

令和7年11月17日 第2255回例会

RI第2730地区

宮崎南ロータリークラブ 週報

UNITE
FOR
GOOD

よいことのために
手を取りあおう

2025-26年度RI会長
フランチェスコ・アレツォ

リスタート! 新たな希望への挑戦

11月の月間 ロータリー財団月間

本日の例会プログラム 第2254回例会令和7年12月1日

- ・結婚・誕生日セレモニー
- ・会員卓話 村野 裕会員
- ・パストガバナー情報 大迫三郎パストガバナー

出席委員会報告

野田一孝副委員長

●出席状況

本日状況

会員数	(56)57名
本日出席者数	30名
本日欠席者数	27名
出席率	53.57%

前々回修正出席状況

メークアップ数	1名
修正出席率	60.00%
メークアップされた方(敬称略)	
内田勇人	

会長挨拶

田口幸登会長



皆さん、こんにちは。11月も本日の例会で最後になります。早いもので今年もあと1ヶ月チョット。忘年会もボチボチ始まった方もいらっしゃるのではないのでしょうか?昨日は伊藤園レディースゴルフで脇元華が悲願の初優勝をとげました。宮崎日大高校を卒業後21歳でプロテスト合格、8年目だそうです。27日からのツアーチャンピオンシップリコーカップには、柏原明日香、永峰咲希、菅楓華、山内日菜子、脇元華、本県出身5人が出場しますね!まじかで応援したいですね~

さて、話は変わりますが、10月に高市首相が誕生して、保守系右派・タカ派との呼び声の 높아かじ取りが…とお話をしたところでしたが先週の台湾有事の発言に端を発して、中国外務省は、自国民に日本訪問を当面は控えるようにとSNSで注意喚起をしたとの事です。高市氏の発言に対して、中国大阪領事館の「汚い首は切つてやる!」となんとまあ物騒な発言等々、日中双方で大使を呼び出しての抗議の応酬になりました。この問題は暫く続きそうですね。これに関連して国家安全保障戦略など2022年岸田内閣が閣議決定した3文書の改訂に伴い、非核三原則の見直しを検討しているとの事です。戦後80年、被爆国の日本の在り方・核との向き合い方等々、唯一の戦争被爆国として「持たず」「つくらず」「持ち込ませず」とした非核三原則を堅持するとの基本方針は今後も変わらないと「国家安全保障戦略」で明記されています。最後の「持ち込ませず」と言う項目が問題の発端になっているのですが…取り方・考え方によっては非常

に難しいところです。日本の基本的な核政策も時代の流れに伴い変化せざるを得ないのでしょうか?「核兵器の無い戦争の無い平和な世界」への取り組みをしていきたいです!

先ずはにっこり!今日も笑顔で!!

幹事報告

日高安隆幹事



・米山バナー月信の件

ガバナー月信が届いております。閲覧希望の方は事務局までお願い致します。

来週の例会も勤労感謝の日(振替休日)にて休会ですが、次回例会時にでも、12月の家族懇親会を盛り上げる為に皆様からの協賛品の数々をお待ちしております。

会員卓話

長澤好太郎会員



皆さんこんにちは。本日卓話をさせていただきます長澤です。

楽しい話かはわかりませんがお付き合いよろしくお願ひ致します。原稿が携帯に入ってますので携帯を見ながらになりますがよろしくお願ひします。

最近、探偵業も(クローバー探偵事務所)も立ち上げましたので探偵業に関してお話をしようと思ったんですが探偵業のお仕事の詳細が分かると調査がやりにくくなるので今回はやめときます。

それは冗談として

今回は私の職歴では飲食店が1番長いので飲食店の中でも水商売と言われる飲み屋さんをどのようにして始めたのかをお話をしたいと思います。

昔の記憶になりますが1番最初に飲み屋さんをしたのは27歳の時で22年前になります。現在はニシタビルになってますが当時はフラワービルと言うビルの一階でポワゾンと言う店名のラウンジをしました。地域地域で呼び方は違いますが宮崎で言うとラウンジとはキャバクラみたいなものです。今もお金はありませんが当時は特にお金もなく色々なトラブルがありオープンできないような状況にもなりました。

