



Rotary



東京八王子西
ロータリークラブ

Report

2020~2021 No. 7 令和2年11月6日

●会長標語 会長 金子 裕二 集まろうロータリー

今週のプログラム

- 第2619回 (11/6)
- 会場 京王プラザホテル八王子

*三祝

- *イニシエーションスピーチ 近藤芳弘会員

次回のプログラム

- 第2620回 (11/13)
- 会場 京王プラザホテル八王子

*卓 話：日本キリスト教団出版局

- 理事長 山北宣久氏
- テーマ：「米山梅吉と現代青年」

皆さんこんにちは。本日はお招きいただきありがとうございます。今日のテーマは「病氣知らずの究極の健康法」というすごいテーマですけれども、私が生存率10%から回復したという経験で「にしわ」さんから話してほしいというご依頼をいただきました。まず自己紹介させていただきますと、免疫カアップマスターカウンセラーをしており、京王プラザホテル八王子にいます。私は長野県に生まれて、現在日野市に住んでいます。長野県出身ですがマリンスポーツが大好きで、私が生きている考え方の基本になっています。独身時代は看護師をしていました。結婚した相手が転勤族でそのまま専業主婦で仕事を全然知らずあちこち転勤しました。その中でシンガポールに5年住んでいましたが、そのころはテニス三昧の毎日を過ごしておりました。ところが晴天の霹



免疫カアップマスターカウンセラー
鮫島京子氏

卓話「病氣知らずの究極の健康法」

私が生存率10%から生還した
心と体の整え方

2020年10月16日

靄で22年前に末期癌と診断されました。びっくりしたので、どうも手術すれば良いかなという程度に考え、その手術は成功したのですが9ヶ月後に再発しました。その手術後にはもう手術できない放射線もダメでもう時間がないと言われたのです。昔看護師をしていた時に大学病院に入ってくる患者さんは末期癌の方ばかりで手術ができず、命があと少しという経験をしていましたので、絶対手術をしなければ私には助からないという思いからすごく困った記憶があります。そのまま病理検査で1年以内の生存確率10%という宣告をされました。その時になぜ90%の方に行かなかったのかと言われるのですが、3ヶ月の生命と言われても3ヶ月どうやって生きようかなという考え方だと思えます。10%でも生きる可能性があるならそこに賭けてみようと考えました。その頃50歳になっていましたので、年齢制限や夫の母のパーキンソン病の介護をしていましたので時間制限があり、しかも専業主婦で仕事をすることがないので試行錯誤しました。その時に新聞広告に「ひと花咲かせよう」という

広告を見まして、自分にあつてのかなと思つたのですが、当時は「カウンセラー」という言葉も知りませんでした。それでカウンセラーになるために心理学を学び始めたのですが、5年生存をちよど目の前にした時に多くの気づきがありました。元気でなんでも好きなことをして、時、それはそれで楽しくてその人生もOKだと思つたのですが、患つたことで沢山の気づきがあり、それが贅沢な病氣だと思えるようになりました。その在学中に病氣のデパートではないですけど、同じ病氣の人に元氣になつてほしいと自分の体験を書きました。この本はそれぞれ読んだ人が自分なりの受け取り方をして、「癌の人はこんなに元氣じゃない」と本を閉じてしまふそうです。元氣な人や若い人が「元氣がもらえる本だ」と読んでくれているそうです。心理カウンセラーとして和の空間をお茶を教えている和室をカウンセラールームとして心のカウンセリングも始めました。ありがたいことに多摩地域のカルチャーセンターでの心理学の講師もさせていただきました。カウンセラーの専門を決めていく際に、歳をとるに連れて元氣になると言われ、その理由を考える

