



ロータリーは世界をつなぐ

2019-20 年度 RI テーマ
ROTARY CONNECTS THE WORLD
国際ロータリー会長
マーク・ダニエル・マローニー

Weekly Bulletin

藤枝南ロータリークラブ 会報

例 会：毎週金曜日
会 場：小杉苑 藤枝市青木 2-35-30
T E L：054-641-3321

事務局：藤枝商工会議所内 藤枝市藤枝 4-7-16
T E L：054-646-3919 F A X：054-643-2000
E-mail：jimukyoku@fujieda-south-rotary.jp

2019-20 年度
会長★渡邊芳隆 副会長★松浦正秋 幹事★森竹正晃 副幹事★鈴木健夫

例 会 第 1 3 3 3 回： 通常例会/小杉苑
ソング 四つのテスト、浜辺の歌 : ソングリーダー 鈴木照竟君

■ 会長挨拶

渡邊芳隆君



皆様、今日は、2 週間のご無沙汰です。いかがお過ごしでしょうか？

1 週間は、あっという間に過ぎますが、例会に 2 週間の間が有ると少し不安

な気持ちに成ります。お盆休みには皆様、何をされたでしょうかごゆっくりできたでしょうか？

私は、サッカーから離れたのでゆっくりとお盆休みを過ごさせて頂きました。

今日は、医者が家族に飲ませたくない薬についてお話をさせて頂きます。

ロキソニン(日本で良く用いられている鎮痛剤。病院で処方されるほか市販薬も出ています。

リュウマチや腰痛、歯痛などさまざまな痛みに効きます。)

ロキソニンを眠る前に服用すると、一晩で大きな潰瘍ができることがあります。現在は鎮痛剤として広く使われており、ロキソニン由来の潰瘍で病院に来られる方が増えています。

いつ痛くなるか分からないため、胃が空っぽの状態、少ない水で飲む人がいますが、多くの場合、胃壁に貼りついて胃を荒らしてしまいます。鎮痛剤なので潰瘍になっても痛みを感じません。服用するときは、食後、胃の中の食べ物と混ぜ合わせる要領で、食道の途中で引っ掛かったりしないように、多めの水でしっかり流し込みます。常用せず、痛みがあるときだけ使います。

■ 幹事報告

森竹正晃君

英字ロータリアン、ハイライトよねやまを回覧させて頂きます。

■ 出席報告

望月誠君

本日のホームクラブ出席者	前回の補正出席者
42/50 84%	45/50 90%

(1)欠席者 (事前連絡とメイクアップをどうぞ)

- 阿井君 ○桑原君○樽井君 ○瀧脇君○古川君
- 松浦君 川口君 佐野裕君

(2)メイクアップ者

阿井誠君 (焼津南)

■ スマイルBOX

望月誠君

- ・昨日はありがとうございました。今までに味わったことのないカラオケ最高でした。クリスタルキングを歌えるように社長業と共に精進してまいります。今後とも宜しく願い致します。 数野晴紀君

- ・昨晩は数野君社長就任祝いに参加頂きましてありがとうございました！！

発起人 高杉光洋君 幹事 桑原茂君

スマイル累計額 79,000円



内山淑夫君

司馬遼太郎さん
曰く
司馬遼太郎さん
に言わせると、
人間には酔える

人間と酔えない人間の2種類があると。お酒でいえばわかりやすいですね。いくらでも呑めちゃう人があるかと思えば、私ほどお酒に弱い人間はいませんね、先日も酒屋さんの前を通っただけで真っ赤になっちゃったんですからって人がいまして、へえーってこれを聞いてた人が真っ赤になっちゃったって、こっちのほうが弱いんじゃないかって、うえにはうえがあるもんです。こんな句があります。『酒の無いよな極楽ならば、落ちて地獄で鬼と呑む』『酒という文字を見るさえうれしきに、呑めという人、神か仏か』逸れました。テーマはお酒ではなく健康でした。司馬遼太郎さんに言わせると明治期のクリスチャンだったひとが社会主義者になる傾向が強かったのは酔える体質だったからだ。かれらは酔える体質、酔いたい体質の人たちで、政治や宗教にのめりこむ、すなわち酔える人たちです。昭和の学生運動も同様です。石原慎太郎が君たちは資本論も読んだことがないのに共産主義革命を唱えるのかと一喝したなんて話もわかる気がします。いま酔えれば学生運動でも新興宗教でもジョギングでもいいわけですから。この場合の酔えるというのは、ただ好きというレベルではなくて、もっと熱いものです。フィットネスクラブという新興宗教いま私は週3回を目処にフィットネスクラブに通っています。準備運動で身体をほぐし筋トレを30分、有酸素運動を1時間、終わればジャグジーバスで疲れを取り帰宅まで約2時間半。モットーは筋肉は嘘をつかないです。私は酔えるニンゲンですから熱くなって取り組めるのです。数十年ぶりに運動をしたあとの爽快感を楽しめるようになりました。ですから仕事が重なり行けない日が続くとストレスがたまり、どうにもやるせない。健康管理という大義名分の元、とりつかれたような日々です。某川口先生という冷静なお方

