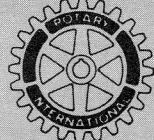


郡
司

様



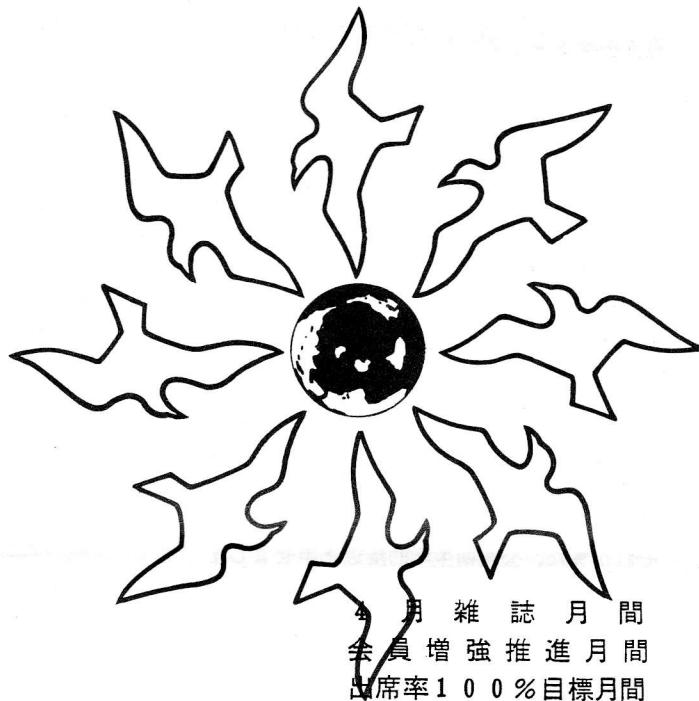
THE ROTARY CLUB OF SADOWARA WEEKLY BULLETIN

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

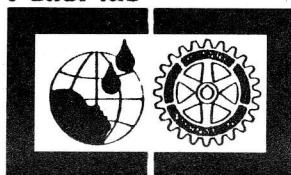


1989.4.21.(金) 第75回例会

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

PolioPlus



●次回卓語予定者

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
幹事会 芹藤 数馬
計佐野 保
会報委員長 垂水 敏雄

第74回例会記録（平成14年4月14日）

会長挨拶 山脇 忍

皆さん 今日は。本日は第74回例会であります。

最近企業トップ層の急死が多くなっています。それほど経営陣の激務が慢性化している証拠といえるかも知れません。

経営者はベストコンディションで仕事に臨むため、日頃どのような健康管理をしているか調査した資料がありますので申し上げます。

これらは、医学的根拠に基づくものもあり、また、そうでないものもありますが、健康で活発に活動している高齢者の健康法をより多くの人から聞くならば、それなりの価値は十分あると考えます。

それがまた、公衆衛生学的接近と申せましょう。

さて、健康法として圧倒的に多いのがジョギング、競歩、散歩といった足腰鍛錬型です。

中でも、スタスタと歩く「徒歩行軍型」が多くなっています。

最近ジョギングの危険性が指摘されたことから、ジョギングからの転向派も見られます。

意外に影が薄いのがゴルフで、健康より「付き合い」の色合が濃いようです。

徒歩の最長距離は10Kmで、自宅近くの川沿いの道を、平日、休日を問わず歩いています。

また、万歩計を常時携帯して、目標を「1日1万歩」においている人もいます。

ただ歩くのは面白くないとばかりに、道路掃除を兼ねて散歩する人、午前5時に起き、簞とちり取りを持って自宅周辺の路上を300mも掃除している人、この方は20年間続けている習慣とかで、「気分がスッキリするし、近所付

き合いもできる」と一石二鳥を強調しています。

また、通勤電車の中では立ったままで、週1回のゴルフでも決して途中で座ることはしない人、オフィスビルの1階から10階までを毎日登る人、さまざまです。

体を動かすと共に、食事療法で健康維持に努める人も多くなっています。

毎日3回のことだけに効果は大きく、特に、肥満防止には「これしかない」と言い切る経営者もいます。

ただ、食事療法は一人ではできないのが欠点で、内助の功が期待されます。

食事の中でも面白いのが、“健康に良い”と信じる食品が個人によって違うことです。

ハブ茶、酢の中にハチミツと昆布を入れた特製ドリンク、菜食など、バラエティーに富んでいます。

食事は殆ど夫人に管理されていますが、自らカロリー計算をする本格派もいます。

自分だけの食事管理にあき足らず、最近では社員にも“秘法”を直々に伝授しているそうです。

精神的ストレスからくる心の病を防ぐための手法も種々あり、気分転換をはかり、日頃の仕事の疲れを忘れようというものです。

ユニークなのが“読経”です。毎朝お経を唱えると、「心が安まり、どんな疲れも忘れてしまう」と言っています。

また、般若心経を大きな声で読む、「声を出すことで内臓も丈夫になる」と言っています。

ある社長はお寺参りがストレス解消法で、休

日には所かまわざ出かけ、寺社仏閣を巡礼して歩くそうです。

同じ声を出すにも、「謡」もあります。

また、謡から始まって、現在では「清元」に凝っている人もいます。

「おなかの底から声を出すと悩みも忘れる」と言っています。

睡眠を強調する人もいます。

どんなに忙しくても最低6～7時間睡眠をするようにしているそうです。

(ただし、睡眠のとり過ぎは、かえってマイナスになりますが)

