



# 週報Rotary



所沢西ロータリークラブ  
RI第2570地区 第3グループ

会 長：石井 秀夫  
幹 事：和記 毅

副 会 長：小久保 昇  
会長エレクト：師岡 友次

クラブ管理運営委員長：堀江 大

ロータリーは機会の扉を開く

例会場：〒359-1127 埼玉県所沢市星の宮1-3-5 ベルヴィ ザ・グラン

TEL.04-2923-4122

事務局：〒359-1118 埼玉県所沢市宮本町2-22-25 角田ビル3F

TEL.04-2926-1666

例会日：毎週火曜日(PM12:30~13:30)

FAX.04-2926-5151

E-mail nishirc@dream.ocn.ne.jp HP <http://www.tokorozawa-nishirc.net/>

**4つのテスト** ①真実かどうか ②みんなに公平か ③好意と友情を深めるか ④みんなのためになるかどうか  
1.点鐘…会長 2.斉唱…ロータリーソング 3.来賓紹介 4.会長・幹事報告 5.委員会報告

## 第 1609 回例会 2020・11・17

ニコニコ 19,000 円

累計 307,000 円

卓 話	例会当番	記念祝福
11/17 R財団月間卓話 ポリオプラス委員会委員長 江崎 浩史様(新所 RC)	川島 昇	<b>11月会員誕生</b> 小暮 博文 木村 孝子
11/24 例会取り消し		<b>11月ご夫人誕生</b> 本橋 章子 内田 千景
12/1 年次総会	木下 精基	本橋 育代

■出席報告	
月 日	10/27
会員数	31
出席者	28
出席率	90.3%
前回修正	93.5%

### 会長の時間

石井 秀夫



みなさん、こんにちは。

本日は、武蔵野銀行 所沢支店長の外岡章禎様にお越し頂きました。外岡様におかれましては、皆さんご存じの通り当クラブに入会して頂けることになっております。誠にありがとうございます。そして本日卓話を頂けることにも、深く感謝いたします。

どうぞ宜しくお願い致します。

さて、会長の時間ということでお話をさせていただきます。

今まで元気になるお話をしてきましたが、皆さん睡眠について困ったことはあると思います。眠れないとか、起きる時すっきりしないとか、いろいろある

と思います。1日24時間のうち大きな部分を占める睡眠を味方のできるか、敵に回すかで、人生は大きく変わっていくのではないのでしょうか。

只今より睡眠の一番大事なことから入っていきますが、これも含めてこれからのお話は、西野精治著作の「最高の睡眠」という本に元づいております。まずは一番大事なことは「黄金の90分」で最高の脳と体をつくりあげるといったことのように。優秀な人は当然ながら、睡眠時間をしっかり確保するのは難しい。そこで睡眠の質を「最大限に高める」ことを主題としたお話であります。

皆さんご存じの通り、人は眠りに落ちてから目覚めるまで、ずっと同じように眠っているわけではありません。眠りには浅睡眠(脳は起きていて体が眠っている睡眠のことです)と深い睡眠(脳も体も眠っている睡眠のことです)の2種類があり、それを繰り返しながら眠っています。寝付いた後、訪れるのは浅睡眠、とりわけ最初の90分の浅睡眠は、睡眠全体の中で最も深い眠りであり、最初の浅睡眠をいかに深くするかということです。ここで深く眠れば、その後の睡眠リズムも整うし、自律神

経やホルモンの働きもよくなり、翌日の活力になります。

最初の 90 分が眠りのゴールデンタイムのようです。理由として、グロースホルモン（成長ホルモン）が最も多く分泌されるのも最初のノンレム睡眠が訪れたときだそうです。このグロースホルモンは、その名の通り子供の成長に関与するだけではない。大人の細胞の増殖や正常な代謝を促進させる働きがある、若返り効果がある、などともよく言われます。

