えて飲まなければ大丈夫といていましたが、すでに消化薬を入れて5種類に達していて、かなり危うくなっています。今年筋力トレーニングにはげみたいと思います。

年末年始は40年近く弁護士をしてきてたまった事件記録、本、雑誌等の処分とパソコンのデータの整理をしました。身を軽くし、頭もすっきりさせて、残りの人生を元気に歩み出したいと思っています。

さて後半年となりました。

6月5日の65周年の記念例会に向けて、昨年末に部会長会議をして、各部会から報告を受け、おおむね日程が決まり、イメージができてきました。すでに原稿依頼、家族写真の依頼が来ていますが、準備が具体的に始まりますので、ご協力をお願いします。

本日は年男の念頭挨拶です。よろしくお願い致します。

◆幹事報告・飯田兼光幹事

新年あけましておめでとうございます。皆様には輝かしい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。幹事の大役も後半年となりました。後半大きな行事が控えておりますが、皆様にご支援頂きながらしっかり務めさせて頂きたいと思っております。本日は新年例会です。年男の皆さん5名により年頭挨拶を行って頂きます。後ほど新入会員笠原正司さんの入会セレモニーを行います。所属は親睦・クラブ親善委員会です。世界寺子屋運動キャンペーンで書き損じハガキを回収しています、ご協力宜しくお願い致します。今月のロータリーレートは115円です。来週1月14日は準法定休日ので例会はお休みとなります。1月21日は金子ゆかり市長にお越しいただき、年頭所感を発表頂きます。大勢の会員参加をお願い致します。1月28日のクラブフォーラムは、職業奉仕委員会の担当となります。北澤委員長、朝倉副委員長ご準備をお願いしておきます。例会終了後、理事会を開催致します。メンバーの皆さんはお集まりください。

◆委員会報告

●65周年実行委員会・記念誌部会 宮坂康弘部会長

皆さんのところにメールをお送りしました家族写真のお願いです。小針会員のご協力をいただきまして入力フォームという形で添付しておきましたので、ご送付ください。2月の10日の締め切りですが、なるべく早め早めの対応をしていただければ大変助かりますので、よろしくお願い致します。

◆新入会員紹介 川村総一郎会員

皆様あけましておめでとうございます新しい仲間をご紹介します。

笠原正司さん、株式会社山田製作所の社長を務められています。工場は富士見ですが、本社は豊田文出。趣味はスキー、ゴルフ。早速ゴルフ同好会にオファーをしたいと思っております。公職は諏訪市機械金属工業協同組合の理事、日本消防放水器具工業会副会長、日本消防放水器具工業会技術委員長などを務められています。業界で大活躍の社長さんでございます。信条は「放水器具等の設計製造販売を通じて社会の安全安心に寄与していきたいと考えております」いうこととあります。信条まで仕事のことでいっぱいみたいです。皆様よろしくお願い致します。

◆新入会員挨拶 笠原正司会員

皆さま明けましておめでとうございます。山田製作所の笠原と申します。弊社会長の父もロータリークラブで非常にお世話になっておりました、また若い頃からこういうものなんだよということ



をいろいろ言われてきましたので今回入会させていただいて気の引き締まる思いであります。ただ、父は普段はあまり心配して電話をしてくれないんですけど、今日珍しく 9 時半に電話が来て、10 時半に電話がきて、お前まだ行かないのかって言われて、もうすぐこの場に立つまで緊張して、こんなに緊張したことがないというぐらい緊張しています。すいませんちょっといろいろまとまらないですけども、いろいろご指導いただければと思いますよろしくお願ひいたします。

◆新年挨拶

<丸山博己会員>

新年あけましておめでとうございます。NTT 諏訪の丸山でございます。今年 4 回目の年男ということになります。入会してまもなくこのような場を頂戴しまして、縁起の



良い年だというふうに思っております。北川会長のお話の中に出てきましたけれども、今年は陰陽五行で言いますと、壬寅の年ということで、妖気を払う。あと春の草木が芽吹くといったようなそういった意味がございます。今年は厳しい冬でございましたけれども、この冬を越えて春の芽吹きが訪れるそんな年になるのだろうかというふうに考えております。

そんな中私個人としましても何かあらゆることを前向きに取り組む、そんな年にしていきたいというふうに考えているところでございます。2022 年寅年の情報通信の話を少しさせていただこうかなというふうに思っております。2022 年というのは、通信の世界も大きく変わろうとしている年でございます。ここ数年言われております AI や IoT といった、こういった技術が飛躍的に成長を遂げておまして、新しいサービスの商用化だとか、市場が進展するそんな年になるということと思っております。その一つが 5G の技術というのがございます。5G の技術というのは、今年だいたい全国の 70% ぐらいのエリアをカバーするというふうに言われております。また 5G のデメリットであります電波の到達距離の短さ、また遮蔽物の弱さをカバーする、そういった技術でローカル 5G という技術がございます。こちらは私共 NTT 東日本の会社が今年度商用化を目指しているところでございます。これはあくまで私の個人的な予想でございますけれども、夏ぐらいにはローカル 5G という技術が商用化されるのではないかと考えているところでございます。これによりましてプライベートで 5G が利用できる環境になります。こうしたものがサービス化されますと、工場内での自動運転また遠隔でのロボットの操作が身近に利用できる環境が今年度あたりから整っていくというふうに考えているところでございます。

