

KOCHI ROTARY CLUB

2024
2025

SINCE 1937



週報



Weekly report 第3628回

2025年4月1日 2025年4月8日発行

● 会長挨拶



皆さん、こんにちは。一昨日は、牧野公園を、皆さんと一緒に集まって歩くことができて、親睦の皆さんには大変お世話様でした。私も久しぶりに牧野公園に行って、佐川まで行くことがあんまりないものですから、大変楽しい1日でした。公園を歩くと何か普段の運動不足を、それだけで解消できて、新しいいろんなものを頂いたような気持ちがして、本当にいい企画をやっていたんだというふうに思っ、皆さんにお礼を言いたいと思います。

酒蔵見物では、司牡丹さんにいろいろと新酒の紹介をいただいたりして、日本酒の好きな方にはにこにこ楽しそうに

試飲をなさっていたのが、忘れられません。

それと、先日、尾木さんと電話でお話する機会がありまして、尾木さんがちょっとお寂しそうだったので、楽しく話をしましたけれども、また、私たちの気持ちとしては遊びに来てもらいたいぐらいの気持ちなんですけど、やっぱりロータリーには、長くいていただいてもいいなと。お家に帰られると、ちょっとお寂しそうに感じたので、皆さん、ぜひとも、私も年齢、かなり高い方ですので、ロータリーには進んでご出席いただけたら、私たちも嬉しいと思います。

ただ、息子さんが電話に出られて、お元気で非常に、皆さんにご心配かけているかもしれませんが、元気でやっていますのでよろしくお伝えくださいということでしたので、お知らせして私の挨拶にしたいと思います。



■ 本日のプログラム [4 月 8 日]

ゲストスピーチ

テレビ高知 エグゼクティブアドバイザー

和田 敦子 氏

「心を素っぴんに！人生に彩りを」

会 長	中 島 和 代
副 会 長	宮 田 速 雄
幹 事	入 交 英 太
副 幹 事	松 崎 郷 一 郎
会報責任者	岡 内 聡 典

● ロータリーソング「君が代」「四つのテスト」

● 幹事報告

本日例会終了後、理事会を開催します。

● ゲストスピーチ

元民放エースアナウンサーが語る 健康経営の大切さ

健康経営アドバイザー 雫石 将克 氏

2022年までRKC高知放送でアナウンサーとして勤務していましたが、私自身が身体づくり、ボディービルが非常に好きで、ボディービルとアナウンサー活動の両立を目指したいということで、会社と話し合って退職。現在は、株式会社スピークフィット代表取締役として、社名のとおり、話す力と身体づくりの重要性をお伝えしています。



今の若い世代は、Tik TokやInstagramで企業の情報を得て、会社がどんな雰囲気かを気にしたり、健康経営優良法人に認められているとか、しっかり働いて休むといったブランディングが非常に重要視されます。そのため、企業側は、多くの若者が見ている媒体を使って、利益を上げていくような施策を打っていかねばいけない時代になっています。例えば、健康経営にしても、会社外へ、私たちの企業はこれから健康経営を実践していきますということをPRすることが大事です。

健康経営を簡単に言うと、会社が従業員への健康投資を行うことです。例えば、従業員の皆さんがトレーニングジムに行くなら、法人契約をしているジムは少し安くなります。会社でプロテインを割引で販売しています。徒歩で通勤すると何か特典がある等々、従業員のために健康に対する意識が向上することに投資をすると、結果、従業員は身体を動かして食事の満足度が満たされ、身体も健康で働き続けることによって、組織が強くなり、社内のコミュニケーション、モチベーションも向上します。効率よく身体づくりを行うことによって、時間マネジメント、管理能力も付いてきます。また、企業ブランディングも一つのメリットです。

逆に、不健康経営になると、社員の集中力が不足している。身体がおかしくて会社を休む、退職者がちょっと多くなることによって保険料の負担が増えて、企業の収益が悪化していくといった負のサイクルになります。

健康経営を進めるためには、外部の専門家の力を借りて、課題や現状の把握。残業時間が多い。新しく入った子たちがすぐに辞めてしまう。心のメンタルが落ち込んで会社に途切れ途切れに来る人が多いなど、一概に全てが健康経営の問題ではないと思いますが、こういう問題を洗いざらいにしていく中で、どれだったら健康経営で解決できるかを探していきます。そして、例えば、ストレスチェックシートなど



で、従業員の皆さんの働き方を見える化して、定期的に効果測定などを繰り返して、皆さんの健康経営への意識向上を図っていくことで、利益を効率的に生み出し、企業の体力が向上していきます。