睡眠をしっかりとると免疫効果も高まります。そしてコロナウイルスに勝って、楽しいローラーライフを過ごしましょう。以上、会長の時間といたします。

ありがとうございました。

## 幹事報告

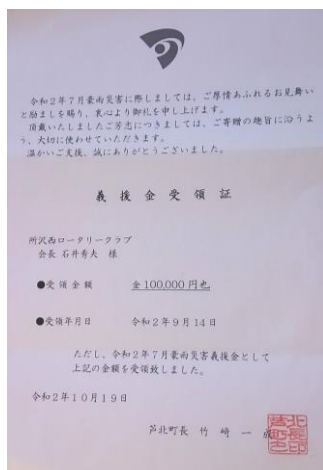
和記 毅

### 理事会報告

- ▲ 吉安扶輪社締結について・・・2 部送られてくるので、1 部返送+会長挨拶共
- ▲ 秋の親睦ゴルフについて・・・11/10 飯能グリーン
- ▲ 企業見学・・・4 月又は 5 月 ｶｯﾌﾟ
- ▲ クリスマスパ－ティー・・・12 月 19 日(土) ﾊﾞﾙﾌﾞｲ ｻﾞ・ｸﾞﾗﾝ
- ▲ こどもとうきち将棋大会・・・12 月 6 日(日) 所沢市生涯学習センター 10:30～ 3 名応援要員
- ▲ 地区大会 11 月 3 日 (火・祝) ｳﾞｽﾀ川越 12 名参加予定
- ▲ 例会時の席はくじ引き
- ▲ 12 月 1 日 (火) 年次総会

### 幹事報告

- 🌸 花連縣吉安扶輪社様より、40 周年紀年式典の招待状を戴きました。
- 🌸 令和 2 年度第 24 回・所沢フレンド－カップ 大会中止のお知らせ
- 🌸 週報・・・所沢中央 RC、



熊本県芦北町 竹崎 一成町長様より令和 2 年 7 月豪雨災害義援金の受領証を戴きました。

## ニコニコボックス

堀江 大

- 石井 秀夫 武蔵野銀行 所沢支店長 外岡章禎様 本日は有難うございます。どうぞ宜しくお願い致します。入会式 宜しくお願い致します。
- 和記 毅 武蔵野銀行 所沢支店長 外岡 章禎様 本日卓話宜しくお願い致します。
- 須澤 一男 外岡支店長様 入会おめでとうございます。いつも藤田新所沢支店長にお世話になっております。これから宜しくお願い致します。
- 鈴木 眞澄 外岡支店長 本日はお忙しいところ卓話をお引き受けいただき有難うございます。
- 上野 孝二 武蔵野銀行 所沢支店長様 今日のご苦勞様です。今後共宜しくお願ひします。
- 本橋 正夫 武蔵野銀行 外山支店長ようこそ西ローラーへ。私共の会社大変お世話になっています。宜しくお願い致します。
- 室伏 秀樹 武蔵野銀行 外岡所沢支店長 卓話宜しくお願いします。先週から腰痛でいろいろご迷惑お掛けしました。反省します。
- 山田 富男 前回欠席
- 内田 学 武銀支店長様 本日は宜しくお願い致します。
- 師岡 友次 武蔵野銀行 支店長 外岡様本日の卓話宜しくお願いします。
- 荻野 陽一 本日の卓話 武蔵野銀行 所沢支店長 外岡 章禎様どうぞ宜しくお願い致します。又 SA の方よりお願いがあります。席のメンバーが同じメンバーになりがちなので “くじ引き” で決めたいと思います。ご協力宜しくお願い致します。
- 大館 信夫 外山支店長 本日はようこそ西 RC へ。卓話宜しくお願いします。
- 堀江 大 外岡様 1 月のご入会心よりお待ちしております。12 月まではゲストとしてご参加いかがでしょうか。
- 高橋 和男 外岡支店長様 入会有難うございます。又 本日卓話宜しくお願いします。

中 毅志 前回休みました。外岡支店長様 卓話  
宜しく御願ひします。  
本橋源太郎 外山様 本日宜しく御願ひします。  
木下 精基 前回欠席してしまいました。武蔵野銀  
行 所沢支店長 外山 章禎様 本日  
の卓話宜しく御願ひします。  
宮崎 光正 前回欠席しました。

### SAA 委員会委員長

荻野 陽一



SAA 委員会よりお願いがあります。例会の  
テーブル席がいつも同じメ  
ンバーになってしまうので  
“くじ引き”で席を  
決めたいと思います。

次回の例会から用意したいと思ひます。ご協力宜  
しく御願ひ致します。

### ローター情報委員会委員長

恒良 裕子



私が紹介したい記事は、  
「ローターの友」10月号より  
ローター命のキッチンカーについて  
です。

2020年7月3日～4日未  
明にかけて熊本県南部を襲  
った豪雨災害の折、その4  
年前に起きた熊本地震の際  
に翌日から半年間に渡り炊

き出しを行った会員の経験から、毎回発電機や水  
食材を普通のトラックいっぱい運ぶより、キッチンカーが  
あればもっと楽になるとの発案から2720地区被災  
地支援プロジェクトに申請して誕生しました。都会は飲  
食店の顧客獲得が難しいコロナ事情ですが、密を避け  
た場所でランチするケータリングのお弁当需要は高まって  
人気のキッチンカーには長蛇の列が来ています。

