



世界に希望を生み出そう
2023-24 年度 RI テーマ
CREATE HOPE
in the WORLD
国際ロータリー会長
ゴードン R. マッキナリー

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
TEL：054-641-3321

事務局：藤枝商工会議所内
TEL：054-646-3919 FAX：054-643-2000
E-mail：jimukyoku@fujieda-south-rotary.jp

2023-24 年度
会長：渡邊博文 副会長：漆畑雄一郎 幹事：富澤賢一 副幹事：中山恵喜

例会 第 1549 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：森下傑君

■ 会長挨拶 渡邊博文君



ゴールデンウィークは、いかがお過ごしでしょうか。きっと、ご家族で有意義な時を過ごされたことでしょう。本日は、大変良い天気となりました。ただ今の、卓上で気温は、24.2℃となっております。今週は、暑さも厳しい予報となっております。来週は、横殴りの大雨の日もある予報でした。近年の天候は、暑さも雨量も我々の生活を大きく脅かす傾向があります。早く、情報入手して、準備、対応をしていくことが重要と考えます。

5月7日に、コロナ感染の恐れから、中止していました、新入会員研修を行いました。古川会員増強・維持委員長に設営していただき、講師には富澤初代会長・若林次年度ガバナー補佐にお越しいただきました。メンバーは、森下さん、山田さん、秋谷さん、小嶋さん、小池さんの近年入会した方々です。富澤初代会長が言われたことは、とにかく例会に出席すること。仕事などの都合をうまく外していただき、生活のリズムを整えることが大切とのことでした。また、IM や地区大会、親睦旅行などの行事など、積極的に参加して、ロー

タリーそのものの理解を深める活動をしてほしいといわれました。「ロータリーの友」には、ロータリーの過去、現在、活動実績、信条など網羅されているので、しっかりと読む様に言われました。富澤初代会長や若林さんと話す機会は、なかなかないので、とても良い機会となりました。少しは、距離感も近くなったのではないのでしょうか。本日の例会のテーブルには富澤さんの隣に秋谷さん、森下さんがついています。良いことですね。

12日の日曜日には、RI2620 地区の「奉仕活動セミナー」が、ZOOM にてあります今年度・来年度の会長・幹事、奉仕活動担当者が受講となっています。また、ご報告いたします。

18日には、IM が掛川の地で、袋井ロータリークラブ主催で開催されます。来年度は、我々の番です。しっかりと来年を見越した意識をもって、参加しましょう。私も、次年度開催クラブの挨拶で登壇予定です。時間は、5分いただいています。

過日、台湾東部にて甚大な被害をもたらした地震がありました。募金のお願いです。台湾は日本で地震や災害があるといち早く行動をして助けてくれています。熱海の時の土砂災害もそうでした。お願いばかりで申し訳ありませんが、募金箱を回しますので、0 の多い軽い紙をお願いいたします。

次週の例会では、IM にロータリー旗を送ります関係で、旗がありませんのでご容赦ください。本日も、よろしく願いいたします。

フ場近くで済ませ、コースに向かう途中の交差点で信号待ちした時、乗馬クラブの看板が目に入りました。少し時間がありましたので、立ち寄ってみました。

クラブ内の案内をしていただき、乗馬は全身を使うため、健康づくりにも役立つなどと説明を受けました。実際に馬を見て触れるとココとの生活で感じていた癒しと同じような感覚になりました。即体験乗馬を申し込みました。

先月、生まれて初めて馬に乗りました。サラブレットの背中は人の背丈ほどの高さがあり、そこに跨ると視線は3メートル程の高さになります。ゆっくり歩いてくれる馬の背中に揺られる30分弱の時間は本当に楽しいものでした。偶然止まった交差点横に設置されていた看板に誘われ、馬との出会ったことが必然であったと感じ、妻と共に、乗馬を始めるきっかけとなりました。60の手習いではありませんが、心と体の健康維持のために続けていきたいと思えます。今までJCやRC、仕事などを通して出会った人達とは異なる、新しい人達との出会いも大切に、楽しんでいきたいと思えます。

村松章典君



新たにこれから始めたいことは、さらなる健康管理でございます。年を重ねると人間ドックの検査結果では指摘事項が増え、

昨年1月にコロナウイルスに感染し、4月半ばと5月下旬には尿管結石で藤枝市立総合病院へ入院しました。

主治医からは、糖尿病の予防をするようにとの指導もありました。

また、6月から10月にかけて、豪雨等により工事に大きな影響をもたらし、かなりストレスを感じる毎日を送っていました。

このようなことから、年末年始の休みにじっくりと1年を振り返り、心身ともに健全であることが重要だと改めて実感しました。

今までの自分の食生活や生活習慣を申し上げますと

まず食生活ですが…

早食いである

味が濃いものが好みだ

白米をつい食べ過ぎてしまう

とりの唐揚げなど脂っぽいものを好んで食べている

バランス良い食事ができていない

朝食抜きや遅い時間の夕食、深夜までの飲食等、規則正しい食事をしていない

そして生活習慣では…

運動不足（近くでも車で移動してしまう）

喫煙（タバコは止められず1日1～2箱）

飲酒（家で飲むときは節制するが、外へ出かけると日付が変わっても飲酒をすることがある）

など書き出してみると健康に良くないことばかりで、これでは仕事にも趣味のゴルフにも悪影響を及ぼしてしまいます。

『医食同源』という言葉があるように、病気の治療も普段の食事でも人間の生命を養い健康を維持するものですので、まず食生活の見直しに取り組み始めています。

主治医からは、白米の量を減らしておかずを多くとるように指導されました。

そこで、今まであまり気にして来なかった『米』について考えることにしました。

玄米は体に良いとは聞いていましたが、調べてみると、ビタミンB群、ミネラル、食物繊維などが多く含まれているとのこと。

健康には良いのかもしれませんが、精米前の殻付きの食べ物なので、最初から玄米食はちょっと難しいかなあと考えていたところ、とあるスーパーで『ぷちぷち玄米とごはん』『玄米と白米の黄金比率』『五つ星お米マイスター監修』という文字が目飛び込んできました。