ここまでの健康経営ですが、弊社が行き着いたのは、トークスキルと健康経営の掛け合わせです。これは、多分日本で初めての取り組みではないかと思います。トークスキルの内容は、話す力をデジタル化、見える化して伝える力を伸ばすスピークリーを導入して行っています。それと、ヨガスタジオやダイエットプログラムなどと掛け合わせて、より健康に、より強く、楽しく生活していくための取り組みをしています。

ここにいる皆さんは、若いとき、いろんな修羅場をくぐってこられた方が多いと思います。企業のトップとなり50代を越えても元気に集まることができるのは、知らず知らずの内に社外の皆さんとのトークスキルが培われて向上しているからだだと思います。でも、今の若い子は、ちょっとでも注意するとパワハラ。結婚してる？というひと言がセクハラになったりする時代です。そういう時代だからこそ、健康経営で見た目だけを整えるのではなく、内面のトークスキルを磨く必要があるのではないかと、私たちは考えます。コミュニケーション能力が高いと言われている人は、年収の差が1.8倍になっているというデータがあります。

健康経営で身体を鍛えて病気のリスクを減らしていくのも素晴らしいものですが、では、内面はどうかというところに着目しています。新入社員は勉強はできるかもしれない、偏差値は高いかもしれないが、果たして営業職として配置されたときうまく喋ることができるのか。私は今31歳で、皆さんよりは下の世代に近いのですが、彼らはなかなか喋れない。時代背景もあると思います。AIが発達していく中で、自分で喋らなくても機械が勝手に文章を作ってくれて、SNSで投稿できる。文字では書けるけれど、自分では喋れない。

そこで、私たちが進めているのは、食事管理やトレーナーを派遣して一緒に身体を動かすのはもちろんですが、外見だけじゃなくて内面を鍛えるということです。営業の方が社外に邪魔したとき、あの企業の方はすごく良かったと言われるのは、あいさつや明るいトーンで会話ができるといったコミュニケーションスキル、対人スキルというところが大きいと思います。

私は埼玉県さいたま市出身で22年間、埼玉、東京で過ごした後、ご縁があって高知にきました。6年間、働いて辞めた後、地元に戻らずに高知で働いています。その理由は、私自身、高知はすごく可能性がある都市だと感じたことです。一方で、良くも悪くもまだまだ課題があるなと思います。



東京では、リスキリングといって社会人が新しいスキルを身につけ、副業や1人で戦える力を増やしていく動きが進んでいます。これから先、強い高知県にしていくためには、皆さんが経験してきたようなことを、今の若者もしていかなければいけない。しかし、それをしてしまうと今の時代はセクハラやパワハラとなって、身動きがとれない状態です。そうすると、どんどん高知だけでなく日本全体が弱くなってしまいます。ただでさえ人口減少が続いているからこそ、1人当りの戦う力を、今の20代、30代が付けていかなければいけない。

高知を日本一の強い県にしたいというのが弊社の願いです。人口減少は止められないわけですが、健康経営を推し

進めている私の立場からすると、人口減少は一概に悪いことではないのではないかと思いますし、悪いと思って生活している20代、30代の意識を変えたいとも思っています。人数が少ないからこそ、内面も健康で身体も健康でいる。そして、喋れる、強い高知を背負っていき、これが今の20代、30代に課せられたミッションだと思います。皆さんには、若い世代が立ち上がる瞬間をぜひ、温かい目で見守っていただけたら、1人当りの戦闘力、賃金力、社会に及ぼす影響力というのが、高いものになっていくのではないかと思います。