中古のケータリングカーを購入、ローターのロゴや文字を大  
きく上部に貼って、その名も「ローター命のキッチンカー」  
と名づけ仮設団地に出向き食による復興支援を続  
けてきました。感染防止の観点からボランティアを県内  
在住者に限定していたため、児童福祉施設のこども  
たちに食事提供したり、その後は食育推進全国大会  
に参加して多くの機会に貸し出され、ローターの公共

イメージ向上にも貢献しています。

そして今年7月、豪雨でキッチンカーも被災しましたが、  
すぐ会員の整備工場での修理4日目から温かいご飯、  
汁物、暑い日には冷やしうどんや凍らせた飲み物な  
どを提供し続けました。

8月には炊き出し用の椅子やテーブルを運んでいた  
車を2号車として週2回稼働させています。地元を  
食で元気にしようと今日も「ローター命のキッチンカー」は熊  
本県を走り続けています。

Go to キャンペーン等で熊本に旅される方は是非探して  
みて下さい。

### 卓話 「武蔵野銀行の取組みについて」

武蔵野銀行 所沢支店 支店長

外岡 章禎様



### 会社概要(2020年3月末現在)

創業は1952年(昭和27年)4月、大宮市(現さい  
たま市)に本店を置く戦後8番目の地方銀行として、  
店舗数8か店で営業を開始し、今年創業68周年を  
迎えております。

経営理念は、創業以来、「地域共存」「顧客尊重」  
を掲げ、今日まで受け継がれております。

店舗は営業店99か店、住宅ローンセンター9箇所、法  
人オフィス2拠点を展開しております。

2020年3月期の預金等残高4兆3,608億円(地銀  
29位)、貸出金残高3兆5,845億円(地銀27位)で、  
当期純利益70億円と前年比増益となりました。

本業利益は70億円から80億円台で堅調に推移し、  
その水準は地銀14位となっております。

自己資本比率(連結)は、8.46%、不良債権比率  
は、1.9%と両比率とも健全性は十分保たれており  
ます。

昨年4月よりスタートした現中期経営計画「MVP 70」  
のもと、「お客さんと地域にずっと寄り添っていく銀

行」、「人を大切にし、人を成長させる銀行」を掲げ、お客さま接点強化のための次世代営業店改革、地域NO.1のソリューションに向けた営業態勢の再構築、担い手となる専門人材の育成、商品・サービスのラインナップの一層の拡充に注力しております。



### 法人のお客さまへの取り組み

事業金融と呼ばれる多様なファイナンス手法の提供、そして、商流開発につながるビジネスマッチングなど、私どもがご提供できるサービス・商品は多岐に亘っております。また、創業・新規事業の支援や、経営改善・事業再生などにも積極的に取り組んでおります。

### 個人のお客さまへの取り組み

2017年度より開始しました証券仲介業務、また、2019年3月に信託業務の免許を取得し、遺言信託、遺産整理業務、金銭信託などが自らの商品として提案が可能となり、どちらもお客さまに大変好評いただいております。

### 地方創生・地域活性化に向けた取り組み

私どもでは自ら「地域の取りまとめ役」となり事業を創出していくことを目指しております。

2014年より、さいたま市で小麦という地域資源に着目し、生産復活に挑戦、今夏収穫した小麦は市内事業者によりクワトビールに加工されました。

このほか、農業や医療・福祉といった分野についても専門チームによるきめ細やかな支援を実施しております。

引き続き、皆さまのご期待にお応えしていく所存でございますので、今後共よろしくお願いたします。

# 地区大会

2020年11月3日(火・祝)

会場 ウェスタ川越大ホール ホストクラブ 川越ロータークラブ



### 記念講演

三浦 雄一郎様  
(リモートによる  
講演)  
三浦 豪太様



地区大会記念  
チャリティーゴルフコンパ  
第3位  
本橋 正夫さん  
おめでとう  
ございます



今週の担当 小久保 昇