



ROTARY BRINGS HOPE

ロータリーは 希望をもたらす



国際ロータリー会長 M. A. T. カパラス 第256地区ガバナー 藤田 説量 (三条)

会長 — 日戸 平太 幹事 — 上木 六治 SAA — 外山 雅也

例会日 毎週水曜日 12:30

例会場 三条市旭町2-5-10 三条信用金庫本店 (TEL 34-3311)

事務局 三条市旭町2-5-10 (TEL 35-3477)



出席率: 会員 67名中 45名 : 先々週出席率: 89.04% (前年同期 91.78%)

今日のお花: ブバリア、バラ

ヴィジター: 柏崎東より 高橋義明君

加茂より 田中敏三君

三条南より 田中久作君、大原義弘君、長谷川敏広君

ゲスト:

先週のメイクアップ: 7/27 ローターアクト委員長会議 (新潟へ)

藤田説量君、吉井俊介君、森井 司君

7/30 長岡東へ 堀川政雄君

7/31 加茂へ 古沢富雄君

8/4 三条南へ 鈴木宗資君、吉田 晃君、野村竹三郎君、

箱崎源伸君、熊倉昌平君

会長挨拶: 日戸会長

甲子園で汗と涙のドラマが生れる時期になりました。左バッター、サウスポーが多くなった様に見受けませんが、彼等は左ウチワを使うのでしょうか。

お酒をたしなむときは、もっとも、皆左ききになる様ですが。したがって、左襟をとるお姐さんはこの左ききの左に坐ります。利き手の右を使うためでしょう。残った左手で涼風を送る — これは静かな酒にはならないでしょう。正面から右手に美しい日本庭園を見、左手に香り床しき美人をおく生活を「左ウチワ」とすれば、そのさらに左に、もう1つのウチワが欲しい。

8月6日の今日、41年前、ヒロシマで、とんでもない事が起りました。多くの、20数万人の人々の命日であります。ロータリーは世界平和、国際理解、人類は1つの、その方向に奉仕をして来ましたが、これからも続けて行くであります。ロータリアンもまたしかりであると信じます。第3、第4のヒロシマ、ナガサキがこの世に出るようなことがあれば、ポリオプラスなど、吹きとんでしまうでしょう。冥福を祈り、平和を祈念したいと思います。

幹事報告： 上木幹事

- ガバナー事務所より 暑中見舞
- シルバー人材センター 会員の就業に対するご協力とご依頼
- 燕ロータリークラブ 例会変更
8 / 8 (金) → 8 / 8 (金) PM 6 : 30 ~ 野積浜・一兵茶屋
- ロータリー名言カレンダーのご案内

8月のお祝い

会員誕生祝

- 1日 渡辺宏策君 2日 木村二三郎君
- 8日 谷村憲一君 16日 五十嵐総一君
- 26日 内山辰策君

夫人誕生祝

- 7日 五十嵐(昭一)きみ子さん
- 12日 渡辺(宏策)ヒロさん
- 14日 山本(恒男)雅子さん
- 18日 石橋久子さん 20日 木村淳子さん 26日 古沢美代子さん
- 28日 日戸英子さん 31日 五十嵐(総一)宏子さん

年数別連続出席

- 29年 齋藤権八君 29年 鈴木宗資君 29年 渡辺惣吉君 6年 五十嵐総一君



ニコニコBOX ￥12,000



- 佐藤君 長女に初孫誕生、予定日を1週間おくれ、大分気をもみました。昨日VIPにて、三条木工組合連合会25周年記念三条木工史発刊記念式典を挙、市長・会頭を始め、関係各位の御協力に感謝いたします。
- 齋藤(弘)君 納涼例会に48名という大勢の方から参加して戴き有難う御座居ました。期待に反した事をおわび申し上げます。また、ゴルフにも8名の方より参加していただきありがとうございます御座居ました。
- 塩原君 7月30日開催の当クラブ「親睦ゴルフコンペ」でお陰様で優勝させていただきました。有難うございました。パートナーの杉野さん、中條さん、齋藤さんには大変お世話になりました。
- 梨本君 親睦委員会の皆様、先週は日本海の夕日をご馳走して戴き大変ありがとうございました。特に齋藤委員長ご苦勞様でした。
- 松縄君 先週はゴルフと夕日と新鮮な魚をたのしませて戴きました。齋藤さん始め親睦の皆さん御苦勞様でした。
- 山本(正)君 8月3日(日)長谷川有美さんからキス釣りにつれて行って戴きました。休日のひとときを楽しくすごさせていただきました。ありがとうございました。
- 渡辺(惣)君 いよいよ巨人Vへ進む。
- 森井君 加藤ニコニコBOX委員の前にすわりましたので。
- 加藤君 先週の納涼例会と親睦ゴルフ、久しぶりに楽しい宴を味わってきました。親睦委員会の齋藤さん有難度うございました。

