

# 熊谷ロータリークラブ会報

KUMAGAYA ROTARY CLUB BULLETIN



*Rotary District 2570*

The President's Call for Action 2025-2026

## 事務局

〒360-0041  
熊谷市宮町2-146 飯島ビル5階  
TEL 048-577-3377  
FAX 048-526-3164

## 発行者

会 長 松崎 邦夫  
幹 事 井上 浩

## 例会場

金曜日 12:30~13:30  
熊谷市宮町2-43  
東京海上日動ビル5階

## 公共イメージ委員会

委員長 山口 寿人  
副委員長 根本 幸一  
委 員 岡安 哲也 栗原 尚孝  
委 員 齋藤 邦裕 重竹 淳一

司会 合田 雄一 副SAA 点鐘 松崎 邦夫 会長 ソング 奉仕の理想  
ソングリーダー 門平 忠一郎

## 会長の時間

松崎 邦夫 会長

本日も例会にご出席いただき、誠にありがとうございます。

本日は、当クラブ会員で歴代会長でもある大川隆史会員の  
奥様・大川みどり様を、卓話講師としてお迎えいたしました。



## 卓話のテーマは

「ここから、良かったと思える生き方 ～人生最後の日に微笑むために～」。  
ロータリー活動はもとより、日常生活や仕事においても大変示唆に富む内容であり、  
会員各位にとって多くの気づきを得られる機会となると思います。

大川みどり様は、かつて産科医として医療に従事され、その後、眼科に転じて熊谷  
市内で医院を開業されております。ご家庭では、ご長男が医師、ご長女がイラスト  
レーターとして独立され、現在はご主人とゴルフを楽しまれるなど、本当に仲の良い  
ご夫婦、円満なご家庭です。

会員のご家族を卓話講師としてお迎えするのは、クラブとしても稀有なことであり、  
たいへん意義深いひとときとなりました。  
ご多用の中、快くご登壇いただきましたみどり様、ならびにご紹介くださった  
大川会員に、心より御礼申し上げます。

今後とも、クラブの内外を問わず、心の通った人間関係づくりを意識しながら、  
ロータリー活動に励んでまいりましょう



# 来客・来訪ロータリアン紹介

秋山 恵一 副幹事

## 卓話講師

大川歯科眼科医院  
眼科専門医  
大川 みどり 様

## テーマ

「ここから良かったと思える生き方」  
～ 人生最後の日に微笑むために ～



# 幹事報告

井上 浩 幹事

## 【第3回理事会報告】

### < 審議事項 >

1. 10月度例会プログラムに関する件
2. 埼玉交響楽団「秋コンサート2025」後援及び協賛に関する件

### < 協議事項 >

1. 「モラルアップ熊谷」看板設置事業に関する件

### < 報告事項 >

1. 納涼例会 決算に関する件



# 幹事報告

井上 浩 幹事

- ◎ 雑誌「ロータリーの友」に掲載します  
「参加してよかった！ポリオ根絶活動エッセイ」を募集します。

募集対象：ロータリー活動に関わった方ならどなたでも

原 稿：タイトル/20字以内 本文/600字程度

内 容：あなたが体験した「参加して良かったポリオ根絶活動」  
ノエピソード写真があれば添付

締め切り：2025年10月17日（金）  
※詳しくは事務局までお願い致します。



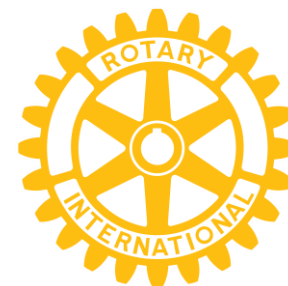
## 誕生祝い・結婚記念日祝い 親睦活動委員会 飯塚 幸一 委員

### ◎誕生祝い

|     |    |     |            |
|-----|----|-----|------------|
| 59歳 | 大石 | 聡一  | 1966/09/20 |
| 84歳 | 太田 | 洋   | 1941/09/15 |
| 56歳 | 兼田 | 千鶴子 | 1969/09/22 |
| 64歳 | 谷田 | 雅彦  | 1961/09/14 |
| 58歳 | 田野 | 隆広  | 1967/09/09 |
| 50歳 | 松崎 | 由誉  | 1975/09/02 |
| 88歳 | 松本 | 光弘  | 1937/09/09 |
| 45歳 | 中濱 | 仁   | 1980/09/26 |
| 51歳 | 本島 | 一幸  | 1974/09/21 |

