

THE ROTARY CLUB OF SADOWARA WEEKLY BULLETIN

# 佐土原ロータリークラブ週報

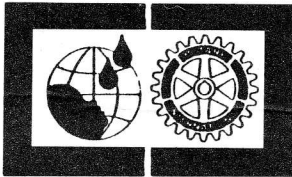
## PUT LIFE INTO ROTARY- YOUR LIFE

ロータリーに  
活力を--  
あなたの  
活力を



1月ロータリー理解推進月間  
会員増強継続月間

**PolioPlus**



● 次回卓語予定者

1989. 1. 13. (金) 第62回例会

### 本日のプログラム

1. 点 鐘
2. ロータリーソング (我等の生業)
3. 「四つのテスト」唱和
4. 食 事
5. 会長の時間
6. 幹事報告
7. 各委員会報告
8. 会員卓話
9. 点 鐘

## 佐土原ロータリークラブ

例会日 毎週金曜日 (12:30~13:30)  
 例会場 ホテル神宮寺 TEL 0985-73-0015  
 事務所 〒880-03 佐土原町大字上田島1883番地  
 TEL 0985-74-1078

会 長	山 脇	忍
副 会 長	池 田	仁 志
幹 事	齐 藤	数 馬
会 計	佐 野	保 保
会報委員長	垂 水	敏 雄

## 第61回例会記録(昭64・1・6)

### 会長挨拶 山 脇 忍

皆さん 新年おめでとうございます。

本日は第61回例会であります。

新しい年を迎え、生き生きとした精気あふれる皆さんの笑顔を見、身内に活力が満ち満ちてくるような気がいたします。

昨年1年は、佐土原ロータリークラブにとって本当に忙しい年でありました。

皆さんの存分なご努力を頂き、創立後の困難な事業を次々に立派に消化し、よちよち歩きではありましたが私どものクラブは確実に一步一步と成長し、必ずや皆さんの心のなかに生涯残る意義ある年であったと思います。

皆さんのご苦勞と友情に心から感謝申し上げます。

本年度のRI会長のテーマは、「ロータリーに活力を—あなたの活力を」であります。

クラブのより一層の活性化を目指して、新年に当たり再度皆さんのご協力を切にお願いいたします。

若いうちは、正月が来るたびに順調な成長を喜び、七五三を祝い、成人式を経て社会人になるまで年令の事を深く考える人はいないと思います。

しかし、中年も過ぎ老いを感じるようになりますと、歳をとりたくないと誰しも思います。

新しいカレンダーが変わるときに1年ずつ歳が増える(歴年令)のは仕方がないとしても、「年令のわりに若く保つ」ことができればすばらしいことでもあります。

老化の進む速さには大きな個人差があり、同じ年令でも老けた人と若々しく見える人がいま

す。

このように、歴年令は一概にその人の正しい歳とはいえ、身体の眞の老化度に基づいた生物年令というものが必要になります。

この年令を刻む時計を生物時計といい、個人によって速さが違います。

生物時計は老化時計とも呼ばれ、大脳のどこかにあると考えられています。

脳は知覚や運動に関するばかりでなく、植物神経によって全身の臓器のコントロールに、下垂体・各種ホルモンを通じて全身のあらゆる機能の中心的な役割を果たしています。

脳は優れた知的能力と心を宿しています。

知能の中には、20歳代にピークに達する流動性能力(記憶力や速い判断力など)と、生涯にわたる経験や学習の積み重ねによる結晶性能力があります。

このうち、結晶性能力は経験や学習を怠ると衰えますから、やがて大きな個人差が現われます。

適切な知的活動を持続すれば、80歳ぐらいまでは維持できると言われています。

かなり老齢になっても、なお学習ができたり、あるいは脳梗塞の片麻痺を次第に改善できたりするのは、脳に可塑性(かそせい)という力が残っているためです。

全身の機能を支配するこのようなシステムが、いろいろな要因によって少しずつ悪くなって心身ともに老化してくるとされています。

もし途中で糖尿病や高血圧などにかかる、それら成人病の諸症状に悩まされるうえに、老化時計も加速される場合があります。

そのように病気によってさらに老化することは、病的老化と呼ばれています。

老化の時計を遅らせるのは本人次第です。

そのためには、

1. 肥満を防ぐ・・・動物をカロリー制限して飼うと、確実に寿命が延びることが実験で証明されています。(Bergの実験)  
※第32回例会記録参照
2. 野菜、肉、魚など、偏らずにいろいろな種類の食品をバランスよく食べる  
.....特に魚の脂肪には血管の老化を防ぐ作用がある。
3. 日頃から頭(脳)を使うように心がける。



