



2015~2016

沼田ロータリークラブ会報

世界へのプレゼントになろう
Be a gift to the world

2015~2016年度 国際ロータリー会長 K.R.ラビンドラ

例会日…毎週火曜日 12:30 会長 春日政志 幹事 今井幸吉 会報編集 小暮正人
例会場 ディラン 事務所 沼田市西倉内町669-1 沼田商工会議所3階 TEL 0278-24-1177

第2856回 例会報告
2015年9月21日

記録 小暮正人

例会予告

10/6	クラブ研修セミナー 18時30分 ベラ・ヴィータ
10/13	沼田税務署長 小林吉夫 先生

<http://www.rid2840.jp/numata/>

2015年10月6日発行 No.12

楽しく生きるための ヒント

生涯学習開発財団認定コーチ
阿部みどり 先生

■卓話者紹介

塩浦敬之君

沼田で生まれ育ち、1970年日体大短大を卒業後、教職の道に入られ、保健体育教師として利根沼田の小中学校に勤められておりました。08年に介護のため退職され、在職中に生涯学習認定コーチ資格を所得、加圧トレーニングインストラクターの資格も取得しており、独立して、上原町でアベックス加圧トレーニングスタジオを開設しております。

今日は、楽しく生きるためのヒントとして視点を変えると違う世界になる、ポジティブになれるお話をさせていただきます。

■卓話

教員時代にお世話になった方等知っている方が多く緊張しています。

コーチングという何をコーチするのかなと思われそうですが、目的に向かってどうしたらよいか、目先を変えながら進めることを行います。

私がコーチングと出会ったのは、生活も仕事が行き詰まってしまった教員時代の終わりに、友人が亡くなり、その娘さんと話している中で、励まそうと思っていたら、彼女はコーチングをしているので大丈夫と言われ、何と思い学びました。

2年半で認定コーチの資格を取りました。スポーツを教えていたので、技術だけでなく心のコーチングが行え、指導が変わりました。

加圧トレーニングも、同じようにスポーツジムを目指していた仲間がコーチングの勉強中に誘っていただき、リハビリに良いということで資格を取りました。

教員を退職して、自宅でジムをしていましたら、息子が同じ資格を取り、沼田で仕事をした



いとなり、上原で現在営業しております。これもコーチングのおかげです。

主人が若年性認知症を57で患い、がく然としましたが、退職をさせ私が働けばいいと思い気が楽になりましたが、下の娘が大学に入ったので、私は4年教職を続けながら、介護と仕事に頑張りました。

大変でしたが、生きていただけ良い、やまない雨はない、神様は耐えられる人にだけ試練を与えるんだと、今できることをやろう。友人も協力して、主人と共に外へも行けました。

この4年間の中で先ほどの資格も取ったんです。でもある時友人から、ご主人も大切だけど、自分の人生も大切だと言われ、やりたい事をやろうと背中を押され、退職の決断をしました。

たまたま教え子が同様の介護をされていて、施設で顔を合わせました。彼のほうが、症状が進んでいる介護でしたので、逆にアドバイスを受けられ、助けられました。

目の前の事実は変えられませんが、その受け取り方、解釈は見方によって変えられます。自分で変えられないものは、他人・過去・状況・事実ですが、変えられるものは、自分・未来・解釈です。これを頭に入れておけば、苦しいの反対は楽しいです。変わるのです。

楽しい人生にするためのヒントは、まず枠をはずす。思い込みや決めつけを取り払い、枠にとらわれないようにすることです。

よく「だまし絵」というものがあり、視点を変えると違う物が浮かび上がってきます。それと同じで、立場や役割を変えてみたり、時間軸や期間も変えて見ます。

人生時間というのがあり、0時で0才、12時で40才、今は70を前にして21時頃です。人生80年で24時です。80以上はロスタイムです。夜の時間は自由な時間です。何をしてもいいのです。日中、若い頃は子育て仕事、自分の時間はありません。この自由な時に楽しく生きる、そうすれば主人も周りも楽しくなるはずです。その中でセルフクエスチョンをしながら時間を過ごすことです。これは正にロータリークラブの社会貢献は素晴らしいと思っております。私も自分の心に正直になり、四つのテストやセルフクエスチョンで行動をチェックして、地道に活動してまいりたいと思います。

例 会 報 告

- 司 会 星野貴明SAA出席委員
- ソング 我等の生業 飯島千明君
- 来賓及び来訪ロータリアン

生涯学習開発財団認定コーチ阿部みどり様
地区資金水準推進・年次寄付・恒久基金・
大口寄付委員長(沼田中央RC)北野浩司郎君
沼田中央RC地区大会実行幹事 小林照夫君
地区ローターアクト代表 吉野 真君

会長の時間 春日政志会長

日曜日の地区大会記念チャリティーゴルフ大会におきましては、4組もの参加をいただきありがとうございました。新会員さんがすごく頑張っていて、強力な戦力となり団体戦は3位になりました。今までやってきたなかでの3位は初めてではないでしょうか。また、飛び賞の当たった確率も かったようです。

さて、来年のNHK大河ドラマ「真田丸」の撮影に入ったというニュースが入ってきました。広報沼田八月号で金井竹徳氏を取り上げておりました、農業用水についてお話したいと思います。