ニコニコ箱【敬称略】

- 中島 和代 一昨日の牧野公園は親睦の皆さんに大変お世話になり楽しい一日でした。ありがとうございます。自然の中を歩くことで元気になったような気がします。ありがとうございます。
- 岩田 和久 } 先日の「花見と酒とうなぎ」には多数のご参加ありがとうございました。たくさんお酒を飲みましたが、無事
中田 由季 } 高知駅に帰って来ました。おかげさまでお天気も良く、お花も咲いておりましたので、お礼の気持ちを込めてニコニコ。
- 藤田 洋子 } 先日のRC会員交流会「花見と酒とうなぎ」佐川町の牧野公園は桜がどんぴしゃの満開で、また他のお花も
杉本 芙美子 } たくさん咲いて、とてもキレイでした。司牡丹の酒蔵見学も大変興味深く、試飲も飲み比べができてよかった
中島 和代 } です。大正軒のお料理は司牡丹のお酒とマリアージュでさらに美味しくいただきました。さすが四万十川の
川崎 敦子 } 天然ウナギですネ。とても肉厚でした。楽しすぎる「大人の遠足」でした。岩田委員長、中田副委員長、親睦
中田 由季 } 委員会の皆さまありがとうございました。
- 荒井 奈々絵 } 花よりダンゴ、大正軒のうなぎ久しぶりでした。ニコニコします。
- 出来 輝喜 } 連続テレビ小説「あんぱん」の放送が始まりました。第1回の視聴率は26.2%！「らんまん」の初回を超えま
海老原 史 } した。本日、ポスター追加で持参しましたので、ご希望の方はお持ち帰りください。これからも放送の応援よろしくをお願いします。
- 川崎 敦子 先日の高知ロータリー会員交流会JRツアーに参加させていただきました。お天気にも恵まれ、快適なJR列車、満開の桜とお酒とうなぎを満喫して帰ってまいりました。親睦委員長をはじめ親睦委員の皆さま、いろいろとご準備や段取りをありがとうございました。最高に楽しい1日になりました。今回、参加が叶わなかった皆さまは残念でしたが、次回はぜひご参加ください。後悔はさせません！よね？！岩田さんの車をドロドロにしまったお詫びにニコニコをちょっぴりアップしておきます。誕生日祝いにオレンジを基調とした素敵な春色アレンジメントが届きました。中島会長のメッセージ付きです。会長メッセージも嬉しいのですが、男性からの方がもっとういなぁ。とはいえ、お心使いありがとうございました。
- 古谷 純代 誕生日を祝っていただきありがとうございました。自覚がないまま年を重ねていますが、健康第一に過ごしてまいります。
- 西山 彰一 3月29日、牧野公園のお花見、司牡丹酒造の見学、大正軒のうなぎ宴会、とても楽しい思い出深い1日となりました。岩田和久親睦委員長、中田由季副委員長をはじめ、多くの皆さまにお世話になり、心より感謝いたします。高野一郎会員のお酒が消えるマジック素晴らしかったです。
- 西山 俊彦 誕生日を祝っていただきありがとうございました。
- 森本 征彦 結婚記念日を祝っていただきありがとうございました。忘れるほど昔は毎日楽しかったです。今は4月が結婚記念日も忘れていました。
- 日和崎 守 結婚記念日をお祝いいただきありがとうございました。本日で結婚して丸7年が経ちました。本日は妻と小宴を開きたいと思います。
- 斎藤 幸生 結婚記念日のお祝いありがとうございます。去年は席を立つことを忘れてましたが、今年は覚えていました。嫁さんへのプレゼントも忘れないようにします。ニコニコ。
- 関 裕司 結婚祝いのお礼。



◇ 例 会 変 更 ◇

高知中央RC 4月10日 夜間例会(城)	高知西RC 4月18日 休会(三)
高知南RC 4月24日 休会(阪)	高知北RC 4月28日 休会(三)
高知東RC 4月30日 休会(阪)	

※例会場ホテル：(三)…三翠園 (城)…城西館 (阪)…ザ クラウンパレス新阪急高知 (高)…高知プリンスホテル

◎3月29日(土)「花見と酒とうなぎ」の会員交流会が開催されました

JR高知駅から特急列車に乗り、佐川駅へ向かいます。車内では、パレスホテルのカツサンドを味わいながら移動しました。

佐川に到着後、牧野公園で満開の桜を楽しみながら、約1時間のお花見とお酒を堪能。その後、司牡丹酒造を訪れ、竹村社長のご案内のもと、酒蔵見学を行いました。締めくくりは、大正軒にて。先ほどの竹村社長による説明を聞きながら、スパークリングや純米吟醸などの日本酒と、うなぎのフルコースのペアリングを楽しみました。お土産には、佐川名物の桜餅。ほろ酔い気分で高知駅に到着。解散となりました。ご参加いただいた会員・ご家族、計31名の皆さま、お疲れさまでした！



◇ 出 席 率 ◇

	総数	出席	欠席	マイキャップ	出席率
4月 1日	(-4)82	54	21	3	73%
3月18日	(-6)83	47	11	19	85%

● 累 計 額 [4月1日現在]

ニコニコ箱	731,350 円	ロータリー さんさん 基金	164,134 円	ポリオ募金	352,800 円
-------	-----------	------------------------------	-----------	-------	-----------

■次週のプログラム [4月15日]

ゲストスピーチ
香川経済同友会
四国新幹線導入推進特別委員会
委員長 長戸 正二 氏
「四国新幹線の実現に向けて」

創 立
例 会
例 会
事 務
局

E-mail
HPアドレス

昭和12年10月
火曜日 12:30~13:30
三翠園ホテル TEL(822)0131
高知市本町3丁目3-39 高知放送南館8階
TEL(824)8660 FAX(824)2529
shinairc@joy.ocn.ne.jp
http://www.221.ne.jp/kochirc/