



国際RI第2730地区

宮崎南RC 週報



**奉仕の精神を大事にして継続性のある
楽しく充実したロータリー活動の実践を！**

ロータリー月間
母子の健康月間

第2103回例会 2022.4.18

会長／田中 寛 幹事／田中靖彦
副会長／山地久守 会報／長澤好太郎
例会場／宮崎観光ホテル
ソング／それでこそロータリー

会長挨拶



最近の明るいニュースとして、大リーグ野球エンジェルスの大谷翔平選手が、週末に計3本のホームランを打ったことが挙げられます。シーズンが始まった当初は、打撃不振のようでしたので心配していたのですが、一気に3本打ちましたので、今年も投打に活躍してくれるものと期待しています。大男ばかりの大リーグで、力負けしないばかりか、大リーグでも革命といえることを、ファンから絶賛されながら実行しています。どちらか一つでも大変難しいのに、ピッチャーでも一流、バッターでも一流の成績を挙げており、日本人として頼もしいばかりですし、元気をもらっています。大谷選手には、今年も昨年同様の活躍を期待しています。

また、野球の話でもう一つ上げますと、日本のプロ野球ロッテの佐々木朗希投手（20歳）が、オリックスを相手に28年ぶりに、最年少で完全試合（9回まで一人も走者を出さない試合）を達成しました。これから日本を担う若い選手の活躍は今後が期待できますし、大変うれしく思います。年齢の若さと投手としての160キロを超える球速を考えれば、もう一度完全試合をしきれるのではないかと、ひそかに期待しています。

世界に目を向けてみると、ロシアのウクライナ侵攻問題が、激しくなるばかりでなかなか解決せず、心が痛みます。テレビや新聞等の報道によれば、かなり残虐な人権侵害行為もなされているようです。一日も早く紛争が解決して、ウクライナ国民に早く平穏で平和な生活が戻ること

出席委員会報告

中武照利委員長

●出席状況

本日状況		前々回修正出席状況	
会員数	(49) 50名	メークアップ数	0名
本日欠席者数	16名	修正出席率	77.55%
本日出席者数	34名	メークアップされた方	
出席率	69.39%		

ニコニコ
BOX 1件 5,000円
累計 336,000円

募金箱 6,934円
累計 124,338円

とを心から願っています。また、このような国際紛争を解決する国際機関としては、国際連合がありますが、ロシアを含む常任理事国（ロシアの他、アメリカ、イギリス、フランス、中国）に拒否権があり、国際連合で、多数決で何か決議しようとしても、常任理事国が1か国でも反対すれば決議できないので、国際連合が機能しません。そこで、今後は、国際連合に強い権限を持たせて、国際紛争を実質的に解決できるようにしていく必要があると考えられます。

また、ロータリークラブの今後の活動につきましては、宮崎の新型コロナ流行がまだ下火になったとは言えないので、開催に少し不安はありますですが、本年5月20日（土）、5月21日（日）に2730地区の地区大会が都城でありますので、それを境にその後は少しづつ通常の活動ができるのではないかと思っています。今後の当ロータリークラブの活動は、例会の開催や各行事を含め、感染防止に十分注意して活発に実施していきたいと思いますので、ご協力いただくようお願い致します。

幹事報告

田中靖彦幹事



NPO法人エコキャップ推進委員会よりお礼

宮崎南ロータリークラブが発送した4月7日受領分のエコキャップ3,354個に対してお礼の受領書が届きました。（7.8Kgになります）

発送累計個数は、258,946個になっております。
*提供いただいたエコキヤップは再生プラスチックとして換金し、医療支援、障害者支援、子供たちへの環境教育等様々な社会貢献活動に充てられます。

ご理解いただきますようお願い申し上げます。

ニコニコBOX

日高章智会員



去る4月13日宮崎カントリークラブ
理事会にて、90歳プレーヤーとしての
活躍を認められ、感謝状と記念品をいただきま
した。

会員卓話

寺村明之会員



先日、観桜会で少々アルコールも
入っていたこともあり、日本女子プロ協会小林会長に対する愛の告白を
少し披露したら、少々受けていた気
がしますので、やはりUMKに纏わるこぼれ話
が皆さんに喜んでいただけるかと思い、本日は
4月から始まりました蛙亭イワクラ使節団と、
ご存知ひまわりっ2のお話をさせていただきます。宣伝っぽくなったらすみません。お許しを。