利根沼田や吾妻には、真田時代に築かれた、農業用水がたくさんあります。一番有名なのは、初代信之によります、川場用水。沼田城下の水不足を補うため川場村の薄根川から取

水し、当時あった、白沢用水に接続して沼田城下まで引水しました。

我が家のすぐ裏にも、悪評高い五代真田信利によって作られた、用水路があります。中発知の発地川から取水して、池田中学校の北で池田の谷を横断し西側の高王山、戸神山の山裾を流れて、岡谷と下発知の峠を越え、流れてきます。地元では三町用水と呼ばれ、岡谷、戸神、町田の田んぼに 350年にわたり途切れることなく水が流れています。これも、地元の人たちが、毎年欠かさず、水路の管理をしているのであって、いかに大切な物かがわかります。私も地区の役員として、草刈機を背負い、汗を流してきました。

月夜野においては、四代の真田信政が上牧の、辰巳館の上流の利根川より取り込んで、県道脇から上越線に沿って流れ、上牧、下牧、後閑、師の四か村の水田を潤しています。

当時としては、小藩の力でよくこれほどの事業が成し遂げられた物だと思います。真田の時代は、積極的の新田開発が行われたのは、松代藩の領主を逃した信利が、9万石の松代藩に対抗するため、検地を行いそれまで3万石の沼田の領地を14万4000石にまで水増ししたのです。しかし、農民に重税を課し、また飢饉も重なり、茂左右衛門らの直訴により1681年改易となりました。

茂左右衛門の縁日などでとすると、信利の圧政ばかりが強調されますが、当時開作された農業用水は今も農業や生活の礎になっているのも事実です。今の米所はこの真田の力が大いに貢献していると言っても良いのではないのでしょうか。

幹事報告 今井幸吉幹事

◎理事会の開催 10月6日例会前

委員会報告

◎SAA出席委員会 石澤雄一郎委員

会 員 数	会場出席	メ ー ク	出 席 率
68名	36名	12名	75.00 %

◎ニコニコ委員会 関 真一委員

・小林照夫君・北野浩司郎君（沼田中央RC）
久し振りにメイクに来ました。地区大会のご協力のお願いに上がりました。

・春日政志君 卓話の阿部みどり先生、沼田中央の北野浩司郎君、小林照夫君、アクト地区代表の吉野君をお迎えして。地区ゴル

フ大会3位を祝して。

- ・宮澤孝幸君 16日新会員セミナーでは出席の皆様お疲れ様でした。横山ゾーンコーディネイターには多忙にもかかわらず講師を引き受けていただき感謝いたします。10月6日本田パストガバナーをお迎えしての研修会、多くのご出席をお願いします。
- ・山田龍之介君 27日の地区ゴルフ大会で大変お世話になりました。
- ・赤間昌彦君 利根沼田テニス大会で1番高レベルの秋季A級シングルスで優勝。でも27日の地区ゴルフでは二度寝をして欠席。すみません、とっても反省しています。
- ・水石清治君 桐生赤城RC公式訪問同行でメイクに行きます。
- ・ニコニコ一週間 卓話に阿部先生、地区大会PRで沼田中央のお2人をお迎えして
小菅茂雄君 阿形登氏君 塩浦敬之君
荒井静雄君 天野純一君 吉野 登君

宮内明彦君
割田一敏君
斎藤正典君
小暮正人君
戸部聖之君
関 真一君

小林賢一君
桑原 裕君
南雲達也君
金子秀行君
林美津樹君

飯島千明君
櫛瀨光彦君
清野啓介君
保坂充勇君
久保郁弥君

◎財団BOX

春日政志君
宮澤孝幸君
桑原 滋君
片山晃一君
小菅茂雄君
戸部聖之君

IN

津久井功君
吉野 登君
宮内明彦君
桑原 裕君
小暮正人君

片山晃一委員

水石清治君
小野里雅広君
割田一敏君
櫛瀨光彦君
金子秀行君

◎ゴルフ部会

27日地区大会記念ゴルフ大会が行われ、35クラブ中、第3位となりました。新人の小林君、林君が80代のスコアで躍進できました。

星野貴明君



■地区大会ご参加・ご協力をお願い

- ・北野浩司郎実行副委員長（沼田中央RC）
例会場が変わってから初めてメイクさせていただきました。生方ガバナー初め地区には大変お世話いただき、誠にありがとうございます。先日の地区研修セミナーでもホストいただき、成果が上がりました。地区大会が18日に開催されますが、沼田RCの皆様には、多くの出席と運営協力をお願い申し上げ、無事に盛会な大会にしたいと思います。
- ・小林照夫実行幹事（沼田中央RC）
新しい例会で久しぶりにメイクをさせていただきましたが、若い方が多く力強く思いました。当クラブホストとして準備を進めておりますが、初めてなので不備があるかと思っております。水石副幹事は当クラブの例会に毎回出席して協力いただいております。現在

900名ぐらいの参加となる予定ですが、この人数をおもてなしするには、ぜひ沼田RCのお力をお願いいたします。親クラブとして一緒に大会を盛り上げ、助けていただきたいと思います。当日はよろしく願います。

■地区ローターアクトクラブ 代表吉野真君

日頃よりアクトにご指導ご協力をいただきありがとうございます。地区全体で会員増強や情報交換、交流を行っております。

沼田RCのご協力により1名増強でき9名に沼田RACになりました。地区大会もあるので更なるご協力をお願いします。

11月7・8日沼田ふびす講で、恒例のチャリティーバザーを今年も行います。後日正式にご協力をお願いお伺いしますので、品物等の出品をお願いいたします。