続いて今年検討されているものとして、光半導体という技術がございます。AI・IoT が進展しますと、通信の大容量高速化が求められておりますが、今の通信技術は近い将来限界が見

えているというところになります。今世界で最も高速な通信技術は光通信になりますが、光を超えるものとして、あの漫画の宇宙戦艦ヤマトの中でもタキオン粒子っていう技術が出てきますが、これはあくまでも SF の世界の話であって今光を超える技術というのは出てきていない状況です。ただこの光通信が限界を迎えているかと言いますと、そうではなく光の通信の技術を最大限発揮できていないというのが現状でございます。この光のポテンシャルを最大限発揮する技術というのが、光半導体という技術になります。光回線に繋ぐ機器というのは、光を電子に変換してそれを半導体として動かしています。これを電子に変換せずに、直接光の力でパソコンだとか、そうした機器を動かしていく。これにより電子に変換するロスというのがなくなりますので、低遅延化が図れるということと、カーボンニュートラル、低電力化という技術が今現状進められているところでございます。

もう一つ検討されている技術がございます。ひかりフルメッシュネットワークという技術がございます。光ファイバーを通る通信の波長をユーザーやサービスごとに波長を割り当てていく、私共の NTT グループの中でそのような研究が進められており、2030 年ぐらいに商品化を目指しております。

最後になりますけど皆さんのお手元に寅年の出来事をまとめさせてご用意させていただきました。こちらの皆さん参考にご覧いただければと思います。

最後になります 2022 年は諏訪ロータリークラブの 65 周年記念行事が無事開催されること、また皆様のご健康ご多幸を祈念いたしまして、ご挨拶させていただきたいと思ひます。今年もよろしくお願ひいたします。

<菊地俊樹会員>

皆様新年あけましておめでとうございます。私 1962 年生まれで今年還暦 60 を迎えることになりました。有名人で言いますと松田聖子さん、私より 9 日誕生日が早いそうです。今年還



暦を迎えることになって、自分は昔還暦のおじさんとかにかに
おうちにいる隠居しているおじさんをイメージしたんですが、今の時代は 60 なんて本当若造みたいな感じで、うちの患者さんもいつも 80 歳、矍鑠と歩いており時代は本当に変わってきていると思ひます。今週発売の週刊文春に夜間頻尿っていう泌尿器科に関する記事がありましたので紹介します。夜間 70 歳以上で 2 回起きると死亡率が 2 倍に上がると書いてあります。このデータって海外から最初に出ており、3 回以上起きると死亡率が 3 倍から 6 倍に上がると。日本で泌尿器科の先生がやはり研究をして、夜間に 2 回以上起きると死亡率が 2 倍以上上がるとそういうデータを出しています。どうして死亡するかっていうと一番は転倒です。夜間転倒すると、大腿骨骨折辺りを起こして寝たきりになってしまう。そこから今度は肺炎を起こしたりして、寿命が縮まるし、QOL も落ちてしまう。それで夜間頻尿の一番気をつけたいのは夜間転倒なんですね。男性は特に注意して下さい。それに対してどういう治療法がいいかは、足のふくらはぎに水分がたまってしまふのが夜間頻尿一つの原因であると。それじゃそれを改善するにはどうしたらいいか、私もいつも説明しますが、排尿日誌をつけてみましょと。排尿日誌っていうのは、1 日に行っ

たオシッコの時間と量をきっちりつけてみると、それで夜間の尿量、寝ている最中と朝起きたときを総計して、それが1日の3分の1を占めると夜間多尿と呼んでいます。注意事項がいくつかあり、夕方散歩するとふくらはぎの周りの水分が体内に戻ってきて減ると。面倒くさい人は、寝る3時間から5時間前に両足を高くして重力の力で水分を戻してください。こういう二つがありましてあとはやっぱ水分摂取を減らすと、もう一つはカフェインとか飲まない。また下半身を動かすことにより水分が排出される。最初に夜間頻尿の定義は、夜1回以上起きること。それが苦にならない場合はあまり問題視しないこと。50歳超えると男性だいたい1回くらい起きます。1回までは正常、3回以上起きる方は、今言ったような注意事項を守ってですね、健康寿命を延ばしていただけたら良いかなと思います。

