



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 9 回： 通常例会/小杉苑

ソング 君が代、奉仕の理想 : ソングリーダー 内藤浩光君

■ 会長挨拶

渡邊芳隆君



皆様、今日は、一週間のご無沙汰です。いかがお過ごしでしょうか。

今朝は、雨が降ったり止んだりしていたので蓮華寺池公園までジョギングが出来ませんでした。昨日の気温は 20 度でしたのでアバウトですが、多分 18 度～20 度位だと思います。

今日は、月初めですので理事会が開催されました。後ほど、森竹幹事から理事会の報告がございます。先週に引き続き、ジョギングについてお話をさせていただきます。

ジョギングが習慣になり、体重が減ってダイエットに成功すると、そのままフルマラソンにチャレンジする人がいます。また、最近はマラソンブームでいきなりチャレンジする人も少なくありません。

42,195 km を走り抜くのは生半可なことではありません。完走できても筋骨格系へのダメージが心配です。いきなりフルマラソンに参加するのは、ケガをするリスクが一段と高まるので要注意です。

フルマラソンにチャレンジするには段階を踏み

ましょう。まずは早歩きで 3 万歩以上歩くことを目標とし、それがクリアできたら 10 km 走やハーフマラソンにチャレンジして、フルマラソンは最終ゴールにしましょう。

夕方はケガをしにくく、体力が高まるので運動に適した時間帯といわれます。夕食後の運動は血糖値の上昇を抑制する効果があるので、夜に運動をする人もいないのでしょうか。じつはここに落とし穴が潜んでいます。12 時に就寝する場合、夕食が 9 時以降になるなら食後のハードな運動は控えましょう。夜遅くに激しい運動を行うと、人によっては交感神経活動の沈静化が遅延し、睡眠障害に陥ることがあるからです。

ハードな運動は寝る 3 時間前までに終わるようにしましょう。ただし、いつも運動していて、多少運動してもリラックス状態が保たれる人で、ぐっすり眠れるのであれば、夜に運動しても問題ありません。

■ 理事会報告

森竹正晃君

- 1 11 月、12 月のプログラムについて、承認されました。
- 2 ガバナー公式訪問について、承認されました。
- 3 クラブ戦略会議について、一部内容を訂正して承認されました
- 4 クラブ細則について、継続審議となりました。
- 5 次年度指名委員会について、継続審議となりました
- 6 I M 開催依頼承認を頂きました。
- 7 職場訪問例会について、承認されました。
- 8 会員旅行について、行先と日程のみ承認しました。
- 9 八木さんの産休休暇を承認されました。

■ 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
42/51 82.35%	45/51 88.23%

(1)欠席者(事前連絡とメイクアップをどうぞ)

○阿井君○植田君○笠原君○桑原君○小山君
○渡辺哲君○渡邊博君 川口君 佐野裕君

(2)メイクアップ者

阿井誠君(藤枝) 稲葉俊英君(藤枝)
佐野芳正君(藤枝) 樽井勉君(藤枝)
望月誠君(藤枝) 渡邊博文君(島田)

■ スマイルBOX

望月誠君

- ・遅くなりました。皆出席のプレゼントありがとうございました。 稲葉俊英君
- ・第6回「内山カップ」が強豪8名の参加を得て、熾烈な勝ち抜き戦が行われ、長老勝負士玉木さんが見事優勝し、優勝賞金と馬券を手に入れました。今回、初参加の桑原さんも健闘し3位に入賞し、レギュラーポジションを獲得致しました。次回は正月大会を予定しております。初心者の方も、参加費のみの大会ですので、安心してご参加下さい。 暫定事務局 小池吉久君
- ・誕生日プレゼントありがとうございます。 樽井勉君
- ・誕生日プレゼントありがとうございます。 51才になってしまいます。50才を過ぎると誕生日がうれしく感じなくなるんですね。不思議です。 杉浦聡君
- ・先日の麻雀大会で日頃の練習の結果がでまして優勝させて頂きました。又馬券もゲットしました。アリガトウございました。 誕生日プレゼントありがとうございます。 玉木末雄君