委員会報告：

◦ローターアクト委員会 森井委員長

7月27日(日)新潟市に於て、256地区のローターアクト委員会に出席して参りました。ローターアクトの活動、問題点等について色々質疑応答があり、皆様の意見の中で一番問題になりましたのは、会員増強の点で、色々な活動をするについても、会員が20名以上揃わなければ出来ない。中には会員が大幅に減少して0に近いクラブや、6名位になって解散寸前といったクラブがありますが、私共の三条クラブでも現在19名位に減ったわけで、9月14、15日の2日間、アクトの地区大会が三条で行なわれるのですが、参加者は大体500名位で、皆様方にも広告協賛を頂いたり、御協力を頂いておるのですが、会員増強の面でも、それぞれの事業所に御理解を頂きまして、会員増強に御協力をお願いします。

◦前年度会計報告 高橋(一)会員

1985 ~ 1986 年度の会計について収支決算報告書を配布



卓 話： 健康とは、 外山雅也 会員

「健康というものは病気でないということではない。いつも前向きでものごとに取り組めるような精神、および肉体、および社会的適応状態を言う」。WHO(世界保健機構)ではこう定義しています。

さしずめWHOの定義からしたら私などは正に半病人です。しかしこれまでの日本人は病気でなければ健康であると思って来たりし極端に言えば、痛かったり苦しかったりして床についていない限り、つまり動けないとき以外は健康だと思っていた。だから戦時中は「ノイローゼ」などは「気のせいだ」のひとつで片づけられていたと思います。

健康に注意する三つの理由として、

- ◎その第1の理由は、この40年間一度も日本では戦争が起きなかったという事です。戦争というものはすべての人生を「その日暮らし」にしてしまうからです。私達の生活にとって何より大切なのは「平和」である。すべての生活設計は「平和」であります。平和を前提としていると申しても過言ではないと思います。われわれは特別に考えることなく毎日を生きているわけですが、生きているということは本人の意志が働いていないといえるにしても、よりよく生きていこうというのは、意志が働いているわけで健康への願望が生まれているわけです。その意味からいって「健康」というのは「文化」だということが出来るわけです。
- ◎第2の理由は、ゆたかな生活になったという事です。人間は食うや食わずの生活のときにはとても健康を考える余裕などない「その日暮らし」をつづける以外に生きていけない。
- ◎第3には、健康でない働けないし人生が楽しくないということもあげられる。病気になってはじめて健康のありがたさがわかるわけであり。別の言い方をすれば、普通健康を当然のものとして享受しているわけそこには意識が働いていない。丁度、空気、水のように思っているわけです。思っているというより感じていないという方が確かでしょう。こういう点からみて健康ということが価値として認知されてきたのだということが出来るでしょう。

欧米人の健康観は、日本人とはかなり違っているようです。欧米ではむしろ「健康に関心を持つのが当然である」という受け止め方をしている感じである。スウェーデン人に「人生の目標は何か」と聞くと5人のうち4人までは次の様に答えるそうです。「バルト海の小さな島に山小屋を建てて、好きな女の子と一緒に住みたい。その山小屋には電気もガスも水道もなく自然な生活が出来、できればヨットを一艘欲しい」。実際にバルト海の小島に行くと、そのようなコテージが点在しているし、小さなヨットが浮んでいる。別にスピードを楽しんでいるわけなし、ヨットの上で寝そべってじっと空を眺めている。実にのどかなものだそうです。

