



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 6 9 回 通常例会/小杉苑

ソング 我等の生業、しあわせなら手をたたこう

ソングリーダー 佐野博己君

ので、水分と一緒に摂ることをお忘れなく。それでは、1369 回、例会が有意義な例会に成りますよう、よろしく願いいたします。

■ 会長挨拶

渡邊芳隆君



皆様、こんにちは
1 週間のご無沙汰
です。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 23
度でした。一昨日
10 日は 18 度でし
た 5 度も上昇し

ました。

東海地方も梅雨入りをしました。これから少しの間、じめじめとした鬱陶しい季節が続きます。どうかお身体をご自愛ください。

10 日に、藤枝市に 10 万円を寄付させて頂きました。北村市長は藤枝南ロータリークラブさんの形の寄付が一番良いとの事です。ご報告いたします。我々、男性には、あまり関係がないと思いますが、今日は、便秘についてお話してみます。

便秘を解消したい、ダイエット志向が高いせいか、食物繊維より油脂類の摂取が不足している女性が増えています。実は便秘の原因も油脂不足であることが多く、普段より多めに油脂を取るだけでスッキリ解消することは珍しくありません。

野菜も肉も含まれていて、食物繊維と脂がバランスよく摂れる餃子は便秘解消の救世主。

総菜コーナーの餃子だけでなく、冷凍餃子も便利です。サラダを食べるならオイル系のドレッシングをかけて、脂分の不足を補いましょう。マヨネーズで和えている、ごぼうサラダなども良いです。また、干し芋などの芋類は食物繊維は豊富ですが、腸内で発酵してお腹が張ってしまう場合も。加えて、不溶性食物繊維が腸内の水分を吸ってしまう

■ 幹事報告

森竹正晃君

藤枝市寄付金新聞記事回覧

■ 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
46/51 90.19%	51/51 100%

(1) 欠席者 (事前連絡とメイクアップをどうぞ)

○中村君 ○ 淵脇君 ○ 村松章隆君
阿井君 川口君

(2) メイクアップ者

■ スマイルBOX

加藤智之君

- ・お誕生日プレゼントありがとうございました
大村和宏君
- ・5月の結婚記念日のプレゼントありがとうございました
望月誠君
- ・ありがとうございました。
桑原茂君

スマイル累計額 534,000円



渡辺哲朗君

「健康について」

5年程前に急に膝が痛くなって、歩くのがたいへんになってきた。特に階段の下りが良くない。もちろん正座すると痛いし、また座って立上がる時も痛いし、歩き始めが悪い。生活に少し支障をきたすようになってきた。このままではいけないと思ひ、近くの病院に行って診てもらった。

「変形性膝関節症」で、膝の軟骨がすり減っているということだ。年をとると関節の軟骨が減ってくるらしい。薬をもらってしばらく通ったが、痛みは一向に治まらない。医者というには、痛みを抑えるには、ヒアルロン酸を膝に注射するか、又は人工関節にする方法があるということだ。

自分としては、今はそこまでしたくないという気持ちで、何か他に方法がないかと考えていた。そこで本に、サケの鼻骨の成分が軟骨を作り出す作用があり、それを青森県と弘前大学が共同で成分の抽出に成功、商品化にこぎつけたという記事があった。その成分は「プロテオグリカン」という名前で、早速、ネットで調べてみた。

いくつかのメーカーがすでに販売をしていたので、適当なところに電話して注文した。1ヶ月、5千円位なのでしばらく飲んでみた。商品の説明では2～3ヶ月で、だんだん効果がでてくる話だったが、3ヶ月経っても少しも痛みは治ってこない。それでも半分騙されたつもりで飲んでいたら、半年たった頃ようやく膝が痛くなくなってきた。ためしにゴルフをやってみたが、プレー中も終わったあとも膝が痛くなることはなかった。これは本当に効いてきたな、と実感した。

東京にいる私の三男が製薬会社に勤めているので、そのことを話してみた。

そしたら「そんなものはダメだ」と云われてしまった。業界でも学界でも認知されている成分ではないし、そんなサプリメントは、どうせヤクザな連中の資金源になるだけのことだ、と一蹴されて

しまった。

「だけど、本当に効くだもんでしょうがないじゃないか」と思って、それから飲み続けているし、いまだに飲んでいる。

生活の中である程度、意識しているのは、食事をする時は、よく噛んで食べるようにしている。一口に30回位は噛むようにしている。噛みながら勘定していると、30回ではまだ飲み込めず、50回位噛んだほうが良いくらいだ。

肉など硬いものは、70～80回位かかると思う。うちのメンバーの望月先生から聞きましたが、良く噛むと唾液がたくさん出て、消化を良くしてくれる。また脳の活性化にもいいということだ。

ロータリーの例会で、昼飯をゆっくり食べるのは、私と望月先生で、会長の挨拶がはじまっても、まだ食べてることが多い。

よく噛んでゆっくり食べるコツは、時々、ハシを置くことだ。ハシを休めることによって、噛む時間ができる。

食事では、できるだけ何でもいろいろ食べるようにしている。

テレビの健康番組で身体にいい食べ物のことをやると、ウチのカミさんがすぐに飛びついて次の日に買ってくるけど、長く続いたためしはない。ただこの頃、2年くらい続いているのは、ヨーグルトにオリゴ糖入れてを食べたり、牛乳に黄粉をいれて飲んだり、甘酒を飲んだりしている。これらはみんな発酵食品で、腸に効くらしくて、お通じの方も快調な日が続いている。