以上のように、健康法として、運動、食事、ストレス解消、睡眠、ということになるようです。

多少の差はあっても、誰が考えることも結局同じようですが、肝心な事は、それを如何に持続して実践に移すかということです。

長寿者の言葉は、それだけでかなり説得力がありますが、公衆衛生学的に少し整理して、次の例会では「健康管理について」申し上げたいと思います。

毎回多数のビジターにご臨席いただきしております「西都ロータリー・クラブ」の皆様に、重ねて御礼申し上げます。

当クラブは未だ会員も少数で、しかも所要のためやむなく例会を欠席する会員も時にはかなりいます。そのようなときに、皆様のご臨席は何よりの励ましになります。

例会出席率の向上に一層努力しなければならないと考える次第でございます。

本日のビジターの皆様に、来週予定しています卓話のうち、健康のための三つの手法をお話ししておきたいと思います。

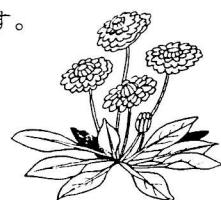
ご参考になれば幸いです。

それは、「一無、二少、三多」です。

「一無（イチム）」とは、たばこを吸わないことです。特に、たばこは動脈硬化症や心臓病の要因となります。

「二少（ニショウ）」とは、少食・小飲（酒）のことです。腹八分は健康のもとと昔から言われてきました。

「三多（サンタ）」とは、多動（よく運動する）・多休（適度の休養）・多接（人・物・事に多く接する）のことです。



幹事報告

齊藤数馬

延岡東RCから、次のように例会場の変更通知が来ております。

・4月24日 延岡総合文化センター

出席委員会より 委員長 神宮寺利夫

例会出席率100%目標をめざしていますがなかなか達成できません。

欠席される場合のご事情は十分わかりますが、たとえ10分間でもよいから、例会に出席するように心掛けていただきますと、自然に例会出席が習慣化されてくると思うのですが。

ここで、第67回例会（平成・1・2・17）での山脇会長の卓話から、例会出席の意義を再掲してみます。

例会への出席は、会員として最少限の奉仕であります。出席なくしてロータリーの目的は達成できません。

これは、出席によってはじめて親睦が得られ、奉仕の理想が高められるからです。

笹川良一氏の健康法

私は本年90歳を迎えますが、老眼鏡の必要もなく、年中無休で、休暇は死後まとめてとることにしています。

私の研究によると、人間は200歳まで生存可能であり、私は90歳から60歳を取って捨てているがゆえに、実力は30歳です。

今まで、私は、ゴルフ・碁・将棋・麻雀など遊び事は一切知りません。

世のため、人のために善を行い、徳を積むことだけが唯一の楽しみなのです。

さらに、私は牛肉、トリ肉など肉類は一切食べません。

魚類も、カルシウムを摂取するために、頭から食べられる小魚しか食べないです。

その理由は、朝晩、人類・獣類・鳥類の無事息災を神仏に祈念しているからです。

また、世界中を旅行した際も、神社仏閣をはじめ墓地に対しても敬礼をします。

特に墓地では、必ず冥福をお祈りしています。犬、猫が道路で車にひかれて死んでおれば、人間に対すると同様、冥福を祈らなければ通過しません。

私は暑い、寒いを言ったことがないし、オーバーも持っていません。

その理由は、父が私に対し、「地球は春夏秋冬の四季があるが、衣装を持っていないから衣替えしない。その地球上に無料で居住させてもらっている人間が、暑いから浴衣、寒いから丹前に着替えるとはけしからん。暑い、寒いは人間の心の持ちようである。」と常々言い聞かせてくれたからです。

3歳の時から、冬に皆が火鉢に手をかざして

温めるので、私も手を出すと、父は私の手をたき、私を裸にして雪の上を走らせました。

母が「もうこのくらいでどうでしょうか」と父に尋ねてくれても、父は「汗をかくまで走らせろ」と怒りました。

このくらい厳しい鬼父であったがゆえに、私は90歳の今日でも、暑い寒いも申さず、オーバーも着用せずに、世のため人のために善を行い、徳を積むことを唯一の道楽としているのであります。これが私の健康法なのです。

(吟劍詩舞4月号掲載)



あなたと私のふれあいを大事にいたしましょう。私とあなたのふれあいは、1億2千万分の2であることです。

そのことは、宝くじに当選することよりも遥かに至難なことだと思うのです。

あなたと私とのふれあいは、ただ単なる偶発的なものではないはずです。

宿命とも言える何かの磁力によって、あなたと私の出会いが出来たのです。

(佐藤棟良氏著「ふれあい」より)

このような佐土原RCでありたいものです。

第74回例会 4月14日(金)

ビジタ一（敬称略）

西都 久留主 敬藏

” 浜砂 幸広

” 興梠 英汎

出席報告

会員数	19名
-----	-----

ホーム欠席者数	11名
---------	-----

ホーム出席者数	8名
---------	----

ホーム出席率	42.11%
--------	--------

メクアップ者数	0名
---------	----

欠席者名 池田・日高・神宮寺・上田・立山

児玉・鈴木・郡司・武政・正岡・諸喜田