



# 2022 年 八戸西ロータリークラブ会報

国際ロータリー第 2830 地区



RI 会長 ジェニファー・ジョーンズ (カナダ)  
ガバナー 田中 常浩 (むつ RC)

## 第 244 回例会

日時：2022 年 11 月 24 日 (木) 於：八戸プラザホテル 12:30 ~ ▶司会 村岡徹弥 SAA  
▶ビジター なし ▶ゲスト なし ▶四つのテスト 小笠原信子



四つのテスト  
小笠原信子 会員



出席報告  
松田郁子 会員



幹事報告  
島浦理 会員



今回のお弁当

### 会長要件 (小林周子 会長)



皆さんこんにちは。今朝、あさイチという番組を見ていたら腸活についてやっていたんですね。産まれて 3 歳までにその人の腸の中にいる菌が決まり、最近では、人それぞれが腸内に持っている菌で、将来発症するかもしれない病気が分かるのだそうです。高血圧とか糖尿病になりやすいとか、大体分かってくるのだそうです。また、善玉菌を増やす要素である食物繊維が多く含まれる食べ物が 6 つ程あり、それは、海藻類・豆類・キノコ類・イモ類・穀物・果物の 6 つです。これらがきちんと満遍なく食事の中に取り込まれていれば、善玉菌が増えてくれるという話をされていて、なるほどなあと思ったのが、うちの父親はもう間もなく 3 月で 100 歳になるのですがいまだに薬を飲んでいません。

今まで薬を一切飲んでいないし長生きをしているのに野菜を昔から食べない人でした。野菜が嫌いなんですよ。それなのに、なんでこんなに長生きしているのかなと思っていたのですが、大好きなんです、豆類・イモ類・海藻・果物。大好きな要素が 6 つの中に入っているんですよ。だから、野菜を食べなくてもこの 6 種類の食物繊維がたっぷり入っているものを食べていれば、長生き出来るんだなあ、私の中で腑に落ちた出来事でした。もう 1 つ、父親は発酵食品を良く食べます。つまり漬物が大好きなんですよ、枝豆の漬物が大好きです。しかも発酵、つまり茶色く酸っぱくなってからでないと漬物でないと云うんです。胡瓜でも発酵して酸っぱくなったものでないと漬物でないと云うんです。最近の若い人たちは酸っぱくなったものは悪くなったものと捉えて食べませんよね。浅漬の薄味の漬物しか食べないと思います。そういうものはうちの父親からすれば漬物ではないと避けられます。発酵食品がやっぱり体に良いことだということが実証されているのかなと思います。

また、保育園で私がここ何年か心がけていることがありまして、手作りおやつを出すということです。小学校の先生に言われたことがあるのですが、小学校に入って初めてあんこを食べてベツと出した子どもがいるそうです。意外とあんこが嫌いな人が沢山いると。日本人に生まれて、小さい時からあんこを食べないで育ってきたのかな、と私にすれば疑問だったんですね。ですので小さい時から味に慣れさせておく必要があるなと思います、手作りおやつを出しています。手作りおやつだと和風のおやつを取り入れられます。団子、お餅、お饅頭等ですね。甘みを出すにはきな粉・あんこ、そういうものを使います。これらも豆類ですので、食物繊維を沢山摂ることが出来ます。和食が体の基礎を作っているんだということを凄く感じていますので、一生懸命メニューを考えながら作って食べさせています。あさイチで見て、6 種類の食物繊維たっぷりの食事食べていれば、腸内が健全な状態でいられるということを聞きましたので、これからもそういうことを念頭に置きながらメニューを考えていきたいと思っています。

### 幹事報告 (島浦理 会員)

- ・理事役員会は本日は短縮して開催、12/1 に延期とします
- ・12/22 夜間クリスマス例会 1/5 天照皇大神大神宮にて初詣例会の予定 予定を空けておいていただければと思います