### ◎結婚記念日祝い

|    |    |                |
|----|----|----------------|
| 井上 | 浩  | (祝38周年：09月27日) |
| 今井 | 徹雄 | (祝55周年：09月28日) |
| 大塚 | 崇  | (祝06周年：09月08日) |
| 西田 | 善明 | (祝36周年：09月02日) |
| 山屋 | 貴裕 | (祝34周年：09月01日) |
| 岡部 | 聡史 | (祝27周年：09月02日) |



# 卓 話

卓話講師

大川歯科眼科医院 眼科専門医 大川 みどり 様



## 卓話「ころから良かったと思える生き方」～人生最後の日に微笑むために～

大川歯科眼科医院 眼科専門医 大川 みどり 様

本日はこのような貴重な機会を頂戴し、私の話に耳を傾けていただけること、心から感謝申し上げます。  
今回は眼科医としての医療のお話ではなく、私がここ数年でたどり着くことができた『想い』を、皆様にお届けしに参りました。

まず最初に、質問です。

『あなたは、本当に大切な人に本音本心で想いを伝えることができますか？心の底から感謝を伝えられていますか？』  
ここにお集まりのロータリアンの皆様は、すでに豊かで幸せで、多くのものを手にしておられます。  
でも人生最後の時、最後に残るのは地位や名誉や財産ではなく、「どんな気持ちで人生を締めくくることができるか？」であると私は思います。  
『ああ、いい人生だった。よかったなあ』と微笑んで幕を閉じるために一番重要なことが、大切な人との人間関係だと思うのです。  
実は私自身、以前は『よかった』とは思えない日々を送っていたことに気づきました。主人や子供たち、友人、スタッフと心が通わず、孤独で、仕事も家庭も重く感じていました。医師としても妻としても母としても失敗している、そう思えて、生きることが苦しかったのです。  
いつもイライラ、イライラ、周りに当たり散らし、ますます人間関係は悪くなり、食べることでイライラを発散させるので今よりも15キロも太っていました。

そんな自分を変えたくて、もがいていた時に『他人を変えることはできない。変えられるのは自分の行動と考え方だけだ』という文章に出会いました。その時何処か私の心がスーッと軽くなりました。

そう、私は周りの人、主人や子供たち、スタッフ、患者様までも自分の思い通りに変えよう変えようとしていたのです。

そうした中こんな考え方にも出会いました。人間関係を破壊する行動と、良くする行動です。

批判する、責める、文句を言う、ガミガミ言う、脅す、罰する、褒美で釣る。これらを使っていると人間関係が破壊されるということです。  
まさに私がいつも行っているものでした。「この前も言ったじゃない、どうしてできないの？」「どうして言ったとおりにやってくれないの？」「それ、間違ってるでしょう！？」・・・これ、経営者、上に立つ人にはありがちだと思いますが、皆さんはいかがですか？そう、これらをいつも使っていたから、私は周りの人と人間関係がうまくいかなかったんだ。そう分かったのです。私は医者として『正しくあるべき』と考えるあまり、その延長線で無意識に【自分の正しさを人に押し付ける】ようになっていました。家族やスタッフとの関係がぎくしゃくしたのも当然です。

