

ゴルフ同友会

大石佳史代表幹事

11/22(日)にゴルフ同友会例会を開催しました。(優勝:佐藤元彦会員 準優勝:金森正芳会員 3位:小森宇生也会員)

次回の例会は12/20(日)に東海CCで開催いたします。尚、今年度はコロナウィルス感染防止ということで忘年会の開催は見送らせていただきます。

ニコニコボックス

福井英示会場委員

佐藤元彦会員	11月のゴルフ例会で優勝することができました。次回もエージシュートを目標に頑張ってください。
熊田嘉一郎会員	「みちびきの時計台」改修工事が無事完了しました。
岡本道子会員	新しい事務所が完成し、11/26に引っ越ししました。転居先は前事務所から徒歩5分です。皆様遊びに来てください。谷山先生、設計ありがとうございました。

本日のプログラム

担当：理事会

【1：年次総会】

高坂泰弘幹事



本日は、豊橋北RC定款第7条「会合」第2節「年次総会」(a)及び豊橋北RC細則第5条「会合」第1節により「役員を選挙するため、現年度の収入と支出を含む中間報告および前年度の財務報告するため」の年次総会を開催いたします。まず初めにその報告を行い、続いて次年度理事役員承認に移りたいと思います。テーブル上に資料

を配布しておりますのでご参照ください。

<前年度決算報告>

○一般会計：収入 16,861,978円 支出 16,861,978円

内、次年度(2020-21年度)繰越金：1,625,050円

○ニコニコ箱特別会計：

収入 3,810,111円 支出 3,810,111円

内、次年度(2020-21年度)繰越金：2,415,219円

<今年度上期財務報告(11/30現在)>

○一般会計：収入 9,774,115円 支出 6,646,338円

・委員会・クラブ活動費：869,375円

・クラブ運営委費：4,540,151円

※例会場PC入替費用として「備品費」より102,071円を支出

○ニコニコ箱特別会計：

収入 2,860,317円 支出 327,610円

以上で財務報告を終わります。

以降、豊橋北RC定款・細則を省略し、「定款および細則」として進めさせていただきます。それでは議事に入らせていただきますが、その前にまず議長選任を行います。細則第4条「役員」の任務」第1節の規定により、会長が議長を務める事になっておりますので、ここからは熊田嘉一郎会長をお願いいたします。

熊田嘉一郎会長

規定により、ただいまから議長を務めさせていただきます。よろしく申し上げます。はじめに定足数の確認をいたします。クラブ会員数62名、本日出席会員数50名、出席率は80.65%となり、細則第1条4節の定める定足数1/3以上を満たしていま

すので、総会は成立することをご報告いたします。

それでは議事に入らせていただきます。定款第11条「理事および役員および委員会」第5節「役員」の選挙」及び細則第3条「選挙と任期」第2節「選任方法」(1)「候補者の指名」により、11/10の例会で理事会指名の次年度理事・役員候補者を皆様にご提示しました。会員皆様からの指名はありませんでした。よって細則第3条「選挙と任期」第2節「選任方法」(4)「年次総会における承認」により、本日の総会で承認を受けることとなります。次年度理事・役員候補者を改めてご紹介いたします。

豊橋北ロータリークラブ

次期(2021~2022)理事・役員候補者

理事・役員	西川康夫	理事・役員	熊田嘉一郎
理事・役員	岡本敏幸	理事・役員	河合芳光
理事・役員	石川 誠	理事・役員	八木基之
理事・役員	大石佳史	理事	渡辺康二
理事	北口恵三	理事	小森博文
理事	松井幹晴	理事	篠原隆義
理事	小森宇生也	理事	村田 裕

ご承認いただけるようなら拍手をもってお願いいたします。

(拍手多数)

出席会員過半の拍手多数をもって承認されたことを確認しました。以上で年次総会、次年度理事役員の承認を終了します。ありがとうございました。それでは次年度会長西川康夫会員よりご挨拶を頂きます。よろしく申し上げます。



西川康夫会長エレクト

2021-22年度の理事・役員のご承認を頂きましてありがとうございました。次年度の会長を務めることとなりました、今までロータリー活動を真面目にやっていたとは言えない状況だったので、いつか罰が当たるのではないかと感じていました。自分でも大丈夫なのかと心配にはなりますが、頼まれたからにはNoとは言えません。

とは言え、歴史と実績のある豊橋北RCを私が駄目にしたという訳にはいきません。幸い、石川誠副幹事以下、優秀な理事・役員の方にサポートしていただけますので、おんぶに抱っこという形になるかも知れませんが運営の準備に取り組んでいきたいと思っております。どうぞよろしく申し上げます。