### 出席報告 (松田郁子 会員)

会員総数 36 名 出席者数 11 名 オンライン出席者数 2 名 出席率 36.1%  
12/22 のクリスマス例会では、いつも通りプレゼント交換をさせていただきたいと思っています。詳細は後日ご報告いたします。

### ニコニコボックス (田沢英治 会員)



小林 周子 会長：師走が近づいて来ると何となく慌ただしく感じてしまいます。今年もあっという間の一年でした！！

村岡 徹弥 会員：本日も宜しくお願いします。

蛇口 和憲 会員：コロナが拡大しています。基本的対策をしましょう！

大島 泰雅 会員：節酒・筋トレで 40 年振りに 70kg 目前です！！年末年始も頑張ります！

竹本 洋子 会員：気温の変化に振り回されている感じです。本日も宜しくお願い致します。

小笠原信子 会員：元気に集えました事に感謝です。少しでもお役に立てればという思いで過ごしています。

山口 龍介 会員：今日から賞与・昇給を踏まえた面談を開始しました。人数も増えて 1 日 1 人で 12 月中旬まで続きます…

藤井美保子 会員：函館の友達からコロナが 5 人に 1 人だと聞いてビックリですが、八戸も多くて外出に気を使います。

田沢 英治 会員：「いつか出来ることは全て今日でも出来る」りんご販売しております。よろしく。



## 会員卓話 (村岡徹弥 会員)



皆様こんにちは。うちの方でリサイクル着物をメインではないのですがやっております、コロナになって処分の方が非常に増えているというのが現状です。何かに利用してほしいと来るのですけれども、やはり売れるもの売れないものに分けなければいけなかったもので、どうしても処分の方に回る着物も少なくないです。その中で何かにリメイクしたいと考えており、妻とスタッフと丁度ミシンを使えましたので、補助金でミシンを購入して試作品を色々を作りました。そして今回はアウターを作りました。羽織コートガウンという名前で作らせていただいて、洋服の上から軽く羽織っていたような羽織物を作りました。ターゲット層は20代、30代とかの女性です。ユニセックスですので男の方でも羽織ることが出来ます。若い方たちが洋服の上に羽織るもので作れないかということで、やってみました。

着物をどうにかして残していきたいという思いが中心にあるので、そこから外れないようなことをとった中で始めて、ブランドタグを作ってみました。名前は和が香ると書いて「和香 (のどか)」というブランドです。由来はうちの子どもの名前です。うちの企画のいくつかは、それぞれの子どもの名前で作っていたものですから、最後は1番下の子で作らせていただきました。着物はやはり無くなりかけています。これはどうしようもない事実です。下手すると骨董品のような存在に最終的にはなるな、と私は思っているのですけれども、何とかリメイクでもいいので残していきたいと思っております。身近に和を香るような生活をしてほしいなということでやっておりますので、これからいろいろと作っていきますし、もちろん着物全般も扱っておりますので、いつでもご相談いただければと思っております。ありがとうございました。

## 会員卓話 (山口龍介 会員)



私が職業奉仕委員でもありますので、皆さんが具体的にどのような事をやっているのか意外と知らないかなと思いますし、私も他の会員の方達の仕事内容を知りたいかなと思いますので、まずは私が実際にどういうことをやっているのか話をしたいと思います。私の事務所は、弁護士が6名、スタッフが12名で青森市と八戸市の2事務所で作っております。私が弁護士としてスタートした時には弁護士は代表と私の2人、スタッフが1.2名で、スタッフも入っては辞め入っては辞めという状況だったのですけれども、今はスタッフも定着してもらってやっているかなと思います。仕事としては、弁護士の仕事とマネジメントとしての仕事を大体7対3くらいでやっていて、もちろんプレイヤーとして仕事をしないと売上があるのでいけないのですけれども、組織として規模が大きくなるにつれてマネジメントの仕事のウエイトが大きくなってきたかなという所です。弁護士の仕事よりも、ここでは私のやっているマネジメントの話をしたいと思います。