逆に人間関係を良くする行動は、傾聴する、支援する、励ます、受容する、信頼する、尊敬する、意見の違いは交渉する。まず、私は患者様の言葉を黙って傾聴することから始めました。この方は何を求めて私のところにおいでになったのか？スタッフには、それぞれ私にはない魅力・能力を持っている彼女たちに『うちで働いてくれてありがとう』と感謝し、信頼し、支援する気持ちを持ったら、スタッフみんなが笑顔になり、その笑顔は患者様にまで広がっていくのが分かりました。子供たちには、生まれてきてくれてありがとうって丸ごと受容し、子供たちそれぞれの人生を支援することに徹したら、何でも相談してくれる本当に仲の良い家族になれました。

## 卓話「ころから良かったと思える生き方」～人生最後の日に微笑むために～

大川歯科眼科医院 眼科専門医 大川 みどり 様

主人に対して、失礼ながらこれまでは意見の違いははっきり切り捨てていました。『どうせ言ったって無理』と。でも冷静に私の人生を振り返ってみれば、大好きで結婚して、私の病気も子供の病気も数々の困難をも共に乗り越え、支えてきてくれた主人。尊敬も信頼も忘れて生きてきた私は本当に申し訳ないことをしたんだと改めて気づくことができたのです。正しさよりも『あなたと出会えてよかった』『あなたと一緒に居られてよかった』という想いをちゃんと言葉にして伝えることがとても大切だと私の考え方・行動が変化したら、自然と発する言葉が変わり、主人も子供たちもスタッフも笑顔になっていったのです。

ではそもそも、なぜ意見の違いが生じるのか？

人は皆、5つの欲求を生まれながらに持っています。

愛・所属の欲求（愛し愛され、繋がっていたい。）

力の欲求（自分の力を発揮して認められたい、達成したい。）

自由の欲求（束縛されずに自由でいたい。）

楽しみの欲求（楽しみを味わいたい。）

生存の欲求（安全安心、健康でいたい。）

この5つのどの欲求が強いのかは人それぞれ違います。だから、意見の違いが生じる。たとえば休みの日はご主人と一緒に出掛けたいと愛し愛され繋がっていたい奥様と、休みの日は束縛されずに自由でいたいご主人とは望むものが違うので意見が違ってしまいます。残業してでもこのプロジェクトを達成したい！と思える社員と、ちゃんと睡眠時間をとって健康管理を大切にしたいんだという社員では、おのずと意見が違ってしまふのです。

そして、この5つをいかにバランスよく満たしていくかが人生の質を決めるとも言えます。

仕事ばかりに注力し達成を手に入れても、家族との時間やつながりを犠牲にしていたら、『良かった』と言える人生にはならないのです。そしてこの5つの中で何よりも大切なのが『愛・所属の欲求』です。なぜならこれが満たされるとお互いに認め合い、心は自由になり、楽しく、健康で居られるから。これが満たされないと孤独、不安、楽しくない、食欲がない、眠れないと負の連鎖に入ってしまうのです。

それでは、悔いのない人生とはどんなもののでしょうか。死ぬ瞬間の代表的な5つの後悔は

- 1, 自分に正直に生きればよかった
- 2, 働きすぎなければよかった
- 3, 自分の気持ちを思い切って伝えればよかった
- 4, 友人と連絡を取り続ければよかった
- 5, 幸せを諦めなければよかった

## 卓話「ころから良かったと思える生き方」～人生最後の日に微笑むために～

大川歯科眼科医院 眼科専門医 大川 みどり 様

言い換えれば、『あの時やっておけばよかった』という思いです。

そうならないために今日から『良かった』と思える選択を積み重ねていくことが大切だと考えます。

ここで、皆様に『人生でやりたいこと10リスト』を考えていただきます。何の制限もなかったら何をしたいのか？どこに行きたいのか？これを書いて、壁に貼って、毎日見てください。そうしたらそれは叶います。

そして、もうひとつどうしてもお伝えしたい言葉があります。それは『タイムイズライフ 時間は命』ということです。お金や地位は取り戻せても、時間だけは二度と戻りません。今日一日を『この一日を生きられてよかった』と思えるように過ごす。その積み重ねが、人生最後の日の微笑みにつながります。