【2：ゲスト卓話】

熊田嘉一郎会長

本日の卓話ゲストはアイエス社労士事務所所長、社会保険労務士の伊藤様です。伊藤様は昭和47年に豊橋にお生まれになり、平成3年に愛知県立時習館高等学校卒業後、同年国立大学法人静岡大学へ進学し、法律学を専攻しつつ、教員免許と社労士資格を取得されました。大学を卒業後、地元の佐久間経営コンサルタンツグループ勤務を経て、平成8年に社労士事務所を開業されました。事務所開業20周年記念として平成28年はNPO法人「愛一太陽ネット」を設立し、「子どもたちの未来創成」をコンセプトとして、小中学生の学びの場を提供して学習支援活動を行っておられます。

本日は私の会社の顧問を務めていただいているという関係で、講師としてお招きいたしました。伊藤様は、商工会議所他多くの団体でも講師を務められており、また会議所の機関紙「ニューボイス」にも投稿をされています。社労士さんが関わる業務の領域は大変広い訳ですが、伊藤様は中でも労務トラブルが専門

になってきているそうです。性質上、良い話は余りありませんので、ストレスがたまる一方で非常に大変だそうです。

昨今世の中の動きが加速する中、突如コロナウイルスなるものが現れ、世の中が大混乱に陥っています。頭の中ももやもやしてすっきりしません。そこで本日は「スカッと理解できる“脳”にまつわるお話」というテーマでお話をさせていただくことになりました。それではよろしくお話をいたします。

【スカッと理解できる“脳”にまつわるお話 ～脳の神秘性を知っていつまでも健脳で元気に～】 伊藤 悟氏



只今ご紹介にあずかりました豊橋市で社会保険労務士事務所とNPOを運営しております伊藤悟と申します。熊田会長の会社の労務管理を担当させていただいております。

社労士の担当する分野は年金、助成金、手続き業務など多岐にわたりますが、弊事務所はどちらかと言うと「トラブル処理屋」

のような業務を取り扱っております。先程会長も述べられていた通り、余り良い話は来ません。ハラスメントや横領、いじめなど、様々なトラブルの話があります。

20年程そのような仕事を続けてきた中で、ある傾向が見えてきました。それはハラスメントや業務上の横領などのトラブルは男性に多く、女性はグループやチーム分けによるいじめや争いが多いというものです。これには何か原因があるのではないかと感じていました。

NPOを設立してから感じるようになった傾向もあります。それはNPOが提供している場に来るのは、母親が多いということです。父親が子どもを連れてくるというは余りありません。現代では子育ては男女平等である筈ですが、何故いつも母親なのかということも不思議に思っていました。

そのようなことを考えているうちに、これは脳に何か原因があるのではないかと思うようになり、興味をもって少し勉強してみました。その結果、割と面白い、なるほどと思うことがありましたので、本日はそれらのことについてお話をさせていただきますと思います。

脳は男女で差があるそうです。女性は直感力が非常に優れています。人間の脳は左脳が言語、右脳が運動を司っているそうです。そして左脳と右脳をつなぐ器官が脳幹です。男性と女性では、女性の方がこの脳幹が太いそうです。

脳幹が太いということは、優れたレーダー探知機を持っているというようなもので、女性は相手の様子や、ちょっとした変化を見逃さないという傾向があります。自分の子どもが誰と仲がいいのか、どういった理由で泣いているのか、病気ではないか、将来について悩んでいるのではないかなどといったことを読み取ることに女性の方が優れているということになります。

男性は脳幹が細いので、そういったことにあまり関心を持ちません。男性は太古より外に狩りに出ていました。その間に女性＝母親は住居の中で子どもをあやしめながら、母親同士で色々なことを話してコミュニケーションをとっていました。

狩りをして獲物をとってくるということを現代に置き換えると、仕事をして給料をもらうということになります。獲物をとってきたことを女性が褒めると男性はやる気になります。なるべく男性を褒めるということを、女性にお願いしたいと思います。

「男」という文字は「田」の下に「力」と書きます。まさにその通りで、田んぼに行き力を出すというのが「男」という漢字の語源です。基本的に、男性は外に仕事に行く、女性は家で子育てをしながらコミュニケーションをとり、子どもの様子を観察

する。これが本来の男女の生物学的な役割であったと言えます。

人体の中で一番長生きな器官が脳だそうです。私の知り合いに80歳になるお医者さんがいらっしゃいますが、現在も現役でしっかりとお仕事をされています。この方は朝きちんと決まった時間に診察室に行き、患者さんとお話をしてカルテを見て、てきばきと様々な指示を看護師さんに出しているのです。脳が衰えないのではないかと思います。

