



Rotary WEEKLY REPORT



会長 築瀬 敦

= 築瀬 敦 会長スローガン =

“ロータリーのマジックを信じ 地域にマジックを掛けよう”

■例会日:毎週水曜日 12:30~ ■例会場:ホテルシーズン日南

■事務局:日南市岩崎3丁目4番地1-2号 Itten堀川ビル2F 創客創人センター内
TEL:0987-22-3363 FAX:0987-22-3515

| | | | |
|-------------|--------|-----------|--|
| 第3412例会 | No. 31 | 2025.3.12 | |
| 点鐘・ロータリーソング | 12時30分 | 「日も風も星も」 | |
| 四つのテスト | | 村社 浩二 君 | |
| 例会行事 | | 結婚・誕生者卓話 | |

会長時間



昨日は、東日本大震災が起きた日でした。昨日までのニュースや新聞などでたくさん見聞きしたとは思いますが、今日は、その話をしたいと思います。東日本大震災の支援は、時間の経過とともに段階的に変化してきました。2011年3月の発生直後から～2011年末辺りまでは緊急支援期で、数ヶ月の間は、命を守るための緊急対応が中心でした。自衛隊、警察、消防、海外からの救助隊が被災地で救助・救援活動を行い、避難所の運営に、全国からの物資支援、炊き出し、医療チーム（DMATなど）の派遣も同時に行われました。国内外から多額の募金が集まり、日本赤十字社や自治体を通じて被災者へ配分されました。2012年～2015年は、被災地の生活基盤を整えるための支援が進められました。応急仮設住宅の建設や、民間賃貸を借り上げるなど仮設住宅を整備し、道路、鉄道、港湾などのインフラの復旧が行われました。PTSD、いわゆる心的外傷後ストレス障害対策、ボランティアによるコミュニティ支援など、心のケアや見守り支援も進められました。被災企業や農漁業支援が生活の基盤を立て直すために必要であり、補助金や低利融資による事業再建支援も行われていきました。2016年～2020年は復興支援期と呼ばれ災害公営住宅、すなわち復興住宅の整備し、被災者の恒久的な住まいの確保や、まちづくり・防災インフラ整備として、高台移転や津波防波堤の建設、復興道路の整備が進められました。産業再生・観光振興のために、復興特区や、ふるさと納税などを活用した地域支援が行われ、仮設住宅からの移行や、地域経済の回復に向けた支援が進行されました。震災から14年が経過した今では、支援は「継続的なフォロー」と「震災の記憶を風化させない取り組み」に移行しました。東京オリンピックを復興五輪と位置づけ、被災地を聖火リレーや競技会場として活用したり、震災遺構の保存や、防災教育、震災資料館を設立するなど、風化防止への取り組みが行われています。しかし、震災後の過疎化・高齢化が進むなどの問題があり、地域コミュニティの維持が課題となっています。現在も、福島第一原発事故の影響が続く地域では除染や帰還支援が進められています。一方で、支援の縮小や関心の低下も課題となっており、持続可能な地域づくりが求められています。震災の記憶を風化させないために、この時期はいろいろなメディアが東日本大震災について情報を発信します。私も、忘れないためにと思い、今日の会長時間で話させてもらっています。そこで、今までわたしが聞いて印象に残っている、震災時のいくつかのエピソードを紹介したいと思います。岩手県釜石市では、小中学生約3,000人のほとんどが津波から生き延びました。これは、日頃からの防災教育の成果でした。震災当日、子どもたちは「自分の命は自分で守る」という教えを守り、大人の指示を待たずに自主的に高台へ避難。途中で「ここにいれば安全」と言う大人もいましたが、さらに高い場所へと逃げ続け、多くの命が救われました。

岩手県の釜石市では、約1,300人の人が亡くなったり行方がわからなくなったりしました。大槌（おおつち）湾に面した鵜住居（うのすまい）地区も、津波で壊滅状態となりました。しかし、この地区的鵜住居小学校と釜石東中学校にいた