人間は食べたら、しっかり出すのが仕事だ。それからお茶も良く飲む。今年、静岡新聞に出ていたが、「緑茶をたくさん飲むほど介護予防に効果があり、死亡率も下がる」らしい。

県は、県内に住む65歳から84歳までの高齢者1万人を5年間追跡調査した結果、緑茶を1日7杯以上飲む人は、飲まない人に比べて要介護認定の割合が半分になるという。

私も毎日お茶を、静岡の地場産業発展のため、なんとか7杯以上飲むようにしている。

お酒は、「百薬の長」で、これは絶対欠かせない。毎日、冷酒を1合、機嫌のいい時は2合くらい飲む。体調の悪い時はお酒を飲む気がしないから、お酒は健康のバロメーターになっている。まだ養命酒を飲むのは早いと思う。



渡邊博文君

健康についてのお話をさせていただきます。
ロータリーに入会したのは、16年前の40歳ぐらいの時でした。
当時の先輩たちの話題は、病気のことや、薬の話が多かったように思えます。

10年前からの健康診断の結果を見ると、体重が10キロ位上がったたり下がったり変わりました。血圧は、上は150前後、下は110前後といつも悪い結果でした。LDL コレステロールもいつも高かったです。血圧は、体重によって左右されています。LDL は生活習慣に大きく左右されていると考えます。よって、血管の病気の一因となる血圧とLDLは気を付けないと、若くして亡くなる可能性が高いので、体重を落とすことにしました。

血管を若々しく保つには、脂質に気を付け、水分をたくさん保有し、運動をすることが血管をきれいな状態にすると考えました。運動は、スクワットをゆっくりと10回3セットをします。筋肉の70%は、下半身にあり、これらを鍛えることで、代謝が上昇し、体温も上がり免疫力も上がると思います。ふくらはぎも第二の心臓と言われています。背伸びをするように運動しています。タンパク質も多く取れば、筋肉量を増やすには、より効果的かと思います。肉、魚、大豆製品などたくさんとるようにします。

父親は、70歳の時に癌で亡くなりました。癌は、残念ながら遺伝が大きな要因と聞きます。私も癌になる可能性が高いと考えますので、早期発見できるように、対処したいと思います。体温を36.5度以上に保つことが、がん細胞の消滅に効果的と言われています。スクワットなどの運動を継続して、筋肉量を上げることが、体温を上げることに繋がるそうです。下半身中心に、筋肉量を増やしたいと思います。

また、人間の体の60%は水分です。排尿や発汗などで1日2リットルぐらい、輩出しますので、2リットル以上取ることが、体内の浄化、血液の

好循環になるといわれています。水分の量とミネラルウォーターなどの良い水を取ることが良いといわれています。

今後も、末長く健康で、子供たちの世話になるべくならないように気を付けて、健康生活を継続していきたいと思います。

例会プログラム

例会日	クラブ行事	摘要
6/19(金) 第1370回	年次報告	小杉苑
6/26(金) 第1371回	最終夜間例会	小杉苑
7/3(金) 第1372回	会長・幹事挨拶	理事会
7/10(金) 第1373回	委員長挨拶	小杉苑

今週の一言

大村和宏君



皆様こんにちは、今月で丁度1年目となる大村でございます。育ちは清水で、東京国税局に35年勤務後、昨年2月より杉

山株式会社に常勤しております。

本日はマイワイフということでございます。

妻は岩手県の大船渡で生まれ、高校卒業後上京し、その後中野区職員として保育士、いわゆる保母になり現在に至っております。

お付き合いさせていただいている頃は、よくお酒を飲みいきました。弱いくせに調子に乗って飲みましたので、よく介抱させられたものです。

20代で結婚したい、寿退職をしたいが夢だったようでございまして、彼女の30歳の誕生日の数か月前に結婚いたしました。

しかしながら、寿退職については「自分の人生のためには仕事を続けたほうが良い」という正論を

もって説得し、その後の飲み代確保に成功いたしました。

3人姉妹の真ん中ですが、私共の子供達も、20代後半に差掛った長女、社会人2年目の二女、大学に入ったはいいけどコロナでオンライン授業のみの末娘　の3人姉妹がおります。

長女はハネムーンベビーでありまして、結婚直後から子育てが始まり、あつというまの今に至っております。

現在は子育てもひと段落で、去年はラクビーワールドカップに血道をあげ、数試合観戦に行っておりました。本年はオリンピックということで、家族中の名義を駆使して、かなりの観戦を確保しておったようですが、コロナ感染の影響で残念なこととなっております。

その他、通常はディズニーがメインでございます。娘たちも年間パスポートをもつくらいディズニーフリークに育て上げました。娘たちのアルバイトの選択肢には常にディズニーキャストが高順位で位置しておるようでございます。

もちろんハネムーンはフロリダディズニーワールドでございました。さらに、定年後は本人が夢のディズニーランドキャストになることをもくろんでおるようでございます。勤務場所は、現実的に託児所のようなです。ちなみに、東京ディズニーランドの託児所はワールドバザールを入った右手、パレードの出入り口付近にございます。したがって、定年を考えますと、妻がこちらに移住してくれるのも10年先かなあと思っております。ですから、私の現在の使命は、妻に藤枝や静岡の良いところをアピールし、静岡に関心を向けることでございます。

どうぞ見捨てることなくお付き合いいただけますよう、よろしく願い申し上げます。

お時間をいただき、ありがとうございました。



(担当／数野君)