ではそのために今日からできることはなんでしょうか？この3つの習慣をお勧めします

- 1, 感謝を言葉にすること。身近な人に『ありがとう』と伝えるだけで『一緒にいて良かった』と思える関係が生まれます
  - 2, 自分にできることだけに集中すること。 他人の反応や、景気や株価は自分にはコントロールできません。  
コントロールできるのは自分の考え方と行動だけ。その自分の『選択』が『良かった』と言う人生を作るのです。
  - 3, 喜びを先送りにしないこと。『いつか暇になったら』『そのうち』と思っていても、未来は誰にも保証されません。
- 小さな楽しみを今日から毎日積み重ね『この習慣があって良かった』と思える毎日にしていくことが大切だと思います。

10リストを叶えましょう。

私が自身の人生を振り返って気づいたのは、

【人生の質を決めるのは、心でどんな生き方を選び、そして今日一日をいかに『良かった』と感じられるかだ】  
ということでした。

改めて、今日がみなさまの人生最後の日だとしたら、誰に、何を伝えたいですか？

どうぞその伝えたいことを、今日伝えてみてください。今日ここから一つでも『良かった』につながる選択をしてみてください。

その積み重ねがみなさまの最期の『良かった』という言葉と笑顔を必ず作ります。

ころから良かったと思える生き方 人生最後の日に微笑むために。

ご清聴ありがとうございました。

卓話「こころから良かったと思える生き方」～人生最後の日に微笑むために～

大川歯科眼科医院 眼科専門医 大川 みどり 様



## こころから良かったと思える生き方

～人生最後の日に微笑むために～

大川歯科眼科医院 大川みどり

大切な人に

想い・感謝を伝えることができますか？

孤独  
笑顔を失う  
疲弊

他人を変えることはできない

変えられるのは  
自分の行動と考え方だけだ

人間関係を破壊する  
7つの致命的習慣

1. 批判する
2. 責める
3. 文句を言う
4. ガミガミ言う
5. 脅す
6. 罰する
7. 自分の思い通りにしようとして  
目先の褒美で釣る

人間関係を育む  
7つの思いやりの習慣

1. 傾聴する
2. 支援する
3. 励ます
4. 尊敬する
5. 信頼する
6. 受容する
7. 意見の違いについて交渉する  
(歩み寄り、調整する)