前にもお話したかもしれません、開局以来
どこのテレビ局もイケイケで、かなりの利益も
出してきました。しかし、昨今、テレビの受像
機は従来のテレビ局だけのものではなくなり、
画面上にはネットフリックス、アマゾン、You
tube、ゲーム、他、想像もしなかったライバルが
出現。また、携帯やI-pad等、テレビの受像機に
取って代わるディヴィアイスも脅威になっています。今までのよう
にキー局や準キー局から流れてくる番組を受け、自社制作はニュースとほん
の少しの情報番組というだけでは生きていけな
くなる時代がそこまで迫っています。4月からT
v e r というものを通して、東京局のゴールデ
ンプライム帯の番組が全局見ることができる事
態にもなりました。宮崎の視聴者の皆さんにと
っては良いことなのかもしれません、そうだ
からこそ我々は宮崎を発信し、県民の皆さんに
信頼され楽しんで頂ける良質の番組をつくるな
ければなりません。これはUMKだけではなく、
MRTさんも一緒になって乗り越えていかなくて
はならない問題だと思っています。

さて、UMKは2020年に50周年を迎え、今お話
したような問題に全社で向き合い、N E X T 50と

いう考え方を基に、次の50年に素晴らしい会社
であるように努力していくことを掲げました。そ
して、そのためには県民や視聴者の皆さんに感謝
し寄り添い信頼され愛されなければだめだ、とい
う意味を込め、YOU&UMKのキャッチフレ
ーズを考え、胸のバッジまで統一しました。まだま
だこれからですが、少しずつ少しずつ歩き始め、
スタートが切れたかと感じています。

50周年を経て、30才台を中心に自発的にみん
なの会議というものが発案され有志が集まり、そ
の世代で何かを始めようという機運が高まりま
した。ヤクルトの高津監督が、野村監督からの教
えとして大切にしている言葉「足は引っ張らない
が手は引っ張る、背中は押すが頭は押さえつけ
ない。」、私もこの言葉は素晴らしいと思ってい
ましたが、まさにこういう会議から生まれてくる
ものを、その言葉のように指導し、何とか成功さ
せたいと感じていました。

その会議では、まず、宮崎県民を夢中にさせる、
宮崎の魅力が詰まったコンテンツを全国へ発信す
る、これをベースに考え始めたようです。UMK
の東京支社で制作していた宮崎を発信する特別番
組でつながった縁をつなぎ、今やブレイクして全
国区になりつつある蛙亭イワクラを使ったバラエ
ティーに辿り着きました。実は蛙亭さんは、M-
1で2021年に準優勝したオズワルド伊藤俊介、R
-1ファイナリスト森本サイダー、大鶴義丹似の大
鶴肥満、この3人とルームシェアしていて(今は独
立しているようですが)、既にYou Tubeで、
宮崎よかとチャンネルを展開し、かなりの登録
数を持っていました。

番組を企画制作する際、作る人は作る人、売る
人は売る人、というのが長い間のテレビの常識で
したが、この提案は違いました。制作費の回収の
目途を既に計画に入れ(提供スポンサーが小林市、
明石酒造、三桜電設、ザザンクロスシステム、斬
新です)、宮崎を全国に発信するためにはTverで
流すことも考え、もちろん宮崎よかとチャンネ
ルでの拡がりを考え、広報宣伝にもwebを駆使し
て取り組む計画を進めてきました。これは後ほど
お話しするひまわりっのノウハウの蓄積が大変役に
立っていると思われます。

4月9日(土)23時10分に第一回放送が始まりま
した。これからこの時間に毎週オンエアしますの
で、絶対絶対見て頂きたいと思っておりますが、
初回すでに、同枠で3月まで放送していた「全
力!脱力タイムズ」の最高視聴率12.6%を早くも
クリア、14.9%という数字を叩きだしました。前
の週までの平均視聴率が8.5%だったので、社長
自ら超嬉しい気分になっています。よくやってくれ
たと。(視聴率の解説は今度飲方でお話ししま
す。)

という訳で、ここまで新番組の好調な滑り出しが嬉しすぎて、まずは社員の自慢話になってしま
い申し訳ありません。

会員卓話

谷口真樹会員



皆さんお疲れ様です。

本日の卓話ですが、谷口瘦せたつてよ！と題して、お話を進めたいと思います。まず初めに断っておきますが、今からお話しするとはすべての皆様にお勧めできる内容ではありませんので、取捨選択して参考にしてみてください。よろしくお願ひいたします。

まず初めに、なぜ痩せようと思ったのかについてです。きっかけは、あごの下、この変ですね。が腫れて唾を飲み込むことも困難な状況になってしまったことです。昔から癖というか、定期的に腫れる事はあったので、またかと思っていましたが、そのときは痛みと腫れがひどかったので、病院へ行きました。

すると、唾液腺にピストルの弾のような唾石があり、手術でしか取り除けないとのことで、入院することに…そして入院当日、診察を受けると血圧が高すぎて手術できませんと言われ、その日のうちに退院させられました。正直今までの定期診察で血圧が高いのわかつていただろと少しイラッとしたながら、その足で高血圧の治療のため生協病院へと行きました。