#### 幹事報告

齊藤数馬

1. ロータリーの友第37巻第1号をお配りしました。

#### 親睦委員会より 委員長 池田仁志

1月に誕生日をお迎えになる次の4名の方に会長から記念品を贈呈して祝福いたします。

◎ 正岡文郁 会員

◎ 齊藤数馬 会員

◎ 鈴木正敏 会員

◎ 池田仁志 会員

#### ❀ 1月受祝者のハッピーボイス

有難うございました。今年365日悔いの少ないよう頑張りたいと念じます。

よろしくご指導の程をお願い申し上げます。

正岡文郁

今年で41回目の誕生日を迎えました。

毎年誕生日が来るたびに、その年の目標を決めるのですが、なかなか達成できません。

今年こそは頑張ります。

齊藤数馬

誕生日祝いありがとうございました。

40歳を迎えまして、名実共に中年の仲間入りをしました。不惑にはほど遠いのですが、何とか一生懸命努力していきたいと思っています。

鈴木正敏

誕生日祝い有難うございました。

47歳の中年になりました。

仕事に遊びに頑張りたいと思います。特にこれからは仕事先行に留意して.....

よろしく願いいたします。

池田仁志

以上の4名の方から多額のハッピーをいただきましたので、ご報告とともに、心から御礼申し上げます。



昭和64年1月7日午前6時33分、  
天皇陛下が崩御されました。  
ここに佐土原ロータリークラブとして  
も、謹んで哀悼の意を表し、ご冥福を  
お祈り申し上げます。

⇨正に激動の時代であった「昭和」は終わりました。

会員諸賢におかれては、さまざまな思い出が去来することと存じます。

大日本帝国・皇軍・戦争・空襲・玉砕・原子爆弾・降伏・憲法改正・民主主義・平和・経済復興・貿易摩擦・新人類・高齢化社会・佐土原RC創立……等々

⇨新元号が「平成」と決まり、これからの日本のありかたについて、昭和時代の反省を含めていろいろな意見が出されていますが、ここで、ある新聞の投書欄にあった51歳の男性の声を参考までにお伝えします。

⇨「日本人が持つ素朴さ、つつましい生き方が高度成長を境に大きく変わってしまい、少しも先のことを考えない墮落した時代になってしまった。豊かさは得たものの、かつての生き方はとめどなく押し流され、将来に何を残すべきかを全く考えていない。核の脅威、核廃棄物は間違いなく次世代にまで残る。申し訳けない気持ちと不安で一杯だ。」

⇨確かに、最近の「リクルート疑惑」や、海外での土地の買い占め、巨額な美術品の落札などに見られる日本人のイメージは、金にも言わせる「エコノミック・アニマル」としか映らないと思われまます。

金もうけのためなら何でもする日本人、自分さえよければ他人のことは少しも考えない日本人という通念が、これからの諸外国人に蔓延するとするならば、それこそ次世代の国民に申し訳けないことになると思います。

⇨日本中の人々が、他人のことを思いやり、他人のために役立とうとするロータリー精神を身につけることが、「平成時代」に向って最も大切な努力目標になります。

奉仕の理想に結ばれたロータリアンが、その輪を国内に広め、国際親善を深め、世界の平和を推進することによって、日本人に対する評価を高めていくことが期待されます。

○ ○ ○ ○

へ いきん出席率を80%以上にしましょう。  
(第273地区の毎月平均出席率は、89%を超えています。)

い つでもみんなが進んで卓話ができるようにしましょう。

(ロータリアンは、それぞれの職場等でのリーダーです。人の前で話すことは自分の勉強であり、聴くこともまた勉強です。)

せ 定期的に会員増強に取り組みましょう。(目標は30名です。)

い っしょに築いていきましょう楽しいRC。  
(山協会長が常に言われていますように、佐土原RCは主体性を持って、背伸びをしないで着実に、今年も楽しくやっています。)

## 出席報告

第61回例会 1月6日(金)

会 員 数	19名
ホーム欠席者数	5名
ホーム出席者数	14名
ホーム出席率	73.68%
メイクアップ者数	0名
欠席者名	上田・立山・日高 武政・蛭原