現在のスウェーデン人はヨーロッパでは怠け者の代表のように言われている。しかし30年前迄はスウェーデン人はヨーロッパの働き者であった。別に福祉社会が怠け者を作ったというつもりは

ないが、さきに説明した様な人生観をもったのは1960年代以降だという。その後20数年間で次第に活力が失われつつあるという事です。スウェーデンの老人ホームを訪ねて80才位の入居者に会うと必ず「自分は自分なりに自分の一生を満足しているが、少し働きすぎたように思う」という人が多い。日本でも今の昭和1ケタ族が70才位になると「仕事だけが生きがいの一生だった」と言うにちがいないと思います。もっと人生を楽しまなくてはと思うのですが……。

(十数年前にロンドンで若い20代のサラリーマン20人位に「健康についてどう思うか」と質問したことがあるとの事、そのとき8割位に相当する10数人から「健康は必要にきまっている。健康でなかったらデート出来ないじゃないか」と言われた。)

フランス人の中には定年が待ち切れないう人が多い。早く年金をもらって人生を楽しみたいというわけでしょう。日本人なら賃金が多少すくなくても一生働きたいという人が大部分である。そして働くことに生き甲斐を感じるので金を儲けることは二の次だという考え方をしているのと比べると彼我の差はやはり大きいといわねばなりません。そこにも健康感の差があるのか、むしろ労働に対する考え方の違いが大きい日本人は周知のように仕事好きである。

永い様で短い人生、せめてバカンスでも充分とって生活をエンジョイするという事が徹底して出来ない。これは本来誰もが欲する所でしょうが。この点日本人には未だ老後の生活の保証が充分でなく真の生活の余裕が欠けているように思います。人生観の違いもありましょう。逆にこれだからこそ日本には活力があり国力があるのかも知れませんが。日本では「体をきたえて体力をつけておかないと管理職が勤まらないのです」生活の中心は仕事であって、その仕事を十分に遂行するためにスポーツをやるという図式です。仕事がなくなれば、スポーツをして健康を守るという意識が出てこないのが日本の現状のようです。

健康は眠って、運動をして、食べるという生活の3本柱を基本にしています。いうまでもなく1日7時間～8時間の睡眠をし1日4キロ歩くという事、栄養のバランスのとれた食事を食べすぎずに腹八分目に止めておくこと。この三つが健康を守る必須条件である。この考え方が健康法の基本にならねばならぬ。健康を守るというのはしょせん生活習慣なのである。規則正しい生活は健康にとって非常にいいけれども不規則な生活の方がおもしろいという事になります。

アメリカのある医学者の説によると「ガンを除いて成人病の9割は習慣病である」「ガン以外の成人病の8割以上はダイエット・エラー(食べそこない)である」といっています。こうみてくると私達の生活の中でとりわけ食生活が重要なのである。私達はとにかく食べすぎる、これをどの様にセーブしてバランスのよい食生活をして行くかが大切である。健康を考える場合、もうひとつ重要なことは、私達80才近くまで生きることが出来る様になったという事です。現在では生まれたばかりの赤ちゃんが1,000人のうち985人までが自分の子供の銀婚式まで生きようになっている。それ迄15人しか死なない計算になっている。このことはずい分長く生きる事が出来るようになったということの他に老後を健康で生きる事が極めて重要であるという事です。

生きているということと、健康で生きていることとは別問題です。日本人の65才以上の約9割の人はなんらの成人病にかかっている。だから長く生きられると言っても成人病を抱えながら生きているわけです。もし老後を健康で生きたいと思えば年に一度健康をチェックして成人病が決定的状態になる前に早期発見をして抑え込むか、或いは一病息災に持ち込むようにしなければならぬ。こういう努力の積み重ね以外に私達は健やかに老いる方法はないわけです。これは現代人にとって必要な健康法ということになるかと思えます。当クラブには金子左武郎さんという模範生がおられます。私もこの様なお話をする事によって自分の健康を律して行きたいと思う。

次週例会 8月13日 卓話「交換学生の親と子」川又嘉瑞範会員、川又左智子さん
次々週例会 8月20日