と免疫カアップがあつたから今の自分があるのだと思ひ、それを専門にすることにしました。この話を一人で広めていくには制限があると思ひ、免疫カの話と一緒に広げてくれる講師を集めました。免疫カアップというのは範囲が広く、これをしたら元氣になる、これをしたら元氣にならないというものはなく、生活の朝起きてから夜寝るまで色々な生活習慣がすごく大事だということを感じましたので自分の体験でお伝えさせていただきます。なぜ自分が元氣になったのかなと考えると「笑顔」なんです。メディアでも笑顔がいいよ、笑うことがいいよと言つているので皆さんご存知だと思つたのです。結婚する時に、今と違つて真面目で笑わない子だったのでとにかく笑つてくださいと言われて、例えば嫌なことがあつたら笑つて、頭が痛くても笑つて、本当に何も考えずに笑つてました。母が、「おかずがなくても笑つた笑顔がおかずだよ」と言つてそれで笑つて頑張りました。いきなり住んでない大阪に行つて、価値観も違つたところで何があつても笑つてました。頭が痛くても、お腹が痛くても主人に聞いたら笑つ

てたから気付かなかつたと言われ
ました。多分この癌にならな
かつたらそれもわからなかつた
と思いますし、言葉に伝えていく
ことは大事だなと思います。

なんで笑いが免疫力を上げ
るかということですが、大阪で
癌患者さんを集めてお笑いの話
をして、血液検査をしたらNK
細胞というがんをやっつける細
胞の数値がよくなったという報
告があつて、そこからやはり笑う
ことも良いのだなというふうに
なつたそうです。私も今笑いま
しょうと言われても無理だつた
のですが、病院のベッドで生まれ
てから皆で応援して、喜んで、そ
して結婚する時もみんなで祝
福してくれ、じゃあ命が終わる
時も祝福してもらいたいと思つ
たのです。年賀状のように皆さ
んに感謝の気持ちと楽しかつた
ことを伝えていこうと決めて、
私の生命が亡くなつた時にはそ
れを交換してもらおうと考えた
んです。いろいろ友達のことを
頭にイメージしながら楽しかつた
ことを考えていたらいつの間にか
元気になる。私たちはたくさん
の良いホルモンを持つていて、楽
しかつた嬉しかつたことを考える
と快感ホルモンというのが出てき
て、免疫力が上がつたんですね。

私の担当をしてくれたドク
ターは「なんで生きてるんだろ
う。不思議だね」と言いながら毎

年全身の検査をしてくれていま
す。最近自分より長生きして
くれと言われています。40代の
一番自分が充実している時に手
術したんだよねというお話か
ら、患者さんには不安があつたら
鯨島のところに行つたらいいと
か、本を紹介してもらつたりし
ています。医療費削減の問題が言
われ、免疫力を高めるようにテ
レビでもいろいろ言われていま
すが、日々できることを実践し
て習慣にしていくことが大事だ
と思います。今本当にもう一度
行つて見たいと願つて命の大切
さ、生きる喜び幸せいばいに生
かされているためには、きちんと
全部お伝えできなかつたので
が、幸せいばいで200歳時代
を生き抜いていきましよう。何か
あつたら知りたいこととか相談
に乗りますので、お声かけくだ
さい。本日はありがとうございます
ました。

例会報告

第2617回・2020・10・16(金)

- ◇司会 宮原会場監督補佐
- ◇開会点鐘 金子裕二会長
- ◇Rソング それでこそロータリー
- ◇食事と交歓 和食
- ◇お客様のご紹介
免疫力アップマスターカウンセ
ラー 鯨島京子様
- ◇出席報告
大石和春出席委員

会員110名中72名出席。
出席率72・00%。前回10月
2日の出席率75・00%を85
・00%に修正します。

◇三〇三〇発表
大田吉彦財務委員長
◇会長挨拶 金子裕二会長



会長挨拶 / 金子裕二会長

*明日、2021年の箱根駅伝
の予選会が行われるそう
です。箱根駅伝は毎年お正月
の2日と3日に開催されてま
す。一度沿道で応援したいと
思いながら行けていません。
平塚あたりで見られると聞い
たので、是非一度この目で見
てみたいと思つています。