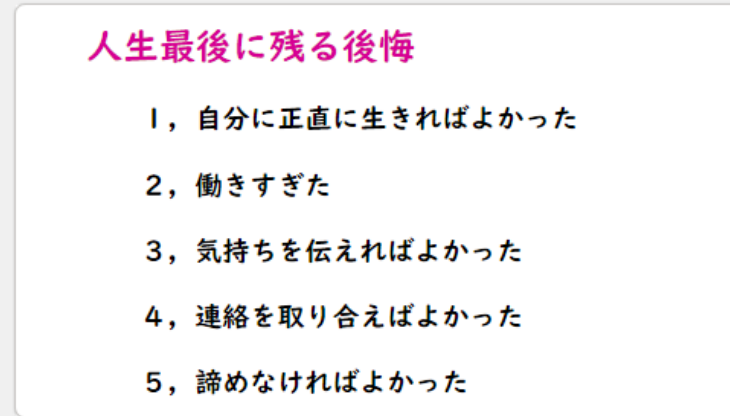
卓話「ここから良かったと思える生き方」～人生最後の日に微笑むために～

大川歯科眼科医院 眼科専門医 大川 みどり 様

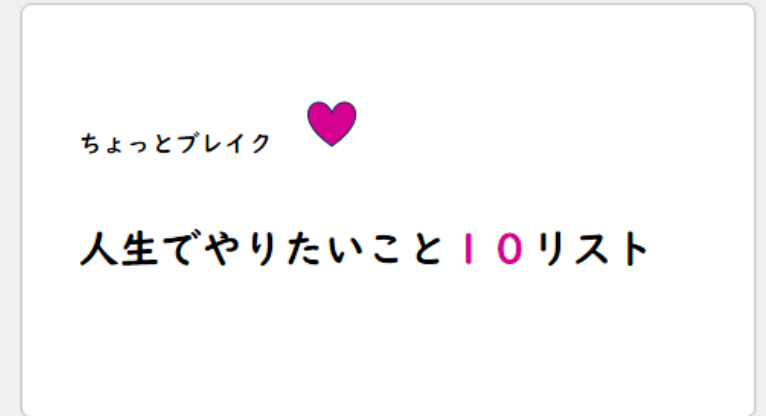


7

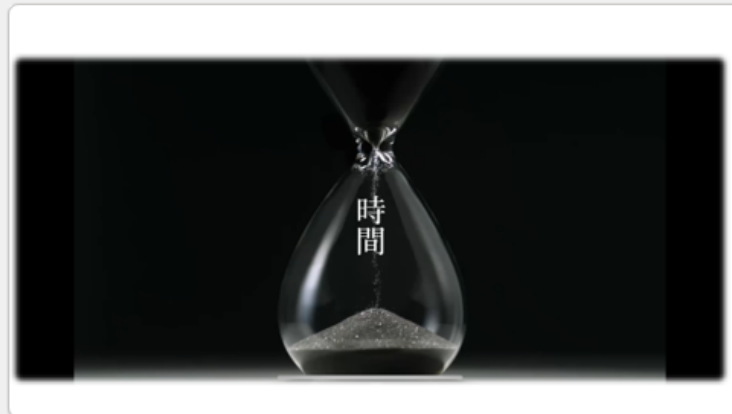
★



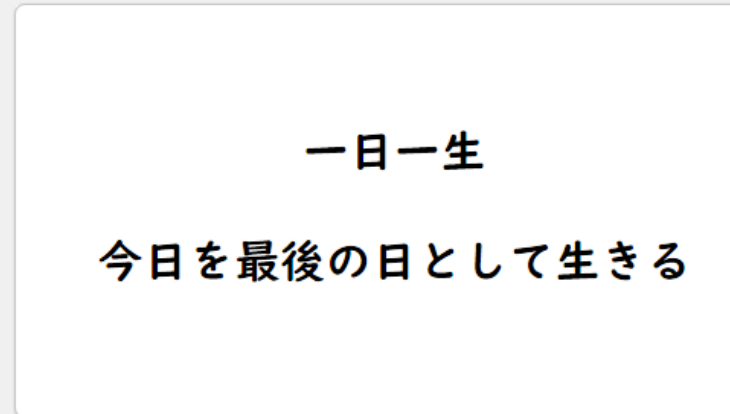
8



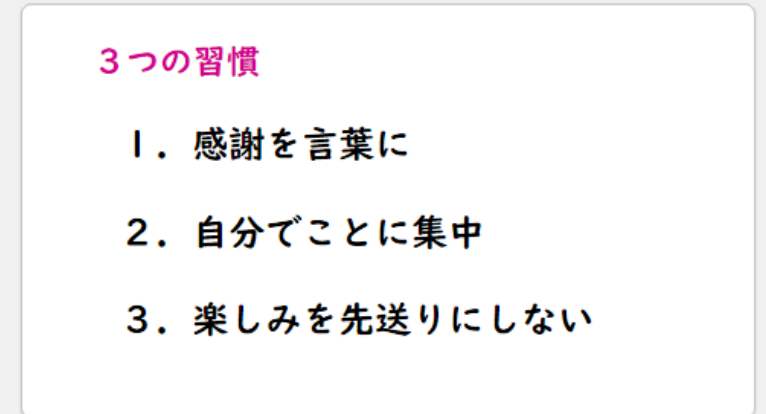
9



10



11



12

卓話「こころから良かったと思える生き方」～人生最後の日に微笑むために～

大川歯科眼科医院 眼科専門医 大川 みどり 様

今日があなたの人生最後の日としたら…  
誰に何を伝えたいですか？

13

人生の質を決めるのは  
心でどんな生き方を選ぶか？  
今日一日を『良かった』で満たせるか？



14

『正しさ』より  
『良かった』を大切に

15

こころから良かったと思える生き方

～人生最後の日に微笑むために～

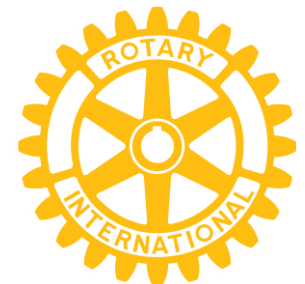
ご清聴ありがとうございました

16

# 出席報告

坂田 浩一 出席推進委員長

| 例会日   | 会員<br>総数 | 欠席者 |    | 出席者 | 事前<br>MU | 出席率   |
|-------|----------|-----|----|-----|----------|-------|
| 9月12日 | 98名      | 48名 | 届出 | 50名 | 14名      | 68.1% |
|       |          |     | 無届 |     |          |       |
|       |          |     |    |     |          |       |



# 9月12日 ニコニコBOX

鯨井 隆行 ニコニコBOX副委員長

## 松崎 邦夫・井上 浩

大川歯科眼科医院、医師・大川みどり先生、本日卓話の講師として、ようこそ熊谷RCにお越し下さいました。卓話、楽しみにしております。又、勉強させていただきます。