スマイル累計額 198,000円

■ ビジター

藤枝 RC 杉山静一君

■ 会員卓話



小池吉久君

本年度渡辺会長のテーマ「健康」について、卓話致します。前半は体の健康で、後半は心の健康。

私の健康状態は現在も至って健康であり、入院した記憶は2回 幼い頃4,5才の頃「筋炎」?という病気で手術した、痛い思い出。

この時の記憶は未だに鮮明に覚えており、父親と親戚の叔父さんに手足を押さえつけられ、手術台に乗った恐怖体験。只術後の記憶が一切残って居らないのは、何故か不思議です。

小学校、中学と当時としては普通に無茶をしましたが、病気や怪我も無く過ごせました。

2回目はタイムスリップして50才の時、地元ソフトボールチームでのホームベーススラディング時の骨折のです。骨折やアキレス腱断裂時は“ポッキ”とブッチュと音がすると聞いて居りましたが本当にその音が聞こえました。不思議と何の痛みも無く、只、足先が意に反して動きませんでした。この後、救急車に乗せられ病院に搬送されたのは、言うまでも無く、ストレッチャーでの救急車の乗り心地は、極めて悪いものでした。結局“母の日”に入院し“父の日”に退院する事となり、50日の入院生活となりました。

この間、RCは病気怪我による出席免除を受け、お陰様で現在まで約30年余「皆出席」を続ける事が出来ております。

次に心の健康について

子供の頃より、物事に執着する事無く、ある意味、“良い加減”な生活を送って来て、普通に学生生活も送り、就職し、結婚し、二人の子供に恵まれ、現在は3人の孫もおります。大学の勉強もそこそこでクラブは囲碁部に4年在籍、2年で2段まで上達、3年になって拙い事に、先輩に止められていた麻雀を覚えたのが運のつきで、囲碁はそれ以後2段止まりでした。

只、この時覚えた麻雀は、この後思わぬ幸運を齎してくれます。

現在、世の中は認知症が蔓延して居りますが、大脳と指先激しく使うこのスポーツは、この“不治

の病”に大変有効である事が、医学的にも証明され、全国の老人ホーム等でも「健康麻雀」と称し有効な手段として認知されております。これは我がクラブの長老のお一人「玉木」さんが実践し、証明されてもおります。

最後に、「内山カップ」ですが、6回目を先日行い見事玉木さんが優勝し、優勝カップをお持ち帰り頂きました。次回開催までキット玉木さん宅の応接間に飾って頂けると思います。



佐野博己君

皆様こんにちは。今回のテーマが「健康」という事でまずは「健康」という文字を紐解いてみました。

私の妻が整体師を営んでおりまして、妻からのメッセージを先にお伝えいたします。

秋は肺が弱りやすいと言う事で肺などの呼吸器系を良くするツボをご紹介します。人差し指と親指の付け根辺りをギュッと押して見て下さい。ここがゴウコクというツボになります。親指の付け根もグリグリと押して下さい。こちらも肺など呼吸器系に利くツボになりますので皆さんご参考に！

さて

健康の定義、健康とは、「完全な身体的、精神的、社会的な良好な [ある] 状態のことであり、それは単に病気 や虚弱がない状態だけではない。」

とWHO世界保健機構が1946年に定義しています。

中々 調べる機会がなかったので私も勉強になりました。

・健康の「健」ですが、①すこやか。体がじょうぶである。「健康」「健全」②つよい。力が強い。「剛健」「壮健」③したたか。程度がはなはだしい。「健啖(ケンタン)」「健忘」

・(健馱羅)(ガンダーラ)現在のアフガニスタン東部からパキスタン北西部にかけて存在した古代王国ですね。

・△健気(けなげ) 健脚(ケンキョク) 健康(ケンコウ) 健在(ケンザイ) 健児(ケンジ) 健勝(ケンショウ) 健常(ケンジョウ) 健全(ケンゼン)

健全なる精神は健全なる身体に宿る(ケンゼンな

るセイシンはケンゼンなるシintaiにやどる)