*本大会の上位10校と、予選会
での上位10校、合わせて20校
が箱根駅伝に出場すること
ができます。ここ何年か本大
会に出場している上武大学に
注目しています。また伝統校
が予選に参加しているのを見
ると、学生やコーチの頑張り
も応援したくなります。



幹事報告 / 中村晋也幹事

*国際大会のご案内を後日
FAXいたしますのでご参加
のほど宜しくお願いいたしま
す。

*来週10/23は特別休会です。
フロントにメイクアップ用紙を
用意しますので、前後2週間
ずつの分をメイクアップされる
方は宜しくお願いいたしま
す。

*メールボックスにウィークリーを
入れました。また、テーブル上
にロイ・トミザワ氏の公開
ミモ講演会のお知らせと、地
区のRLIバートIIのご案内
を置きましたので、ご興味
のある方は事務局へお申し込
みください。

委員会報告

橋本親睦・家族副委員長
10/22第1回親睦ゴルフコン
ペについて

委員長就任挨拶

黒須弘道クラブ創立55周年
実行委員長

スピーカー紹介

船江栄次プログラム委員
スピーカー：免疫力アップマス
ターカウンセラー 鯨島京子様
テーマ：「病氣知らずの究極
の健康法」私が生存率10%
から生還した心と体の整え方

スピーカーへの謝礼贈呈

金子裕二会長

閉会点鐘

金子裕二会長

委員長就任挨拶



クラブ創立55周年
実行委員会
黒須弘道委員長

金子会長よりクラブ創立55
周年実行委員長ということで
御指名を受けました。まだ55
周年については、メンバーも
決まつておりません。来週に
は、会長・幹事の想いを踏ま
えて、実行委員会をスタート
させようと思います。何をす
るか、人選もこれからござ
います。ご協力の程、よろしく
お願い申し上げます。

過去の主な周年事業

- 25周年 環境保全コンサート・シルバークレッジ開校 / 30周年 いちようホールへグラントピアノ寄贈・外国人留学生奨学金を八王子市に贈呈 / 35周年 モンゴル親善フェスティバル開催 / 40周年 記念公演「高尾の森づくり」・八王子の川の水質調査 / 45周年 センセルゴリア記念植樹・国立極地研究所白石所長による記念公演・東日本大震災の被災地へ義捐金を八王子市に贈呈 / 50周年 高尾599ミュージアム広場へ時計塔を寄贈・ロータリー希望の風等へ特別寄付贈呈。

卓話「これからのオンライン例会に向けて〜ZOOMの活用〜」

2020年10月30日



株式会社ビルディット 代表取締役 富田陽介 氏

なりません。

ハードウェアという観点で見れば、性能そのままに小さくなりました。世界規模で使われているので安くもなりました。ケータイもスマホもコンピュータみたいなものでして、あらゆる部品は、技術進歩とともにどんどん小さくなっておりま。

なぜ最近オンラインミーティングがこんなに広がってきたのかというお話をします。一言で言えば、環境が変わった、ということなのですが、環境ってというのは何でしょう。難しい言い方をすれば、いろんな分析手法の何かを出すことになると思うのですが、わかりやすい言い方をしてみれば、このスマホです。スマホが多くの人に引き渡った。これが、ほぼすべてだと思つています。今朝調べてきたんですが、スマホの国内での世帯普及率は、77%まで達しているというところで、世帯普及率なので厳密さにはかけられるのですが、概ね4人に3人の方がスマホを使っているということになりますね。じゃあ、スマホのなにがそんなにすごいのか、これは大きく見れば、ハードウェア、ソフトウェア、ネットワークに

も、進化が続いております。言語・音楽・画像・動画などを処理するのに、様々な新しい、効率的なアルゴリズムが考案され、実用化されています。人工知能、AIという言葉は、みなさんもよく耳にされていると思つています。人間個人がもつ知識ベースよりも、ネット上に存在する膨大な知識を機械に解釈させたほうが、より適切な判断ができる。このままAIの進化が進むと、いまから2045年には機械の知能が人間の知能を超えるところまで発展すると言われております。