殆どの方が自分の脳を過小評価しているのではないかと思います。最近ではMRIによって、脳のここが委縮している、ここはしっかりしているといったことが分かるようになってきたそうです。脳には運動系、言語系、感情系、理論系、記憶系などの場所＝番地があります。それらがバランスよく成り立っていると、長く健康な脳＝健脳でいられるということになります。

最も重要なことは、夢と挑戦をずっと持ち続けることで、それが脳にとっては一番良いことだそうです。「もう駄目だ」、「やっても仕方がない」、「無理だ」といった言葉は脳が最も嫌がる言葉です。「駄目」、「無駄」、「無理」といった言葉は禁句にしていた方がいいと思います。うちの塾生でも、数学の問題を出した時に「無理です」と言う子がいますが、そのような子は伸びません。「大丈夫です」、「頑張ります」という子達は伸びていきます。

言語というのは、思っている以上に脳に影響を与えているということになります。言葉と脳は繋がっていると感じます。

年をとってくると、日常生活においても言葉や人の名前が思い出せない、物をしまった場所を忘れてしまった、台所に来たけれど何をしに来たのか忘れてしまったなどといったことがあるかと思いますが、これは、普段から暗記をする機会が少なくなってしまうということが一因です。

学生の頃はテストがあるので、決められた期限内に一生懸命暗記をしていたと思います。しかし、大人になるとそのような機会は殆ど無くなります。暗記しなくても生きていけるので、脳の記憶装置である海馬という場所がどんどん衰えていきます。逆に言えば、鍛えていけば海馬はずっと元気に働き続けます。

脳も鍛えるということが重要になります。本を読んだり、目標を設定するといったことが、脳にとっては良い訳です。一番まずいのは惰性です。適当にやっていたらよいというのが、脳にとっては最もよろしくないということになります。

認知症になりやすい方にもこれは関係しています。時間を区切らずダラダラと過ごしてしまう、目標や目的がなく惰性で過ごしてしまうなどの行動をとっていると発症しやすいとされています。時間を決めて計画的に動くことが大切です。

行動のオンオフを区切ることで脳の海馬が刺激され、記憶力がよくなります。認知症の予防のためには、出したものはきちんと片づける、明日やるべきことを書いて終わらせる、朝は必ずぞうきんがけなどの体を動かす何かをする、毎日決まった時間に何かをする決めるなどの行動が有効です。時間を区切り、てきばき行動するというのを心がければ、脳は衰えないそうです。

「したい思考」が脳の成長のカギと言われています。「人にやらされている」、「言われればやる」という思考パターンを繰り返している人は、脳が衰えてしまいます。例えば親に「勉強したの?」と言われて、「今やろうと思ったのに」というような子は成績が伸びません。また、「たまたまついていたテレビでサッカーの試合を見る」＝惰性で見るのと、「『サッカーが見たい!』と思ってテレビを見る」＝自ら情報を得に行くのとでは、明らかに脳への働きかけが違ってきます。

「やったことがないからやらない」、「私は下手だから参加しない」といった否定的な言葉や行動は、脳の働きを大きく止めることになり、結果として脳を衰えさせてしまうことになります。脳は、前向きな考え方や生き方が大好きです。そういった方は、

いつまでも健脳をキープすることができます。

一般的な男女の特徴として、以下のようなことが挙げられるのではないかと思います。

○女性の特徴

- ・自我が年をとっても強い ・好奇心旺盛
- ・話題に事欠かない
- ・料理、洗濯、掃除など家事を毎日行う
- ・近所やお友達との交流が多い ・健康に興味がある

○男性の特徴

- ・自我が年とともに欠乏しやすい ・自尊心が高い
- ・時事問題や仕事、政治の話が嫌い
- ・定年後自宅でダラダラしている、メリハリがない
- ・交流のチャンスがない ・健康に興味がない

女性は脳にとって自然と良いことを行っています。対して男性の方は健脳を保持しにくい行動です。男性の皆さんも女性の生き方を参考にして、積極的に交流をする、情報交換をする、目標を持つ、様々なことに興味を持つといったことを心掛けていただければ、いつまでも若々しい脳でいられると思います。

「人と会う」ことは非常に重要です。現在、若い人を中心に引きこもりが問題となっていますが、これは百害あって一利なしです。人と会うことで脳が刺激され、身体も健康になっていきます。人とのふれあいがなくなると、脳はどんどん衰えていきます。脳は「話をする」ということが好きです。「人」の「間」と書いて「人間」です。積極的に人との交流の機会を作っていくことをお勧めします。地域行事の運営に参加したり、自分で育てた野菜をご近所に配ったりなど、生活の中に情報交換のコミュニティを持っている人は呆けにくいです。