## 富田 満・秋山 恵一

大川歯科眼科医院の大川みどり先生、熊谷ロータリークラブへようこそお越しいただきました。去年は親睦委員会ではお世話になりました。卓話がとても楽しみです。宜しくお願いいたします。

## 松本 光弘 ①

あまりの暑さにしばし山を下りられませんでした。

## 松本 光弘 ②

いつも困った時に助けてくれる みどり先生 これからもよろしくね。

## 田中 哲夫

大川さん ようこそ熊谷RCへお越しくださいました。人生に輝きを取り戻せる方法を是非ご教授いただければと切に願っております。宜しくお願いいたします。

## 福島 良浩

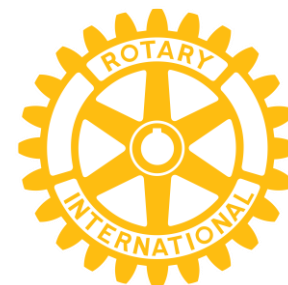
大川みどり先生、イニシエーション楽しみにしていました。煩惱多き私にはとても参考になると思います。宜しくお願いいたします。

## 小林 肇

大川みどりさんにはようこそ熊谷RCにお越し下さいました。「人生でやりたいこと」？早く楽になりたい！でも楽になったら生き甲斐が欲しい!! 生き甲斐は哲学（自分学）ですよ!!

## 西山 秀木

みどり先生、理事会ではいつも大変お世話になっています。本日は卓話、お聞きすること楽しみにしてまいりました。宜しくお願いします。



# 9月12日 ニコニコBOX

鯨井 隆行 ニコニコBOX副委員長

## 木島 一也

先週のシネマ例会駆逐艦雪風大変良かった。設営していただいたメンバーに感謝!! ということをするのは戦争を知っている私だけかな？

## 中澤 実

大川先生ようこそ!! 卓話楽しみにしています。

## 重竹 淳一

先日、「大川眼科歯科」と言ったら隆史先生に「大川歯科眼科だ」と叱られました。実態をみどり先生から伺いたいと楽しみにしています。

## 小林 健郎

本日は大川みどり先生の卓話を楽しみに例会に参りました。人生最後に微笑みのあるように頑張りたいと思います。By名門聖公会幼稚園同級生の小林健郎でした。

## 田中 治男・加藤 公教・森田 光春

大川みどり先生 日頃ご主人様には大変お世話になっています。本日はどんな話が楽しみにして参りました。よろしくお願いします。

## 田久保 真理子

大川みどり先生、今日は卓話を宜しくお願いいたします。いろいろな方が受診されると思いますが、どの方にも親切に対応して頂き本当に感謝しております。これからもおからだに気をつけて頑張っていけることを祈っております。