この商品は、玄米とお米をミックスしたもので、玄米のブランドは金のいぶき、白米は宮城県産ひとめぼれです。直感的にこれだ！と思い購入し、早速試食しました。

キャッチフレーズ通り玄米がぷちぷちとした食感で白米との相性も良く、確かに黄金比率だなあと感心しながら美味しくいただきました。

美味しいものを食べると、つい食べ過ぎてしまうので、最近『腹八分目に医者いらず』と自分に言い聞かせております。

このぷちぷち玄米とごはんは今でも継続して食べておりますが、目安として1回に0.5合までと決めております。

次におかずですが、今までは漬物やふりかけがあればご飯は食べられると思っていたのですが、この考えを捨て、現代日本人の食事において理想的な献立とされている『一汁三菜』を1日1回は取り入れようと心がけています。

この一汁三菜は、汁物と三種のおかずを組み合わせることで健康に必要な栄養をバランスよく取れるとされています。

また、醤油などの調味料は減塩に、サラダにかけるドレッシングやマヨネーズは、カロリーオフやコレステロール0、またアマニ油を使用しているものを選ぶようにしており、少しずつではありますが、ここでも健康を意識しています。

次に心の健康ですが、現代社会は『ストレス社会』だとよく言われていますが、このストレスを避けて通ることはできません。

ストレスは避けるのではなく上手に付き合うものだと以前何かで読んだ記憶があります。

心が健康な状態とは、心の病気にかかっていないだけでなく、その人らしい生き生きとした心が保たれ、社会生活や個人生活を送ることができる状態です。

心の健康を保つためには、休養が必要です。

休養とは、『休む』と『養う』と書きますように休・・・休むこと

仕事や活動によって生じた心身の疲労を回復し、元の活力ある状態に戻すこと

養・・・養うこと

明日に向かっての英気を養い、身体的・精神的な健康能力を高めること

私の場合の休養は、

まず休むですが、質の良い睡眠をとる。

温泉に入ってボーッとし、心を『無』の状態にして気持ちをリセットする。

そして養うは、青空の下、目標をもって、考えながらゴルフをすることです。

英気を養うには、やはり好きなことをするのが一番です。

健康について色々とお話させていただきましたが、私の場合、最初からハードルを上げてしまうと長続きはしないので、(過去には三日坊主にも満たないことがありました) 取組みやすいことから始め、少しずつ増やしていくことが性分に合っているように思います。

『継続は力なり』これが私はあまり得意ではありません。

しかし、自分の命に係わることであり、今後の人生を左右することでもありますので、今回は有言実行となるように頑張りたいと思っています。今思えば、昨年入院したことも、ここで一度立ち止まって『自分の身体としっかり向き合いなさい』という天の声だったのではないか、と思う今日この頃です。

例会プログラム

例会日	クラブ行事	摘要
5/17(金) 第 1550 回	外部卓話	小杉苑
5/24(金) 第 1551 回	IM 報告	小杉苑
5/31(金) 第 1552 回	会員卓話	小杉苑
6/8~9 第 1553 回	会員親睦旅行	熱海

今週の一言

大村和宏君



こんにちは
「継続していること」というお題を頂きましたが、考えてみますと本当に継続性のない人間だと痛感するにとどまりました。

10年来変わらず継続していることを考えてみましたが、日々の習慣としては、喫煙習慣以外は思い当たりません。お酒につきましては先月より5年ぶりに週一の休肝日を復活させてしまいました。

「継続したいこと」とするならば、健康の維持向上です。

58歳で静岡に帰ってきましたが、体力の低下が著しく、少々ヤバい感触を持っております。昨年末体力強化の必要性を強く感じ、お年賀状でもその宣言をいたしましたところ、年末にぎっくり腰をやり、早々に躓きました。

体力の低下原因を考えますと、加齢もちろんで

すが、最大ポイントは35年間継続していた、通勤地獄からの解放です。

平均60分、うちラッシュ時の乗車は30分程度。ラッシュ時には両手は極力顔よりうえにおき身の潔白さを証明しつつ、身じろぎしないように身体を固定していますから、乗車時の30分間は全身運動のようなものでございました。夏場ともなれば、出勤直後は全身汗だく、後半はクールビズなどというありがたい制度もございましたが、ほとんどの期間においてはネクタイ着用で、夏場に首周りの汗疹が引くというのは稀でございました。

ちなみに、汗疹の治療は海水浴とその後の日干しが効果的で、娘が小さいうちはよくこの治療法を活用しておりました。

というわけで、5年前までは強制的に日々1時間の体力づくりを余儀なくされておりましたが、現在は快適に車通勤で、今更通勤地獄の体力づくりに戻る気もございません。

話があっちこっちにそれますが、コロナ以降、どうも通勤地獄は解消されたようです。数回、通勤ラッシュ時に乗車する機会がございましたが、かつてほどのラッシュはございませんでした。

もとい、というわけで、ちょっと途切れてしまいましたが、日々の運動を復活させ、長い目で見れば、私の「継続していること」は体力づくりです、と申し上げられますよう、努力いたします。

以上簡単ではございますが、本日のひとこととさせていただきます。

お時間を頂きありがとうございました。



おめでとうございます！



(担当/森竹君)