児童・生徒約 570 人は、全員無事に避難することができました。これは「釜石の奇跡」とよばれています。この奇跡はどのようにして起こったのか、お話しします。鵜住居小学校では、地震直後、まず校舎の 3 階に児童が集まりました。ところが、3 階に集まり始めたころ、隣の釜石東中学校では生徒が校庭に駆け出していました。これを見た小学校の児童は、日ごろから釜石東中学校と行っていた合同訓練を思い出し、自らの判断で校庭に駆け出しました。その後、児童・生徒は約 500m 先の高台にあるグループホーム「ございしょの里」まで避難しましたが、建物の裏の崖が崩れるのを見た生徒が教師にもっと高いところに避難しようと伝え、さらに高台の介護福祉施設「やまざき機能訓練ディサービスセンター」まで避難しました。このあと、津波が堤防を越えたという消防団員や地域の人の声に反応し、子どもたちはさらに高台の石材店までかけのぼりました。その後、学校やまちは津波にのまれてしまいましたが、児童・生徒は全員、無事に避難することができました。お分かりだと思いますが、この「釜石の奇跡」は、子どもたちが、単に運が良かったからというものではなく、この地域で日ごろから行われていた防災教育を学んだ子どもたちが自分たちの普段から行っている行動を当たり前に実践した結果が起こしたものです。子どもたちは、自らの手で登下校時の避難経路を立て、津波の脅威を学ぶため、年間 5 ~ 10 数時間の防災授業を受けていました。また、年に 1 回、鵜住居小学校と釜石東中学校の合同訓練が実施され、「小学生を先導する」「まず高台に逃げる」という教えも徹底されていました。そして子どもたちは、①想定にとらわれない②状況下において最善をつくす③率先避難者になるという「避難 3 原則」を徹底して身につけていたのです。この出来事は、「自分の命は自分で守る」という意識の重要性を示しています。日頃からの防災教育と訓練、そして自主的な判断と行動が、多くの命を救うことにつながることを私たちに教えてくれました。次のエピソードは、「奇跡の一本松」です。岩手県陸前高田市の高田松原にかつて存在した約 7 万本の松林の中で、2011 年 3 月 11 日の東日本大震災の津波に耐え、唯一残った一本の松の木の話です。高田松原は、約 2 キロメートルにわたって広がる海岸線に位置し、約 350 年にわたり防風林として地域を守り、自然の景観としても大切にされていました。しかし、東日本大震災による大津波は、この松林を壊滅させ、わずか 1 本の松を残すのみとなりました。広々とした大地に、たった 1 本だけ残った松の映像を皆さんもご覧になったことでしょう。この唯一残った松は、「奇跡の一本松」と呼ばれ、被災者にとって希望と復興の象徴となりました。この木を保護する活動が続けられたものの、津波による塩害の影響で 2012 年 5 月に枯れてしまったことが確認されました。その後、震災からの復興を象徴するモニュメントとして残すことになり、幹を防腐処理し心棒を入れて補強したり枝葉を複製したものに付け替えたりするなどの保存作業を経て、元の場所に再び立てられている。国内外からの支援を受け、復興のシンボルとして後世に受け継ぐために保存されたが、この作業には多額の費用が投じられたこともあって、保存の是非を巡っては賛否両論が巻き起こりました。現在はモニュメントとして同じ場所に立っています。

最後のエピソードは、私が初めて聞いたときに涙があふれた話です。

宮城県南三陸町の防災対策庁舎で、防災無線で住民に避難を呼びかけ続けた遠藤未希さん（当時 24 歳）の話です。

このエピソードは、町職員である遠藤未希さん（当時 24 歳）の勇敢な行動に焦点が当てられます。彼女は、東日本大震災発生時、防災対策庁舎で地域住民に避難を呼びかけ続けました。地震発生直後、遠藤さんは防災対策庁舎 2 階の放送室に駆け込み、防災無線のマイクを握りました。「6 メートルの津波が予想されます」「異常な潮の引き方です」「逃げてください」と、住民に対して避難を促す放送を続けました。遠藤さんの防災無線での呼びかけは、津波が庁舎に迫るまで約 30 分間続けられました。上司の指示で避難を試みましたが、庁舎の屋上に避難した約 40 人のうち、生存者はわずか 11 人で、遠藤さんはその中に含まれていませんでした。遠藤さんの遺体は、震災から約 1 か月後の 2011 年 4 月 23 日に宮城県志津川湾で発見され、DNA 鑑定により本人と確認されました。遠藤さんの母・美恵子さんは、娘の勇敢な行動とその後の心情を手記『虹の向こうの未希へ』として出版しました。また、娘の遺志を継ぐために民宿「未希の家」を開き、震災の記憶と教訓を伝え続けています。震災から約 11 年後、遠藤さんが放送した防災無線の全音声が発見され、その内容が再評価されています。最初は「6 メートルの津波が来ます」と伝えていましたが、状況が悪化する中で、住民に対して繰り返し避難を呼びかけ続けたことが確認されています。彼女は最後まで「大津波が来ます！早く高台へ避難してください！」と伝え続けました。その結果、多くの住民が助かりましたが、彼女自身は津波にのまれてしまいました。彼女の勇気は、今多くの人の心に残っています。遠藤未希さんの勇敢な行動は、多くの命を救い、現在も防災の重要性を伝える象徴的なエピソードとして語り継がれています。