そこで検査すると、血圧は上が150超え、下は110超え、そして体重は81kgと自分の体たらくさに衝撃を受ける結果に…更に睡眠時無呼吸症候群の診察を受けて、睡眠するときは機械をつけて寝ろと言われてしまいました。

そんなの面倒くさいじゃないですか。まずは、痩せてその結果症状が改善しないようであれば、診断に従おうと思ったのがきっかけです。この時の体重は、すっぽんぽんの状態で79kgでした。

それでは、どのようにして痩せたのかをご説明いたします。

まず初めにしたことは、1日1食生活でした。前にも半年ほどやったことはあったのですが、5kgは痩せたもののその代償に見合う結果ではなかったので、諦めて見事にリバウンドしていました。まあ、一食毎に制限するのはストレス貯まるし、何より簡単だし、と考えて始めて見ました。その時に決めたのは、絶対にしないこと。絶対にしないとは、例えば、今日のように例会日は普通に昼食を取りますし、どうしても我慢できずに昼食をとることもあります。また、日曜日だけは、朝昼晩3食食事をとります。その週頑張った自分へのご褒美的なことです。あくまでも自分の場合ですが、結果がついてくるようになると、自然と食欲に自制心が勝つようになりました。現在ダイエットを始めて8か月目になりますが、ずっと続けています。

次に始めたのは、散歩です。夜食事を取ってから週に3～4日1時間くらい、5～6km程の

さて、ここからは5月中旬から始まるひまわりっ2について触れたいと思います。ご承知のように、ひまわりっ1は50周年で何かを始める、県民の皆様に喜んでいただき感謝を伝える、ということで、ローカル局で恥ずかしくないクオリティーのドラマを作ろうと、少々冒険ではあるけれど、きっとUMKの色々な意味での財産になるとの思いで作ることにしました。結果、放送前には地方局の取り組みとして東洋経済に取り上げられた他、いくつかの媒体で期待感を持って取り上げてもらうことができました。放送後はお陰様で反響が大きく、いくつかの地方局からも問い合わせを受けました。東京ドラマアウォード2020では、ローカルドラマ賞を受賞、石坂浩二さんからプロデューサーがトロフィーを受け取りました。この賞は作品の質の高さだけではなく、ドラマの市場性や商業性にもスポットを当て、世界に見せたい日本のドラマというコンセプトで選考されます。また、テレビ局の監督官庁である総務省から、地域発の良質なコンテンツが国内外に広く発信されることは、その地域の人々を勇気づけるだけではなく、コロナ禍による影響が深刻化している地域の活性化にもつながることが期待されます、と高い評価を受けました。まさに我々が目指していたところに近づけた実感が持てました。驚いたのはTverなどの動画配信が46万回を超え、一時全国でトップテン入りしました。深夜などでしたが、全国地上波30局でもオンエアされて、宮崎の魅力を伝えることが出来ました。

とは言え、今回第2弾を作るの当たり、やはり制作費の回収が課題でした。いかに収支を合わせるか、キー局でもお金が掛かるドラマを再度作るのは、高いハードルをこえなくてはなりません。しかし、ここでも若き社員たちは諦めず、様々な仕掛けを考えてくれました。自治体とのタイアップ、これはかなり難しいと思われましたが、一作目の評判が奏功し、宮崎市をはじめ小林市日向市延岡市都城市、都農町新富町川南町、に協力していただくことができました。それから初挑戦のクラウドファンディングについて、4月13日に目標の100万円をクリアしました。また、観光協会とも観光ツーリズムに繋がる企画を計画しているところです。そしてオンエアスポンサーにCMをお願いし、目標額に近付いています。今回もTverや地方局でのオンエアにも取り組んでいきますので、ひまわりっ2でも県民の皆さんに喜んでいただけるのはもちろん、全国、あるいは海外へ宮崎を発信していくことになると信じております。

何か、手前味噌な話に終始してしまいましたが、蛙亭イワクラ使節団とひまわりっ2、是非応援いただければと思います。ひまわりっクラウドファンディングも一度見てみてください。

んびり近所を歩き始めました。

それを始めて1ヶ月経った頃には、体重は75kgになっていました。おお、効果あるじゃんと思い、もう少し続けてみたところ、2ヶ月目には73kgになりました。この頃には毎日体重計に乗りことが日課になっていました。

しかし、3ヶ月目になると転機が訪れます。体重が72kg前後と頭打ちになってきたと感じ始めます。このままでは、挫けてしまうのは目に見えている。何かを変えなければ続かないだろうと思いました。