中で利用できる4Gという無線規格は、30年前に国内で電話線を使って通信していた通信速度の1000倍以上の通信速度です。そして5G、次の世代の通信サービスが今年から始まつていますね。通信速度が早いだけでなく、大量の同時接続に強く、低遅延であるということが特徴と

言われています。ちょっとしたメールを送り合うどころか、写真も動画も、より多くの情報を瞬時に送りあえる通信性能を利用できるようになっていきます。

このような形で、さまざまな技術が結集しているスマートフォン、こんなすごいコンピュータが、多くの人の手元にある、これだけでもオンライン会議の拡大の素地は十分にあった。ここにダメ押しのように降ってきたのが、新型コロナウイルスの拡大です。ね。もう、皆さん、変わらざるを得なくなつてしまった。対面が良くなつて思つても、仕方ない。そんな状況で、対面で会議やれないけど、オンライン会議がやれるなら、もうそれでやるしかないよねとなった。いま申し上げてきたように、もう素地はあつたわけ

です。こんな背景で、今年に入つて一気にオンライン会議がおこなわれるようになってきました。

それでは、オンライン会議、今までもそれなりにいろんなものがありますが、よく使われているものとなると、今日ご紹介するZoomです。こちらは、アメリカの会社が提供しているサービスです。ほかにいろいろ選択肢があるなかに、なぜZoomがこれだけ使われるようになったのか、この点はいろいろ理由があると思つていますが、登録しなくても会議に参加できること。もうひとつが音質と画質がとても良いこと。ここが非常に大きいのではないかと思つています。実際、Zoomの製品開発の方のインタビューなどを読むと、Zoomの技術力や使い勝手のシンプルさは、内部から見ても競合と比較したときの強みとして認識しているようです。ビジネスに限らず、学校などでも採用が進んでいますね。

うちの息子の習い事でもZoomは活用されており、遠隔でのレッスンもZoomでやるのが日常的におこなわれています。ちなみに私の父、いま70半ばになるんですけども、先日電話してたら、最近では地域の例会もZoomだよ、とこう言うんですね。

さて、このZoomではこんなこともできるよ、ということを紹介しておきます。まず切り替え機能。こちらはギャラリビューといって、同時に100人まで参加できる参加者を一面面にばばつと並べてみられるんですね。画面サイズの都合で、全部は表示できないんですが、こ

うやってみると壮観です。臨場感があります。こういった見た目を切り替える機能をうまくつかつていくと、非対面でも、より雰囲気が出せるかもしれないですね。もうひとつはスピーカービューといって、ミーティングで話している人に自動で切り替わる機能。こういった卓話だったりセミナーだったり、話している人のことをよく見たいときにはこういった切り替えの機能を使うとよさそうですね。

———中略———
オンラインミーティングが、皆さんの日々のお仕事や、こちらの定例会のあり方に、何かヒントになることがあれば嬉しく思います。今日はありがとうございました。

例会報告

第2618回・2020.10.30(金)

- ◇司会 石井昭久会場監督
- ◇開会点鐘 金子裕二会長
- ◇Rソング 手に手つないで
- ◇お客様のご紹介 金子会長
株式会社ビルディット
- 代表取締役富田陽介様・
タインケームロータリークラブ
会長磯部寿一様・
ボーイスカウト八王子協議会
事務局長鈴木秀男様・
横浜東ロータリーアクトクラブ
古家康明様
- ◇食事と交歓 洋食
- ◇出席報告 鈴木重春出席委員
会員110名中72名出席。
出席率72.00%。前々回10月
9日の出席率68.00%を85
.00%に修正します。
- ◇ニコニコ発表
久保財務副委員長
- ◇会長挨拶 金子裕二会長
*先週は特別休会で一週間空
いてしまったので、例会が久し
振りに感じます。お会いしな
いと寂しく思います。
- *タイのノンケームRC会長の磯
部さん今年度もお越しいた
だきありがとうございます。
- 昨年年度に引き続き今年度も
浄水器の事業で大変お世話
になります。が宜しくお願ひ
いたします。
- *私の妻は月に2回、市のパソコ

