



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 5 6 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 笠原大輔君

■ 会長挨拶

渡邊芳隆君



皆様、こんにちは 2 月は、3 日の成田山新護寺の節分例会に始まり、15 日、16 日と親睦旅行がありました。 やっと通常例会です、みなさま、いかがお過ごしでしょうか。

今朝の蓮華寺池公園の気温は 3 度でした。また、今日は理事会が開催されました。後ほど、森竹幹事の方から理事会報告がございます。

今日も、わが家に置きたい常備薬をご紹介いたします。即効性のある万能痛み止め薬(芍薬甘草湯)です。中国では漢の時代から使われています。非常に汎用性が高い漢方薬です。

具体的には、人間の体の消化器や呼吸器、泌尿器、血管、生殖器などの壁にある「平滑筋」という筋肉の収縮を抑える効果が有ります。痛みによって収縮した筋肉をやわらでてくれることで、痛みを少なくしてくれます。

腹痛、腰痛、急性胃炎、内臓の筋肉けいれん、月経痛、尿管結石など、さまざまな痛みにも素早く効きます。救急箱に入れておくだけでなく、靴にしのばせておけば、外出時の急な体調不良に対処することができるでしょう。

■ 理事会報告

森竹正晃君

- 議案 1 3 月 4 月プログラムについて承認されました
- 議案 2 新年賀詞交換会例会について承認されました
- 議案 3 中間決算について承認されました
例会無断欠席が目立ちます、食事の無駄が多くなっており、無駄のないように、例会欠席の場合は事務局までご連絡下さい
- 議案 4 U10 サッカー大会補助金事業報告・決算について承認されました
- 議案 5 次年度組織について承認されました

■ 幹事報告

森竹正晃君

テーブルポストのご協力をお願いします
例会欠席の有る方は、メイクアップをお願いします

回覧

- 1 地区大会 DVD 報告書がきております
 - 2 英字のロータリアンが来ております
 - 3 ロータリー手帳のお買い上げのご案内が来ております
 - 4 ガナバー月信が来ております
 - 5 ハイライトよねやまが来ております
 - 6 国際友好協会の情報誌が来ております
 - 7 ラグーナテンボスのご案内が来ております
- コロナウイルス等が流行ってきております。
各種イベントに参加される際は各自で気を付けてご参加頂きたい

次週・次回例会は、2 月 28 日金曜日です

■ 出席報告

佐野博己 君

本日のホームクラブ 出席者	前回の補正出席者
40/51 78.43%	41/51 80.39%

(1)欠席者(事前連絡とメイクアップをどうぞ)

○池ヶ谷君○富澤静君○中村君○古川君
○村松章隆君○渡邊博君 阿井君 江崎君
川口君 佐野裕君 内藤君

(2)メイクアップ者

小山明良君(藤枝) 早川清人君(藤枝)
村松章典君(藤枝) 玉木末雄君(藤枝)

■ スマイルBOX

佐野博己 君

- ・1/15 結婚祝いありがとうございます。
2/8 内山カップ マージャン大会 ブービーメ
ーカーで玉木さんからすばらしいプレゼント
ありがとうございます。 2/15-16 金沢旅行
杉山君のサービス精神に感謝します。

内山淑夫君

- ・妻の誕生日プレゼント有難うございます。
69才になります。若かかれし頃のカレンな
姿がなつかしく思います。 伊藤恒夫君
- ・家内56才になりました。
ありがとうございました。 松浦正秋君
- ・皆さん、こんにちは・・・我が藤枝南ロータ
リークラブの仲間 青木勉(ベン)さんの命
日が今週の2/19にありました。いつもの仲
間と墓参りと献杯をしてきました。早いも
ので、今年で天国に旅立って10年・・・や
っぱり大好きな先輩とはもう少し楽しい時間
を共にしたかったです。 桑原茂君
- ・平成22年2月19日に享年47歳で他界さ
れた、青木勉さんの墓参りに命日に行ってい
ました。時が過ぎるのは早いもので、あ
れから10年が経ちました。今年度の卓話
のテーマは『健康』ですが、皆様におかれては健
康を過信されることなく、専門家の助言を頂
きながらお過ごし頂ければと思います。
かくいう私は、年末から保健士さんの助言を
仰ぎ、5キロ減量致しました。糖質をたくさ
ん取らないように、気を付け始めました。