また、人とかかわりを持つと、自然に相手の気持ちを考えるようになります。「相手の立場に立つ」ことを意識するだけでも、伝達系脳番地が刺激されて脳が成長を始めます。人にぶつかりそうになって道を譲ったり、電車で立っている人に席を勧めたりする行動は、脳にとって非常に良いことだそうです。気配りは脳の若さを保つための良い刺激となります。刺激しないと脳は錆びついてしまいますので、是非人助けや気配りを実践していただければと思います。

多くの方が「老後はゆっくりしたい」と考えていらっしゃるかもしれませんが、これは「脳貯金」が減ってしまうので大きな間違いです。そもそも定年とは人間が作ったもので、脳に定年はありません。人事にも携わっている立場から言えば、定年は退職金を払って一旦給料をリセットしての再スタートに過ぎません。定年で引退するというのは、脳からしてみれば勘弁してほしいということだと思います。

便利で楽な暮らしは体の老化を加速させるだけでなく、年をとればとるほど、脳の機能をどんどん衰えさせてしまいます。脳と手は連動しています。手を使って掃除をしたり、人のために行動したりすれば、脳にとっても良いということになります。なるべく自分の手足を使って良いことをすれば、脳もずっと良い状態を保つことができます。

少し疲れるくらいまで体を動かしたほうが、運動系脳番地が刺激されます。運動系脳番地と皮膚感覚が衰えてくると、思考も気分も心も衰えますので、刺激を与えることが大切です。

NPOの活動をしていると、様々な家庭に出会います。最も子どもの前でやってはいけないことは、やはり夫婦喧嘩です。特に暴力はタブーです。子どもの脳にかなりのダメージを与えてしまい、脳の感情系脳番地が歪んでしまうといったこともあります。

脳を元気に成長させるその他のポイントは次の通りです。

① 褒めることで脳は元気になる

認められる機会がないと脳の回路が消極思考になってしまい、働きが悪くなります。初めに述べた通り、褒めることは特に男性には効果が高いです。企業主の方は人事考課等で頑張った部分を認めてあげることが大切です。

② 苦勞することで脳が成長する

感情系脳番地は人格形成にも影響する場所です。近年、すぐにキレる、泣くなど、感情のコントロールができず不安定な人が増えてきています。そういった人達の生き方を見ると、苦勞をしていない、温室育ち、人とのコミュニケーションをとってこなかったといった傾向が見られます。楽な人生を送ってくると後に苦勞しますので、先に苦勞しておいた方が良いと思います。楽な方に行くのではなくてあえて苦勞を選んだ方が、脳にとっては良いということができます。

歴史上の人物を例にすれば、徳川家康は幼少期に人質になったりなど、大変な苦勞をしました。それが良かったのではないかと思います。豊臣秀吉に関東へ行くように命じられた時も承諾し、広い平野を上手く開発すれば大きな都市ができるという前向きな発想をしました。苦勞をしたからこそ、その後260年続く幕府の礎を築くことができたのではないかと思います。

③ 謙虚になることで脳が成長する

融通がきかない、変化を嫌う、人の意見を聞かないといった考えが脳の働きを止めてしまいます。「感謝」と「思いやり」の感情を持つということ、日常生活の中で実践していくことが大切です。普通の生活の中で、謙虚に素直になって、感謝と思いやりの気持ちを持って行動するという実践していけば、いつまでも柔らかく健康な脳でいられるということになります。

男女は染色体の差で分かります。XX染色体が女性、XY染色体が男性です。Y染色体はX染色体の一部が欠けた形になるので、生物学的には女性が完全、男性は不完全ということになります。生物学の中心はメスで、地球上にはまずメスが生まれ、後にオスが生まれたということです。

基本的には生命力も女性の方が強く、記憶力も良いとされます。男性は数年経つと出来事を忘れてしまったりしますが、それが良かったという点もあります。過去の事ばかりにこだわってはいけません。なかなか経済は発展しません。時には危険を冒すことも必要です。しっかり守る女性と、果敢に外に出て挑戦し科学技術を発展させてきた男性と、男女が上手く協力して文明社会が成り立ってきました。労務管理においても、男女では脳に差があるということを知り、そこを気にしながら男女平等に上手に使うことを心掛けていただければと思います。

今後、皆様がずっと健脳でありますようにということで、お話をさせていただきました。ご清聴ありがとうございました。



監修・発行 会場委員会
写真撮影 会場委員会