ン教室に通っています。先生が
やってくれると上手いくくこ
とも、家に戻って自分でやる
うとする中々難しいようです。
今日は富田さんの卓話で
Zoomのことを教えていただ
けたらと思います。宜しくお
願ひいたします。

- ◇幹事報告 中村晋也幹事
*台北国際大会のガバナリー
トへのご参加を宜しくお願ひ
いたします。
- *11月の予定表をメールボックス
へ入れました。
- ◇ご挨拶
タインケームRC磯部寿一会長
- ◇助成金贈呈
ボーイスカウト八王子協議会
事務局長 鈴木秀男様
- ◇スピーカー紹介 原啓一郎会員
スピーカー・株式会社ビルディット
代表取締役 富田陽介氏
テーマ…

- 「これからのオンライン例会に
向けて〜Zoomの活用〜」
- ◇スピーカーへの謝礼贈呈
金子裕二会長
- ◇閉会点鐘 金子裕二会長

ニコニコボックス

- 2020.10.16(金)
- ◇金子会長・鮫島様の卓話案
しみにしています。
- ◇中村幹事・鮫島京子様卓
話案しみます。
- ◇田辺・ボーイスカウトへの

ご支援、心より感謝申し上
げます。

- ◇福山・お花をありがとうございます。
- ◇西川・本日の卓話、鮫島京
子様のお話を楽しみにして
おります。

◇立花・誕生月のお祝いを頂
きありがとうございます。

ニコニコボックス

- 2020.10.30(金)
- ◇金子会長・富田陽介様、卓
話案しみにしています。タ
インケームRC磯部寿一
会長ようこそいらっしゃい

ました。

- ◇中村幹事・富田陽介様、卓
話案しみにしています。タ
インケームRC磯部寿一
会長、横浜東ロータリーアクト
クラブ古家康明様ようこそ。

◇立花・タインケームRC
磯部会長をお迎えして、第一
回親睦ゴルフにて優勝させ
ていただきました。ありがと
うございました。

◇鈴木秀男・この度は、ボー
イスカウトに補助金をいた
だきましてありがとうございます。

- ◇神辺・タインケームRC

磯部会長ようこそお起しい
ただきました。昨年も浄水器
では大変お世話になりました。
が、ありがとうございます。

◇小杉・親睦ゴルフに多数ご
参加ありがとうございます。
た。天気にも恵まれました。
立花さん優勝おめでとうござ
います。

◇橋本・親睦ゴルフコンペに
ご参加ありがとうございます。

◇原啓一郎・富田さんの卓話
楽しみにしています。

- ◇山本俊明・

(順不同・会員敬称略)

親睦ゴルフコンペ

10月22日、メイプルポイン
トゴルフ倶楽部にて第二回金
子年度親睦ゴルフコンペが開
催されました。秋涼爽快ゴル
フ日和の中、優勝は立花会員
でした。おめでとうございます。
主な順位は左記の通りです。
親睦委員会の皆様有難うご
さいました。

優勝	立花 探
2位	小沢 孝志
3位	高橋 光康
4位	石森 浩元
5位	橋本 孝
6位	池田 勝
7位	平沼 北斗
8位	原啓 一郎
9位	三村 裕介
10位	福田 邦人



東京八王子西ロータリークラブ

〒192-0083 東京都八王子市旭町 14 番 1 号

京王プラザホテル八王子 8F

TEL.042-649-3751 FAX.042-649-3753

http://www.hachioji-west-rc.org

会長 金子裕二 幹事 中村晋也

広報委員会 原 巖 浅川立憲 小林孝行 山本正光
相川 博 末木 博 伊藤則久 町田修一



皆様の投稿をお待ちしております。お気軽にお寄せください。

アイデアを届けよう : www.rotary.org