中山恵喜君

- ・妻の誕生日プレゼント 結婚記念日のプレゼ

ント ありがとうございます。又 内山杯
では幸運に恵まれ、初優勝しました。内山さ
ん佐野さん ありがとうございます。

若林秀典君

- ・当クラブの補助金事業でありますU10サッカー
大会ですが、皆様のご協力で終わる事が出来
ました。皆様のご協力に感謝申し上げます。
ありがとうございました。 森竹正晃君
- ・先週、金沢会員旅行例会が事故・ケガも無く
無事に楽しく行えました。参加者、企画して頂
きました杉山委員長と親睦委員会のメンバー
に感謝申し上げます。差し入れを下さいました、
渡邊会長・富澤賢一会員・鈴木健夫会員ありが
とうございました。旅行出席者17名とご家
族様、前日に例会メイクアップして頂きました、
メンバーに、心から感謝申し上げます。
ありがとうございました。 森竹正晃君
- ・1月の妻の誕生日プレゼント 2月の結婚記
念日のプレゼント ありがとう。玉木末雄君
- ・結婚記念日プレゼント 誠にありがとうござい
ました。超遅れて誠に申し訳ありません。

植田裕明君

- ・妻の誕生日プレゼントありがとうございます
私は結婚当時から体重変わりませんが妻は年
とともにほんの少しずつ体重が増えているこ
とはナイショです。 笠原大輔君
- ・節分例会ご参加された皆様ありがとうござい
ました。 幸多い一年になります様に！！
鈴木照竟君
- ・結婚記念日のプレゼントありがとうございま
す。 富澤賢一君

スマイル累計額 382,000円

■ 会員卓話



小林正敏君

他人に言わせると自分自身が健康について語る資格は全くないとのこと。自身もそう思

うから致し方ありません。

今日までを振り返ると若い頃から大きな病気

一つしたことがないゆえに過度な自信があったのかもしれない。

子供の頃から鬼岩寺の裏山を駆け巡りよく遊んだ覚えがあります。中学時代から 50 歳代半ばまで本格的とはいえ得ないまでもサッカーをよくやったと思います。ということで顔は真っ黒でありました。社会人になりたての頃中学時代の恩師で当時の担任の先生に挨拶に行ったところ中学時代あの顔の黒かった小林君は元気にしてるとまで言われてしまったほどです。

また、両親も亡くなるまでそこそこ元気で父親は 90 歳、母親は 96 歳までほとんど人の手わずらわせることもなく他界しました。本当に子孝行な両親だったと感謝しています。

ところが近年長年の無養生が祟って体力的な衰えを日々痛感するところとなりました。後悔先に立たずです。

そうは言っても私なりに皆さんからのアドバイスを含めて心掛けようとしていること(?)を列挙して終わりとします。

- ・食事に対する留意（暴飲暴食）
- ・体を動かす（一日の平均歩数 5000 歩）
- ・転ばない
- ・お茶を沢山飲む
- ・精神状態をなるべく良好に（前向きな考え発言）
- ・ワクワクドキドキの生活を送る（好奇心旺盛）

目標 健康寿命90歳(頑張ります)



鈴木寿幸君

会員卓話のテーマは、「健康」ということなので、どのような話をしようか考えました。

今話題の企業の

経営手法である、「健康経営」は、藤枝南ロータリークラブ会員の(株)山田組さん、(株)藤枝江崎新聞店さんが、すでに実践されており、取り組みは各種メディアに取り上げられ、紹介もされておりますので、卓話で話す内容はないので私の心の健康法と体の健康法をお話しさせていただきます。

まず最初は、心の健康法です。まだ小学生だった頃から 50 年間続けており、私なりに心の健康になっていると感じていることがありますので

お話しさせていただきます。

昭和の 40 年代は、まだまだお医者様が少なく、藤枝に名医がいるとの紹介があり焼津からバスを乗り継ぎ、藤枝のお医者様に月に一度通院をしておりました。藤枝からの帰りは、いつも夜遅くになりますので、一人息子の私は、母に連れられ医院の待合室でいつも一時間ほど待っておりました。現在のように医療技術が進歩していない時代でしたので、民間療法もまだまだ信じられていた時代でした。

「乳房にしこり」ができ、徐々に大きくなっており「乳がんかもしれない？」と母はとても心配だったと思います。心配で、夜も眠れないこともあるとお医者様に相談したところお医者様から魔法言葉、瞑想法を教えていただいたと「父と母の会話」がなぜか私の遠い記憶に残っております。

「ゆっくり目を閉じて、仰向けに寝ている自分を思い浮かべて、私の寝ている周りは、きれいな花に囲まれ、遠くには小高い丘があり、空は青空を思い浮かべて、何も考えずに顔の裏側の暗さに集中しなさい。」との睡眠導入の言葉と儀式です。

この儀式のおかげで、私はすぐに眠れる。思い悩んで不眠にならないとの思いを強く持っており、これが心の健康法かな？と思っております。

皆さんで不眠の傾向がある方は、是非この「ゆっくり目を閉じて、寝ている周りは、きれいな花に囲まれ、空は青空」を思い浮かべて眠りに入ってください。」

ただ、最近は認知症予防研究会に時々参加させていただきますが、諸先輩方の勝負強さに圧倒されており、あの時なんで、あの牌を打ったのか思い悩む夜が増えており、睡眠時間が短縮気味です。