## 黒田 小源治

”みどり先生”ようこそ! たのしい話を期待しています。

## 上林 寛

大川みどり様 本日の卓話楽しみにしてまいりました。頑張ってください。



# 9月12日 ニコニコBOX

鯨井 隆行 ニコニコBOX副委員長

## 井埜 利博

本日は大川みどり先生、熊谷RCへようこそ。いつもお世話になります。卓話ご苦労様です。謹んで拝聴します。

## 門平 忠一郎

大川みどり先生、卓話楽しみにしておりました。よろしくお願いします。

## 森田 康志

大川みどり先生、今日の卓話大変楽しみにして参りました。本日は宜しくお願いいたします。

## 柿沼 伸幸・石山 洋一

本日は御多忙の中、大川みどり先生には、熊谷RCの例会に講師としておいでくださりありがとうございます。「富士見中学校のマドンナ！ お待ちしておりました」隣の席の同級生より

## 前嶋 修身

大川みどりさん、ようこそ熊谷RCへ！今日は残念ながら出張のため、みどり先生の素敵な卓話を聞けません。そのうちアトランタ会でお聞かせください。

## 栗原 尚孝

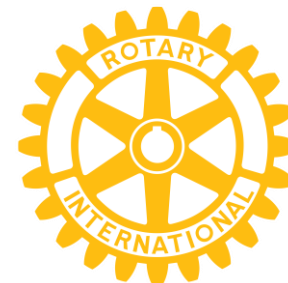
本日の大川みどり先生の卓話、大変楽しみにしております。どうぞよろしくお願いします。

## 山口 寿人

大川みどり先生本日はよろしくお願いします。仕事の関係で早退します。

## 溝田 義信

大川みどり先生、本日は卓話をありがとうございます。所用で早退となりますが後でYouTube見させていただきます。どうぞよろしくお願いします。



# 9月12日 ニコニコBOX

鯨井 隆行 ニコニコBOX副委員長

## 大川 隆史

本日は、松崎邦夫会長を始めとする熊谷RCの皆様の御配慮を頂き、眼科医大川みどりの講話の時間を持てましたことに深く感謝申し上げます。

## 齋藤 邦裕

ようやくイニシエーションスピーチを終えることができました。これで安心して出席できるよう気がしています。

## 太田 洋

誕生祝ありがとうございます。あと3日で満84歳になります。家族、そしてロータリークラブの皆様に感謝申し上げます。

## 西田 善明

顔も焦げるような暑い日が続いておりますが記念品に素敵な花が届きました。歴史と伝統と品格と思いやり、そして笑いと喫煙所のある熊谷ロータリーの皆様に感謝申し上げます。西田さん真面目にお願いします。

## 大塚 崇

大塚家シーズン3もいよいよ6年目を迎えました。これからも捨てられぬよう、お酒でへべレケになるのは程々に皆様には日頃の管理監督のほどお願い申し上げます。素敵なお花ありがとうございます！





## 今後のスケジュール

9月19日（金） ・ 通常例会 会場：東京海上日動ビル5F大会議室

講師 NPO法人くまがやピンクリボンの会

代表理事 栗原 和江 様

テーマ 「がんから生命（いのち）を守る」

26日（金） 休 会

10月 3日（金） ・ 第4回理事会 会場：東京海上日動ビル5F小会議室

・ 通常例会 会場：東京海上日動ビル5F大会議室

イニシエーションスピーチ

熊谷通運株式会社

代表取締役社長 佐久間 文彦 会員