幹事報告

1. R7.2.22 に開催されましたガバナー主催ロータリー奉仕デー「自殺予防シンポジウム」への参加のお礼と YouTube のご案内が届いておりますので回覧致します。
2. ガバナー月信 3 月号が届いておりますので回覧致します。
3. 3 月 26 日開催予定の「観桜会」の出欠確認表を回覧致しますので、多くの方にご参加をお願い致します。

委員会報告

○青少年奉仕委員会 花盛和也委員長



3月 10 日に第 2 回目の実行委員会を開催し、地区の RYLA 委員長の延岡 RC の藤原様にお越しいただきご挨拶をいただきました。今日現在で 11 名の研修参加者の応募があります。あと、ロータリアンが 8 名、地区の RYLA 関係者が 3 名、日南 RC から 10 名の参加をしていただきます。昨日青島青少年の家に出向いて打ち合わせを行ってきました。駐車場に関しては、来賓の方は会場前の駐車場となります。それ以外の方々は運動公園の南側駐車場を利用させていただきます。この日は土曜日となりますので駐車料金が 300 円かかります。食事は一人当たり 700 円ほどで、レストランの方でお願いしております。予算が 40 万という事だったのですが、予算内の実費のみ地区に請求して、予算未消化分は返納という事になります。第 3 回の実行委員会を 3 月 26 日の観桜会の 30 分ほど前に最終の確定という形で行いますのでよろしくお願いします。

例会行事

= 結婚・誕生者 卓話 =

<結婚> 鬼東忠男君 (1975 年 3 月 2 日) 渡邊眞一郎君 (1991 年 3 月 3 日)

小玉 淳君 (1967 年 3 月 26 日) 河野通郎君 (1978 年 3 月 20 日)

<誕生> 落丸正博君 (1948 年 3 月 2 日) 西田誠悟君 (1972 年 3 月 26 日)



河野通郎君 (結婚)

今日は結婚記念日を、お祝いして頂きありがとうございました。3 月 30 日で結婚して 47 年になります、いろんなことがありました。どうにか生きてきました。47 年間の私の結婚生活の話をしても面白くないので、関係のない話をしたいと思います。腹時計について面白い記事がありましたので、おそらく分けと言うことで聞いて下さい。人間には、体内時計のほかに、もう一つ別の時計の腹時計があるそうです。それは空腹を知らせるだけでなく、胃腸や肝臓・脾臓などの生体リズムを調整しているそうです。腹時計の針が狂つくると、メタボリック症候群や糖尿病などの病気が現れるそうです。腹時計を正しく動かし規則正しい食のリズムを行えば、老化のスピードに影響し、寿命を伸ばすことが出来るそうです。中でも朝食が大切で、決まった時間にある程度しっかりと量を食べることで、生体リズムは正しく整えられるそうで、朝食は午前 7 時ころに摂るのが適切で、糖質は必須で、それに少量の卵・豆腐・魚などのたんぱく質と緑黄色野菜をとると、生体リズムが整えられ、不老と長寿がいただける、ということです。腹時計の影響は体内時計より強く、体温や運動、脈拍のリズムも食事の時刻に影響されて変化するそうです。腹時計の正体はまだわかっていないですが、小腸の前半部分にあたる空腸がリズムを作り出すセンサーのようです。口から食事をとれなくなつた人が、鼻や胃から、栄養分を入れてもらっている間はリズムが見られるが、点滴に代わるとリズムが消えてしまうそうです。生体リズムを整え、腹時計のリズムを強化し明瞭にする遺伝子にサーチュインと言うのがあるそうで、食事の量を 25% 減らして腹八分の食事を続けていると、サーチュインの働きが 1.5 倍近く活発になるそうです。サーチュインの働きを高めるには赤ブドウの皮や赤ワイン、ピーナッツの皮やイタドリ (多年草植物) に多く含まれているそうです。アルツハイマー病の予防に有効な食事がある。それは、ビタミン B と C とカロテンが一緒に摂れ