次は、体の健康法です。

私の体の健康法その一は、・・・・・・やっぱりサウナです。

以前の卓話で樽井さんから週末は、スポーツジムでスイミング、ジョギング、機械ストレッチ等の運動をして、サウナに 12 分、水風呂に数分を 3 回～4 回を繰り返し、数キロ減量し、おいしいビールで栄養補給が健康に良いとのお話を伺いましたので、その後、まねしておりましたが、スポーツジムでは、ここ数年は、サウナがメインになっております。数キロの汗は、体のリフレッシュになっていると感じており、私の健康法その一です。紹介させていただいた樽井さんには、感謝しております。

体の健康法その二は、・・・・・・お風呂の

スクワットです。

現在 61 歳になりましたが、20 代から 30 代まではガス管の埋設工事に携わりましたので、お付き合いが土木・建築関係の業務の方が多く汗の匂いも気になりませんでした。40 代で営業職となり、50 歳を過ぎたころから男の匂いが、加齢臭に代わりました。

営業職なので女房から「人に会う機会がおおくなったのだから朝、シャワーを浴びて清潔にしてください」と言われてからは、毎朝 6 時 30 分に自宅でシャワーを浴びております。数年前だったと記憶しておりますが、同級生から最近、筋力が落ちてきたので風呂場でスクワット 20 回しているとの話を聞きました。

私の性格は、「なるほどと思ったことは、直ぐにまねすることです」スクワットを実際にやってみると、これがなかなかしんどいものですが、楽しんでできます。

二日酔いの朝、徹夜した朝、前日にハイキング等の運動をした翌日、その日の体調がスクワットで分かります。

手は上に向けて、足の指先は真直ぐ前を向いて、ゆっくり椅子に腰かける要領で、毎朝 10 回、調子のよい日は 20 回、行います。なんとなくすっきりしますので皆様もスクワットで健康維持してみませんか？

体の健康法その三は、・・・・・・どこでもストレッチです。

20 代のころ太極拳ブームがあり、ブルー・リーにあこがれて、太極拳教室に数年通いました。太極拳は身につきませんでした。体のリンパの流れ、筋肉のほぐし方は身につけました。疲れた時は、ストレッチで血流をそくす工法です。

① は、人体は、頭が重く、首の筋肉に負担がかかりやすく首の筋肉を緩めるストレッチです。・・・・・・右手で頭の後ろを軽く押す。これで会議中の眠気を抑えています。

② は、朝起きた時、ほぼ毎日実施しているストレッチです。

最近、寝て起きると体が硬くなっていると感じることはありませんか？

朝起きたら、手先、足先に血流を流すために寝ている姿勢で背伸びをします。

左手の親指を右手の親指と人差し指でつまんで、爪の生え際を 10 回押します。次は人差し指、中指、薬指、小指。

次は、左手で右手をつまんで押します。指先の

血流、リンパの流れが促進されました。

次は、両手をグー・パーを 10 回行います。次は、ひじのストレッチ、腰のストレッチ 股関節のストレッチと時間があれば、足の指の爪の生え際のストレッチをします。

寝ている間に筋肉は、休んでいるようで実は、同じ姿勢、態勢ですと固くなっていることがありますので、寝ざめに「指・手・肘・上腕・腰・股関節・足先ストレッチ」をしています。

ただ、体の固さは、相変わらずで指先が床につかなくなってから数十年経過しております。以上が私の心と体の健康法です。

今回の卓話で今一度「健康」について考えてみましたが、心の健康の第一は、毎週金曜日にロータリー会場で、皆さんと私の知りえない業界の話題、出来事、最近の話題を話すことが、私の心の健康に大変良い栄養になっていることが再認識できましたので、皆さんとの会話を今まで以上に楽しみたいと思いますので、今後ともよろしくお願いいたします。

例会プログラム

例会日	クラブ行事	摘要
2/28(金) 第 1357 回	親睦旅行報告	小杉苑
3/6(金) 第 1358 回	会員卓話	理事会
3/13(金) 第 1359 回	IGM 報告	小杉苑
3/20(金)	祝日	

■ 今週の一言

玉木末雄君



私は昭和 39 年 2 月 23 日に結婚致しました。前回の東京オリンピックの年度です。早いもので今年で 56 年度目です。50 年度の金婚式 55 年のエメラルド婚式もすぎ残すは 60 年度目のダイヤモンド婚式です。夫婦そろって元気に健康で迎えたいと思います。

おめでとうございます！



(担当/数野君)