お金があまりない中で最低限でオープン出来るように少しだけの改装とソファ、テーブルを入れましたが入金するお金が騙されてなくなったりと。紆余曲折ありましたがなんとかお金を工面してオープンに必要な改装費、業者様への支払いなどは入金できましたがその時は本当に大変でした。

また、そのお店はネコサイズのネズミが毎日10匹以上出るような所でしたのでソファの隙間にネズミがいるなんて事は当たり前。女の子が途中でネズミを見つけてきゃー!!などと声が出たりと色々ありました。その後、猫がビルの裏に住みつきたしてどうなったかはご想像にお任せしますが猫がすごく大きくなった事実だけは皆さんにお伝えしときます笑。

ちなみにオープンする前にフラワービルでラウンジをするとした時に友達はもちろんの事、いつもなんでもいいんじゃないのと言ってくれる奥さんですら大丈夫??と言われみんなが口を揃えてさすがにあそこは辞めた方がいいと言われたくらいでした笑。ちなみに、今そのような物件があっても100パーセントせず全力で断ります。そのくらい当時のフラワービルは酷かったです。そのような状況でしたが自分自身は根拠のない自信があったのでもちろんブレる事なくオープンさせる事になりました。

当時は宮崎の大手では総合レジャークリエイト、レジャークリエイトサービスが1番勢いがあり、今現在は宮崎の大手のアルティメットサービス、ワキシンググローバルサービスなどはあまり目立たないグループでしたが、今は宮崎を代表する夜の企業になっております。

お金もない、人脈もない自分が成功させるには大手と違うことをするしかなく、また夜の世界は水商売と言われて簡単なイメージがありますがオープンして3年以内には潰れるお店が半分以上の世界です。ですので簡単に経営出来るような甘い世界ではなかったのも承知してましたのでまずは多店舗の状況把握をする事にしました。当時は総合レジャー、レジャークリエイト共に60分5,000円から6,000円の飲み放題と言うシステムが主流だったのかと思います。

自分で言うのも変ですけど、飲み屋さんには15歳から行ってましたのでお客様としての経験は豊富でお客様がいかに喜ぶかを考えればいいだけだと思ったので真逆の安いお店にしました。

看板表記は60分4,000円

ですがキャッチで御来店されるお客様には60分2,800円で飲み放題にしました。

元々の料金も60分2,800円でも良かったんですが正規料金を作る事でいかにお得になってるかと言う事をわかってもらい、GW、お盆、年末年始、週末など繁忙期は通常金額を頂けるようにそのような対応をしてました。

当時のラウンジのキャストは時給2,500円前後に指名、ドリンク(20%程度)同伴バックがつきましたが、ポワゾンでは少し低めの時給1,800円、ドリンクバックを倍近くの40%から50%と設定する事により実質の時給は大手ラウンジと比較しても高くなっておりました。では安い料金でどう利益を出すかというと、

大手 60分5,000円から6,000円

基本マンツーマン(1対1の接客)

ポワゾン 60分2,800円

基本お客様2人に対してキャスト1人

ですので、大手の60分あたりの利益

$6,000円 - 2,500円 = 3,500円$

ポワゾン $2,800円 \times 2 = 5,600円$

$5,600円 - 1,800円 = 3,800円$

このように大手よりキャストは稼げて、キャストが稼げる中でお店に利益が出るシステムを作りました。また、お客様が少ない時間の場合はマンツーマンの接客になるので他店舗よりも低料金なのにキャストの付きがいいので延長はもちろんの事、基本料金も安いのでドリンクはいっぱい飲ませてもらえるという現象になりました。

また、キャストのドリンクバック率を高くす

る事でドリンクを貰うために楽しませたりいい接客を自然としていたように思えます。

お客様によってはキャストの給与システムを聞く事もありましたのでバック率が高い事で、キャストの取り分が多い方がお客様からのイメージも良く、お客様が飲ませる事でキャストの報酬が上がるのでお気に入りのキャストには特に飲ませていただけたように思います。