る緑黄色野菜を十分摂ること、魚からオメガ3 不飽和脂肪酸を十分に摂ること、肉類と乳製品はほどほどにして、ほどほどどの飲酒習慣（グラスで三杯くらいのワイン等）が良いそうです。さて、認知症になってしまうと、食事がどのようになるかというと、食事の嗜好に変化が現れ甘いものや濃い味が好きになり、いくらでも食べられるようになり、食事をしたことも忘れ、同じものを食べるようになるそうです。認知症にみられる食の姿は、口から食べるという行為が、人の生活に楽しみと希望を与える行為であることを教えていた。皆さん、長生きする為に食事はきちんと摂りましょう。飲みすぎにも注意です。



西田 誠悟君（誕生）

先日は、誕生のお祝いありがとうございました。今月26日で53歳になります。成人してお酒を飲みだしてからケーキなどの甘いものを好んで食さなくなつたこともあり、家族での私の誕生日祝いは長いことしていなかつたのが当たり前になつていていたのですが、娘2人も働きだし成人してから、ここ3年くらい、誕生日前後に自宅に帰るのに合わせて、家族で居酒屋で食事をとるようになりました。また、娘2人から、財布などのプレゼントももらうようになりました。既に長女は結婚してますし、次女もいづれは結婚することを考えると、息子がいたらと思うこともあったのですが、私自身が自分の両親にそんなプレゼントをしたことはなく、プレゼントを貰うようになって、子どもが娘でよかつたなと最近つくづく思うようになりました。また、今月末で会社生活35年を迎えることになり、会社から勤続35年表彰をうけます。会社に入社したのはそんな昔のことには感じていないのですが、もう35年も経つたんだと、年月が過ぎるはやさに驚きます。18歳で会社に入社したころは、就職したら酒を飲んで当たり前というような時代で、先輩方から浴びるようにお酒を飲まされ、二日酔いできつい思いをしながら会社に行っていました。その当時は、「飲み会の次の日は這つても会社に来い。会社に出てきてキツイときは会社で休んでおけばよい」ということも言われて、今の時代とは全く違っていたことを思い出します。今は「翌日に酒が残るような飲み会をするのは社会人としてなつてない」という時代ですが。コンプライアンスやハラスメントの話題が当たり前の今の時代が正しいのは間違いないのですが、年月とともに常識も変わっていくということに、自分自身が置いて行かれないようにしなければいけないと思っています。定年まであと7年、65才までの再雇用があったとしても12年、まだまだありますので、好きなお酒で身体を壊さないよう気を付けながら、これからも楽しんでいきたいと思います。本日はありがとうございました。

スマイル

黒岩 久登君 先週は、突然の発熱により欠席しました。

急な休みで入中副SAA始め、皆様方にはご迷惑をお掛け致しました。

石灘 寛樹君 早退します。

出席率報告

| | 会員数 | 出席免除 | 出席定数 | H C出席 | M U | 欠席 | 出席 | 出席率(%) |
|-------|----------------------|------|------|-------|-----|----|----|--------|
| 今 週 | 30 | 7(3) | 27 | 20 | 1 | 6 | 21 | 77.77% |
| 出席免除 | 落丸、清水、渡邊、 | | | | | | | |
| 先取M U | 甲斐 | | | | | | | |
| 欠 席 | 榎木田、鬼束、齋藤奈々、西島、日高、古澤 | | | | | | | |

事務局〒887-0014 日南市岩崎3-4-2 Itten堀川ビル2F 創客創人センター内 TEL0987-22-3363・FAX0987-22-3515

会長：築瀬 敦 副会長：斎藤篤史 幹事：石灘寛樹 雜誌会報広報委員長：菊池希樹

雑誌会報広報委員会より

情報、原稿は、admin.pmy06@honda-auto.ne.jpまで送信してください