・健▲啖(ケンタン) 健闘(ケントウ) 健筆(ケンピツ) 健保(ケンポ) 健忘(ケンボウ) (健児) (こんでい) 健やか(すこーやか)

そして、ロータリーメンバーの中にはこの「健」と言う漢字を使った名前の方が唯一！1人だけいますね。もうおわかりですね。鈴木健夫会員！まさにすこやかで体が丈夫！と言う事ですね。有名人で行くと高倉健・松平健・清水健太郎なんかもいましたね。

続きまして、健康の「康」やすい、やすらか、やすんじる

有名人で行きますと徳川家康・水泳の北島康介・AKBなどをプロデュースした秋元康なんかがありますね。

ほんと、色々調べる良い機会になったと思いました。

さて、私自身の健康ではありますが、家族の健康状態は私、妻、子供とも3人すこぶる元気でして、現状が健康な状態だと健康の有り難さが中々わからないもので、病気になって初めて健康の有り難さに気が付くのかな～と思います。

皆さんで中学以降に入院経験のある方はいらっしゃいますか？結構いらっしゃいますね。その時に初めて周囲の方々(例えば、奥様、家族、従業員さん、お客さん、業者さん)に感謝の気持ちが出てきたのかなあ～と思います。

私の入院経験ですが、高校の入試の時に1回目、20歳の社会人になって2回目、28歳で検査入院、34歳で足の手術の為入院、再度違う方の足の手術で入院。と振り返ると色々な方々のお世話になってきた事が改めて確認できます。特に脚の入院ですが「両側大腿骨頭壊死」と言う難病にかかってしまい。最初は壊死って！なんだ？と思いき色々調べた結果、脚の付け根の骨が腐って行く難病だと分かりました。

知っている方もいらっしゃると思いますが大腿骨骨頭壊死は何故おこるのか、ハッキリしたとは解らないので難病指定されているのですが、原因とされるのは3つ！「骨折や脱臼に続いてなってしまう」「お酒の飲み過ぎ」「ステロイドによる副作用」

おもにはその3つらしいですが特に女性の方がかかりやすいと聞いております。

この病気は命に別状がないので少しは安心です。入院すると焦ったりしますが色々な事も見えてきたりもします。先ほども言ったように周囲への

感謝の気持ちが芽生えてきます。何よりも私自身が素直になり自分自身が優くなる時間を頂いた気がします。

今の医療が進んでいて人工の股関節に入れ替えをして無理をしなければ生涯大丈夫だろう！と今のところ私が実証しております。が今後はわかりません。気を付けていても病気やケガをする時がありますがその時をどのように対処していくかが重要だと思いました。

ロータリーではソング前の体操ストレッチなど数分やっていますが、この数分の積み重ねがのちの体の健康、家族の健康、会社の健康などにプラスとなって行くのではないかと思います。

ご清聴ありがとうございました。

例会プログラム

例会日	クラブ行事	摘要
10/11(金) 第 1340 回	ガバナ挨拶	小杉苑
10/18(金) 第 1341 回	奨学生卓話	小杉苑
10/26(土) 第 1342 回	ラジオ体操早朝 ウォーキング例会	蓮華寺池公園
11/1(金) 第 1343 回	早朝例会	



今週の一言

早川清人 君



今から28年程前の知り合った当時、家内は静岡県司法書士会事務局職員として勤務しておりました。私は、所用で事務局へ行き

初めて会ったときに一目惚れしてしまい、その後、一生懸命にアタックを繰り返してして結婚まで漕ぎ着けた次第です。

家内は、人見知りが激しい女性で、なかなか大勢の人の集まりには行きたがらなかったのですが、ロータリークラブの創立1周年記念旅行(韓国)に同伴させたところ、参加された皆さんが大変気遣って下さり、殊の外親切に接して頂いたことから、早々に慣れ親しみ、その後のロータリークラブ関連の催しへも積極的に参加するようになりました。ロータリークラブの皆さんには感謝しているところです。

おめでとうございます!





(担当/数野君)