また、料金が安いので混み合ってくるとまた来るねと帰るお客様も多く自然と回転率も上がりました。当時は安いラウンジ（安キャバ）などはまったくありませんでしたので宮崎で1番最初に安キャバと言う文化は自分が作ったと思っています。それから数年後くらいに、総合レジャー、アルティメット、ワキシンなどが40分2,000円。40分3,000円などお店をオープンさせて手軽に飲める金額のお店がその当時は流行っていったように思えます。当時は風営法が厳しくなかったのでポワゾン朝5時まで空けてました。風営法違反と言われるかもしれませんが大手グループも午前2時迄空けていましたし、当時は警察に指摘される事もなかったので暗黙のルールだったんじゃないでしょうかねー…。

夜のお店を素人がオープンさせましたが15歳から夜の街に行ってた分、お客様側の気持ちがわかる方だったので自分がお客様の心を掴む事で20坪くらいのお店ですがオープンしてから半年過ぎたくらいからは月間平均利益が3桁到達しそれを維持するお店にできました。

最後に自分の経験にはなるんですがみんなから否定される事の中にこそチャンスがあるんだなと思ってます。最終学歴も中卒であり社会的には良い生き方はしてませんし否定される事の多かった過去の自分が、ロータリークラブと言う自分とは無関係だと思っていたクラブに誘っていただき入会して早10年目となりました。（合ってるかわかりません）

今まで自分が知らなかった世界も知る事で少しずつですが日々成長出来てると思います。

人は十人十色と言います。育ちから雑草みたいな男ですが雑草らしく地に根を張り関わる方々を大切に頑張っていきますのでどうぞよろしくお願い致します。

本日はご清聴ありがとうございました。



みなさん、こんにちは。11月も半ばともなると少し肌寒くなってきました。日中との温度差が激しいので、みなさんも体調崩さないように、お気をつけください。

今日は認知症のことについて話したいと思います。「認知症」とは、まず脳は、人間の活動をほとんどコントロールしている司令塔です。それがうまく働かなければ、精神活動も身体活動もスムーズに運ばなくなります。「認知症」とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり働きが悪くなったりしたために、さまざまな障害が起こって、生活するうえで支障が出ている状態のことを指します。

認知症とは病名ではなくて、病名が決まっていない“症候群”ということです。医学的に、まだ診断が決められず、原因もはっきりしていない状態のことを表しています。例えば、風邪は風邪症候群であって、喉の痛み、鼻水、発熱などのさまざまな風邪の症状なのですが、原因がはっきりつかめていない状態での症状がでたということであれば、それと同じような事だとも言えます。

それでは「認知症の症状」とは、その症状の中には、物忘れというのがありますが、もの忘れには「加齢」によるものと「認知症」が原因となるものがあります。「加齢」によるものは、脳の生理的な老化が原因で起こり、その程度は一部のもの忘れであり、ヒントがあれば思い出すことができます。本人に自覚はあり、進行性はなく、また日常生活に支障をきたしません。

しかし「認知症」によるものは、脳の神経細胞の急激な破壊によって起こり、もの忘れは物事全体がすっぽりと抜け落ち、ヒントを与えても思い出すことができません。本人に自覚もなく、進行性があり、日常生活に支障をきたします。

認知症にはいくつかの種類がありますが、主なものとして、アルツハイマー型認知症、脳血管型認知症、レビー小体型認知症が挙げられます。割合で行くとアルツハイマー型認知症が67.4%、脳血管型認知症が8.7%、レビー小体型認知症が7.6%になります。

日本では高齢化の進展とともに、認知症と診断される方も増加しています。65歳以上の高齢

者を対象とした令和4年度の調査では、割合が12%、前段階の予備軍の方は16%という結果で、合わせると28%で3人に1人が認知機能にかかわる症状がある、という結果がでています。また、65歳未満のかたでも若年性認知症と呼ばれる方がいらっしやるのでだれもがなりうる病気だといえます。