ところが某川口先生から、有酸素運動もやり過ぎると身体に悪いよ、ガンになるよと恐喝されました。酸素がたくさん必要と言うことは身体の変質を招きやすいとのこと。何事も適正な範囲でとのお話でした。確かにその通りで劣化していく心肺機能に合わせた適度な運動ならよろしいようです。

また、余談ですが男性の実際の健康年齢は75歳とのお話も。すこうし焦ります。

終わりに愚痴を

健康について語れという杉浦君からの電話に、やはり俺しかいないと納得。

私の場合は下半身の一部の機能を失ってかれこれ7年、痛風と糖尿病は予備軍から正規兵になって数十年という歴史があります。そしてこの逆境の中で立派に息をしている訳ですから卓話に値するとの杉浦君の判断でしょう。これは良し。問題は未だ機能回復も無く血糖値も下がらないことです。はたして健康なのか不健康なのか。クロスタニンドナリエラ、万田酵素、シジミエキス、ウコン粉末、ニンニク黒酢、これらを飲み続けフィットネスに通い詰めたあげく血糖値が下がらない。機能の回復もない。反応がないのです。これについて杉浦君のご意見を伺いたいのは私だけでしょうか



伊藤彰彦君

「健康について」というテーマでの卓話をしてくれとの依頼があり

りましたので私なりの健康について普段から気にしていることを、思いつくままにお話しします。

私は毎朝4時に起きています。起きてすぐに血圧を測定し血圧手帳に記入しています。それから、おおよそ4キロ程の散歩に出かけています。歩き方はなるべく速足で歩くことに気を付けています。以前NHKの健康番組で、速足で歩く人はボケ難いと言っていたためです。汗をかきますので、散歩の前に必ず水をコップ一杯飲んでから散歩に出るように心がけています。起きてすぐは血液の濃度が高くなっているため、急な運動はかえって脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすいということを知っていたからです。

散歩から帰ってきて、すぐに庭の家庭菜園に行きます。猫の額ほどですが毎年この時期は「きゅうり」「トマト」「茄子」「ピーマン」「ししとう」「オクラ」「ムラサキつる草」「葉しょうが」と「ゴーヤ」さらに今年は「坊ちゃんカボチャ」も作りました。すべて苗を植え付けるときだけオルトランという農薬を使いますが、植え付け後は一切農薬を使わず無農薬に徹しています。これから秋にかけては、「ジャガイモ」と「茄子」の枝を払ってやることで「秋ナス」が取れます。「スナックエンドウ」や「サニーレタス」などの薬物野菜もこれから冬場にかけては虫が付きにくいので素人でも簡単にできます。去年は「セロリ」と「ブロッコリー」もかなり取れました。

自分で作った野菜を収穫し毎日の食事で食べられることは何とも言えず満足感が味わえます。確かに今年の夏のように7月が以上に雨が多かったせいで農作物の成長が思わしくない年もありますが、自然のままにとれる野菜を食べられる喜びを感じています。

収穫終了後、台所に行くと、妻が毎朝バナナジュース（小松菜を入れたりゴーヤを入れていますが）を飲んでいますがこれを飲み始めてから、妻も私も風邪をひかなくなりました。もう7年ほど続いています。

あとは漢方で血圧を安定させる薬を飲んでいきます。事故後ほとんど血圧が正常になりましたが、昨年以降アルコールを再び飲み始めたところ、体重が増加し、血圧が日によって変動が激しくなってきたため降圧剤を飲みたくないで漢方で対応しています。

こんな生活が私の健康法です。



私が妻に敵わないところがいくつかあります。その1つが楽器ができることです。妻は保育士をしていて、島田交響楽団にも

所属していました。ちなみに私は、音楽音痴であります。現在、2人の子どもがいますが、長女はバレエ、長男はバイオリンを3歳から習わせておりました。レッスンの前の予習で、妻がピアノの伴奏で教えるのですが、できないところは何度でも熱心に繰り返して教えていました。とても懐かしく思います。

他に敵わないところは、民生主任児童委員、藤枝おやこ館の館長、子ども食堂の手伝い、警察での夜間の見回り、その他のボランティアなどと敵わないところがいくつかあります。

もし私が楽器ができたのなら休日は家族で演奏会をする「絵に描いたような家族」であったのかもしれない。長女は高校生の時には吹奏楽部でフルート演奏をしていました

例会プログラム

例会日	クラブ行事	摘要
8/30(金) 第1334回	納涼夜間例会	小杉苑
9/6(金) 第1335回	会員卓話	理事会
9/13(金) 第1336回	会員卓話	小杉苑
9/20(金) 第1337回	会員卓話	小杉苑

(担当/数野君)