どの会社でも悩みとして持っているかなと思いますし、私自身も試行錯誤しながらやっている状況です。特に弁護士は全員男性で、スタッフは全員女性なのでその違いとか、弁護士とスタッフとではやる仕事の内容や報酬とかも違うので、それぞれにどうやりがいをもって仕事に前向きに取り組んでもらえるかというところを考えながらやっています。

パーパスとかミッションとかビジョンとか色々言いますが、そのあたりをしっかりと整理して事務所全体で共通の目的をもって仕事に取り組んでいくということを大切にしたいと思い、まずはそこを策定しました。コロナがあって弁護士業務の方にも多少は影響があったのですが、時短調整とか勤務調整とかをやってく中で、医者とか物を作るとか家を建てる仕事は必ず必要とされるけれども、弁護士はこういうパンデミックの状況で必要とされる仕事なのかと私自身すごく悩んで、働いているスタッフも悩んだと思います。そこで、何のために仕事をしているのか、何のためにうちの法律事務所がこの地域で存在しているのか、という所を皆で確かめ合って、頑張っていこうという事が出来たので、特に作って良かったなと思いました。

あとはスタッフと弁護士で定期面談をして、目標シートというのを出示してもらっているもので、それを踏まえながら毎月どういうことが出来てどういう課題を感じたのか、1年後、3年後、5年後どうありたいかというのを毎年設定してもらっているもので目標に向けて、何か取り組んでいることがあるかとかを確認しています。それからまさに今日からやっているのが評価ですね。評価制度自体も、事務所に合うよう1から作りました。半年に1回面談をするのですけれども、当然昇給とか賞与とかの基準になるのはもちろんですが、働いて成果が上がったことに対してのフィードバックとかを第一の目的としてやっています。特にサービス業なので私としては電話対応、来客対応とかは大切にしてもらいたいということをスタッフに伝えていて、評価制度の配点もそういうところを高くしたりしています。そういったところで評価制度を使うと、事務所がどうありたいかをスタッフに伝えやすいというメリットも責任者側にはあるかなと思っています。

あとは毎月弁護士会議・スタッフ会議・責任者会議というのをやっています。スタッフ側から弁護士側に対する意見要望、弁護士からスタッフに対する意見要望などなかなか言いにくいとか、言う場がないとかがあると思ったので、そういう機会、場を作って、業務改善のための提案をしてもらって、責任者会議で決定していくというようなことをしています。あとは採用といったところですが、うちは高校の新卒者を中心に採用するようにしています。今年も来年3月に卒業の新卒者を採用することになりました。いつも新卒者の面接をやっていると思うことは、早く一人前になりたいという熱い思いを持っている子が多いということです。家庭の事情で進学を断念した子も結構いたりして、そういう子は仕事を始めて、食欲に勉強して成長が早いと感じていますので、今後も引き続きそういった地元の高校新卒者を採用していくのを続けていきたいと思っています。

かなりやる事が多く、プレイヤーとして事件処理の時間がなかなか取れないので、働く時間を延ばすしかない、かといって遅い時間に残業するというのは後輩の弁護士たちが帰りにくいということもあるので朝方にしています。9時から事務所が始まるので6時半前に出勤して、その前までにマネジメントに関しての準備等やって、9時から18時まではプレイヤーとしての仕事をして19時前迄には必ず帰るといった1日を過ごしております。以上です。



- ・会長 小林 周子
- ・幹事 畠山 徳陽
- ・副会長 蛇口 和憲

・事務局 (株)STARS 内

・例会場 八戸プラザホテル TEL: 0178-44-3123

・例会日 木曜日(月3回) 第1・3 12:30～  
第2 18:30～

〒031-0072 八戸市城下4丁目9-5

TEL: 0178-51-8642 MAIL: hwrc@stars.aomori.jp