そこで、もし、そうなった場合には薬があるのか?となるのですが、原因がはっきりしてないのと、症状がさまざまであるので、決まった薬があるわけではなく、日本で保険適用が認められている認知症の薬は、主にアルツハイマー型認知症とレビー小体型認知症を対象としている「抗認知症薬」と呼ばれるものがあります。しかし「完治」を目指す薬ではないということです。あくまでも認知症の進行を緩やかにしたり、症状を緩和することが目的で、全ての患者さんに同じような効果が現れるわけではないということです。

そして、そうならないように予防はないのか?ということになりますが、認知症予防にはココナッツオイルが良いといわれています。なぜかといいますと、脳は通常、ブドウ糖をエネルギー源として活動していますが、アルツハイマー型の場合、脳内でブドウ糖をうまく利用できていないということから問題がおきています。そこで、ココナッツオイルの特徴である「中鎖脂肪酸」というのが重要な役割を果たします。この中鎖脂肪酸は体内で分解されると、一部が「ケトン体」という物質に変化するのですが、脳はブドウ糖の代わりに、このケトン体もエネルギー源として利用できるのです、アルツハイマー病ではブドウ糖が使えなくても、ケトン体は使えるということだそうです!

そしてどのように、どれくらい摂取したらいいのか?といいますと、1日に約20g(大さじ約2杯)のココナッツオイルを摂取することが推奨されています。これは結構な量に感じるかもしれませんが、一度に摂る必要はなく、朝・昼・晩と分けて摂取してもよくて、コーヒーや紅茶に混ぜる、パンに塗る、炒め物や煮込み料理に

使う、サラダのドレッシングに加えるなど様々な方法があります。ココナッツオイルは約25℃で固まる性質があるため、冬場は固形になっていることが多いと思います。その場合は少し温めてから使うと便利でしょう。しかし、いくつか注意点もあります。ココナッツオイルはオイルだけあって油なので、カロリーが高いという点です。先ほどの大さじ2杯で約180kcalになります。ダイエット中の方は、他の油の使用量を減らすなどの工夫が必要かもしれません。もちろん、ココナッツオイルだけで認知症が完全に予防・改善できるわけではありませんし、とりすぎてもコレステロールがふえ、動脈硬化を引き起こす要因ともなりますので、バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠、脳トレーニングなど、総合的な予防が大切だと思います。

認知症は早くから予防することが重要で、ココナッツオイルを日々の食事に取り入れることは、健康的な脳を維持するための新たな習慣として、ココナッツオイルを生活に取り入れてみてはいかがでしょうか?

ということで、お配りしたのは、東京都福祉局の資料です。(※別紙資料)

チェック項目欄に 該当する点数に丸を付けて、合計何点かを計算してみてください。合計が20点以上でしたら専門医に相談してみてください。

それでは、わたしの卓話をおわります。ありがとうございました。

ニコニコBOX

安川 潔会員

昨日、車のレース(RCカー)に参加し、3つのクラスにエントリーしました。

- ・2WDバギークラス 予選1位 決勝2位
- ・4WDバギークラス 予選2位 決勝優勝
- ・クラシックバギークラス 予選3位 決勝優勝

ニコニコBOX 0件 1,000円
累計 25,000円

募金箱 4,321円
累計 79,260円

宮崎南ロータリークラブ

事務局 〒880-0806 宮崎市広島1丁目3-3秀豊ビル4階
TEL.0985-22-6767 FAX.0985-22-9170
HP : <http://mm-rc.sakura.ne.jp/e-mail> : m.m-rc@alto.ocn.ne.jp

例会場宮崎観光ホテル(毎週月曜日12:30~13:30開催)
〒880-8512宮崎市松山1-1-1
TEL.0985-27-1212

チェック①  財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか？	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	チェック⑥  貯金の出し入れや家賃や公共料金の支払いは一人ですみますか？	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック②  5分前に聞いた話をおもい出せないことがありますか？	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	チェック⑦  1人で買い物に行けますか？	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック③  周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか？	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	チェック⑧  バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか？	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック④  今日が何月何日かわからない時がありますか？	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	チェック⑨  自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか？	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック⑤  言おうとしている言葉がすぐに出てこないことがありますか？	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	チェック⑩  電話番号を調べて、電話をかけることができますか？	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点