そこで、散歩の時間を見直し1時間から倍の2時間歩いてみることにしました。

今までで一番周回しているコースは、自宅を出発してTSUTAYA江平店から線路沿いの緑道公園を南下し、宮崎駅を通り過ぎておぐら瀬頭店まで行きます。そこから市役所前まで行き、橋通りを北へ進み、ドン・キホーテの前を通り過ぎて帰宅するルートです。これで9kmチョイ、歩数にすると1万歩を少し超えるくらいです。なぜこのコースが一番多いのかというと、緑道公園は車を気にしなくてよいので歩きやすいこと、駅や橋通りのイルミネーションが奇麗だったことが一番の理由です。酔っ払いを見るのも面白いですね。まあ、マンボウで出ている人も少なかったんですけどね。ところで、1日2時間って結構時間を捻出するのが大変ですよね。寝るのも遅くなりますし。

そこで考えたのは、早く歩いて時間を短縮することでした。普通の歩幅で早く歩く、普段の歩幅より足の大きさ分25cmほどでしょうか広く早く歩く、全行程は無理なので部分的に走るの3つを日によって変えて実践しました。

この頃12月の寒い時期ではありましたが、1時間もするとかぶっている帽子から汗がしたたり落ち、家に帰りつくころには息が上がっていました。これを始めて散歩で2時間かかっていたところが1時間20分前後となりました。

すると、結果が出始めます。1月には体重が70kgになり2kgの減量に成功。これが、散歩とウォーキングの違いなのかと思ったのがこの頃です。

それともう一つ実践したことがあります。それは、防風通聖散を服用し始めたことです。

これ注意しなければならないことがある、下剤のような効果があるので基本お通じは緩くなります。トイレの位置などは把握しておかないと大変なことになりますので、ご注意ください。私が服用したものは1回4錠、1日3回、食前又は食間に服用と記述がありました。私の場合1日1食なので、朝昼はこの薬が食事替わりのようなものでした。薬局の説明では3か月は続けた方がよいと言われたので、12月から3月までの3ヶ月素直に続けました。

ウォーキングに話を戻しますが、昨日は船塚の文化公園を7周しました。1周何メートルあるかわかる方いらっしゃいますか？答え1570mなの

で、約11kmウォーキングですね。うち2周はランニングでした。時間にすると1周14分、ランニングで11分とたった3分しか変わらんのかと少しがっかりでした。そんな生活を続けていると、現在8か月目にはいり、体重65kg、始めたときから14kg減、月に2kgずつ痩せた計算になります。血圧も上が130前後、下が90前後、BMIは21.22で、普通体重になり、適正体重67.38kgなので、適正体重との比較では-2.38kgとなり、ずいぶんと改善しました。それから、ウェストですが、88cmの作業着で丁度いいくらいだったのですが、今年の初めに買ったものが82cmで、これが既に大きいくらいでベルト必須の状態になりました。

結論としては、まず1日1食はお勧めいたしません。私にはこれが合っていると感じていますが、皆様には逆効果になりうる恐れもありますので、もし実践する場合は自己責任でお願いいたします。私の場合は夜の食事にお酒も欠かしていないので、余計にお勧めしません。

病院の先生も少し興味があるみたいで、先日血液検査をしました。結果はまだもらっていないので、健全に減量できているかは次回の診察でわかれることと思います。

次に防風通聖散の効果は未知数です。服用し始めたのもウォーキングを始めたのと同時期でしたので、正直、どれほどの効果があったのかは不明です。そして長々とお話してきましたが、唯一お勧めできることは、やはりウォーキングです。

まず言えることは、散歩とウォーキングでは大きな差があること。散歩はあくまでも散歩であり、運動とは言えないと感じました。ウォーキングにすることは、自分自身にある程度の負荷をかけることが大切です。おすすめは少し息が切れる程度、少し汗ばむ程度と考えて頂ければよいとか思います。どうせ歩くならと少しご自身のペースを上げてみてはどうでしょうか。すぐすぐに結果の出るものではありませんが、続けることで徐々に結果が出てくると思います。

話題を変えまして、私の三男のお話をしたいと思います。先月千葉にいる息子のところに行ってきたのですが、一番の目的は赤れんが卒業設計展を見に行くことでした。その卒業設計展は、全国から応募された中から101選に選ばれたものが展示されるようで、そこから更に10選を選出し、最優秀1・優秀2・佳作2・その他審査員賞など決まるものようでした。その審査はネット配信されたので、会社でその動画を見ていたところ、見事優秀賞に選出されたことをご報告いたします。今住んでいる部屋とは別に、卒業設計用の部屋を別に借りた上に、その作品の輸送費と大出費でしたが、援助した甲斐がありました。因みにこのまま、大学院へと進むみたいです。

以上で、本日の卓話とさせていただきます。ご清聴ありがとうございました。