詳しいことが週刊文春に書いてありましたがあんまり面白いことは書いてなかったですけど、普通に僕が説明していることが書いてあったので診療上間違いのないことを言っていたと一応確信を持ちました、もし興味がありましたら私のクリニックに通ってください。最近ライバル業界が出てきまして、比較的前より午後なんか余裕あります。雑談もたまにできるときもありますので、よろしく願いいたします。それではますます皆様のご活躍とご健勝をお祈りして、私の卓話とさせていただきます。

<河西正一会員>

あけましておめでとうございます。やはり72歳というのは初めての経験ですから、60代っていうのはわかりますが、70代っていうのはまだこれからゆっくりとわかってくるのではないかなと思っています。年をとったっていうのが一番実感したのは、まず高齢者のワクチン接種ができたということ、運転免許の期限が昨年来ましたが、70過ぎると自動車学校へ行って修了証明書を持ってらっしゃいということで、70なんだっていうのを実感したところですね。今日免許証が届きゴールドカードなんですけれど、70過ぎると5年間じゃなくて有効期限が4年間ということで、75になったらもう1回来なさいということで1年損したような気分になっているところです。



70過ぎたということで今日初めて車にシルバーマークつけてきました。あれつければ、私多少の運転が下手でも周りがみんな気をつけてくれるからいいことなのかなと思って。今日初めてつけてこちらに参りました。

皆さんいろいろ調べてきて、格調高い話をされてるんですけど何も考えてなくて、何も考えないで今日に来てしましまして申し訳ございません。ちょっとついでといいますが、最近出席が悪いので自己紹介もさせていただきたいと思っております。諏訪大社秋宮の横で新鶴という和菓子店をやっております。ロータリーに入ったのは、1996年私が45のときによく考えますとロータリー入って3回目の年男でございます。1996年、45歳のときに入会したのですが、その年に諏訪へ帰って来ました。というのも父が銀行員をしていたものですからずっと東京で生まれて東京で育て、諏訪に住むのは初めてということで、父がどうせ誰も知らないから、どうしようかっていうのを三井さんに相談をしまして、帰る前からお前はロー

タリーに入るんだよって言われていました。4月に帰ってきて7月に入ったんですがすぐ三井さんがこられて、ロータリーとはという説明を受けた覚えがあります。ロータリーのことはよく知らなかったんですが、父がその頃ライオンズにいらして、親子で同じところに入ってもしょうがないからということで三井さんに相談したようなんですが、私も何も知らなくてそうかということで入りましたが、後で気がついたんですが、ロータリーって下諏訪にもあったのだなと、散々下諏訪の人に何で諏訪に入ったんだって言われましたが、三井さんに言われてというみんなもうそれはしょうがないということで納得してもらっております。

そんなことで、諏訪に来て、全く人を知らないときロータリーに入れてもらいまして、本当にここで知り合いができロータリーに入って本当に良かったなと思っているところです。それまでサラリーマンで、建築の方の構造設計していたものですから学生時代東京での構造設計の人間として20年過ごしましたが、諏訪に帰ってきて25年を過ぎるようになりました。人生、子供の時、それからサラリーマンとして仕事をしている時、そして諏訪に帰ってきて店主としての生活、これからはゆっくりと悠々自適の生活があるんだろうなと期待はしていますが、なかなか小さな店で、労働力として働いていますので、いつになったらできるかなと思っています。息子に仕事の方はそろそろ任せたいなと思っておりますが、早くそんな時になればいいなと思っております。今日この頃でございます。今後ともどうぞ皆さんよろしくお願い致します。

<早出由男会員>

改めまして明けましておめでとうございます。今年は五黄の寅年です。五黄土星と十二支の寅が重なる金運、金の運ですね、金運の年で、十二支の中で最もお金の運が強いとされている年だそうでございます。私は昭和13年3月生まれまでで、寅年生まれですが、小学生から中学生の頃はプロ野球を見るのが好きで、多くの友達はジャイアンツファンでしたけれども、私は阪神タイガースの隠れファンでございました。私の同級生の大半は、丑年でございましたが、虎は、牛よりも強い猛獣でしたから。丑年の同級生からいじめられることがあっても、決してひるむことはありませんでした。



今年は御柱祭の年で、寅の御柱祭です。コロナが早く収まって楽しい祭りになることをお祈りするとともに、諏訪ロータリークラブが益々発展されることをご祈念いたしまして、あまり時間がございませんので、終わりとさせていただきます。どうもありがとうございました。

◆今後の例会日程

1月21日	金	クラブフォーラム・年頭所感・諏訪市長
1月28日	金	クラブフォーラム・職業奉仕月間
2月4日	金	クラブフォーラム・平和と紛争予防/紛争解決月間