



ロータリーに活力を—  
**あなたの活力を**  
**PUT LIFE INTO ROTARY-**  
**YOUR LIFE**

1988～89年度 国際ロータリーのテーマ

- 国際ロータリー会長 ロイス・アビー ● 第256地区ガバナー 檜内悌三郎
  - 会長 — 杉野 奎司 ● 副会長 — 小林 英雄 ● 幹事 — 長谷川有美
  - SAA — 榎本 勝、近藤 雄介 ● 例会日 — 毎週水曜日 12:30～
  - 例会場 — 三条市旭町2-5-10 三条信用金庫本店内 TEL 34 - 3311
  - 事務局 — 三条市旭町2-5-10 TEL 35 - 3477 田中久美子
- (FAXも同番号 午後3時以後はFAXに切り替ります)
- クラブ会報委員 — 伊藤 廣一、大谷 幸平、五十嵐昭一、松谷 昊吉、渋谷 正一、小林 正義



出席会員数	会員 72名中 63名
先々週出席率	91.67% (前年同期 92.06%)
今日のお花	スイートサルタン、天門草
ヴェジター	三条南より 田中久作君、馬場茂夫君、豊島 豊君、丸田肇一君、竹山昭二君 三条北より 山上茂夫君

先週のメイクアップ	3/15 会津若松城南へ 内山辰策君 3/16 三条ローターアクトへ 川又嘉瑞範君 3/17 吉田へ 吉井俊介君 3/19 267地区大会へ 平原信行君 3/20 三条南へ 五十嵐総一君、小林九満太君、高森昭光君、松川星吾君、金沢興宗君、藤田紘一君
-----------	--

**会長挨拶** 杉野会長

梅で春の近づきを知り、桜で訪れを喜ぶと言います。昨日の朝、大崎山山頂からの斜面の桜公園を見て来ました。「ウソ」のことですが、本当の事です。今年は雪が全国的に少なく渡り鳥の「ウソ」は来なかったようです。今年こそ一面に咲き煙る永明寺山を見ることが出来そうです。



花見につきものはゴミですが、我が家の周りにも空缶が棄てられてました。

昨年はジュース、ビール、その他100億本以上製造され、販売されたそうです。半分の50億本は外で飲まれ、5分の1の10億本はポイと投げ棄てられるそうです。

クリーン三条で思いますことに、終わって五十嵐川の堤防が奇麗になり嬉しく思います。人の棄てたものを毎年拾う気持ちはよくありません。又、拾う大人の姿を見る子供達はどうか理解するのか問題です。

又、街の森林資源といわれてます古新聞、古雑誌はリサイクルシステムがよく出来ておりました50%は回収されておりましたが、チリ紙交換も採算がとれず姿を消しつつあります。ゴミとして棄てるのは折角の街の森林資源が死んでしまいます。

今日は桜からゴミの話になりましたが、これで終わります。

### 幹事報告 長谷川幹事

。例会変更のお知らせ

燕RC——4月20日(木)一分水、吉田、燕、合同春の観桜会

。三条クリーン協議会より 第1回担当者会議開催のご案内がとどいております。

とき 3月24日(金)正午～ ところ 三条商工会議所

。吉野ガバナーノミニ事務所より

1989～90年 第256地区 第9回RYLA実施計画

テーマ ずばらしき仲間、

会場 国立赤城青年の家(群馬県勢多郡富士見村大字赤城山27)

開催日 平成元年8月19日(土)・20日(日)

参加者 ①研修生(青少年指導者の素値をもつ18～30歳位の青少年男女)

②ロータリアン

申込切 4月24日(月)

財団ボックス ¥6,000

上木君 娘が三ノ町病院、山本先生の所でお世話になる事になりました。  
五十嵐(寿)君 次男の高校入学を祝いまして。

### 卓話 高齢者問題

銅冶 倫 会員

日本では昭和45年に全人口に対する65歳以上の人口は7%、昭和60年には10%になったそうです。スウェーデン、イギリス、西ドイツでは14～15%、14～15%以上を高齡社会、7～15%までを高齡化社会というそうです。スウェーデンでは7～10%になるのに60年、アメリカでは25年、日本では比率が高く10年、この割合で行くと1995年～2000年には17～18%になり、2020年には20%を越すと推測され、これからは社会福祉的対策が問題となっています。



健康で長生きをすることはすべての人間の希望で、又医療、医術の究極の理想であります。しかし一般的な長寿というのは、各人の長生きとは直接結び付くのではなく、人の寿命とはあくまで一人一人別であります。長生きの方法も自分で考えなければならない。

生命というのは、一般的には生物が生長に要した時間の5倍の寿命があるといわれています。人間では約25歳で生長が止まるわけですから125歳の寿命があるということです。

なぜ寿命が問題になるのかと言うと、象は死を予知して、墓場に行くと言うが、一般に動物は死期を知らない。人間だけが死ぬのを予測して死を恐れ、その恐怖から逃れるために必死の努力をします。一般的に生物というのは、種族の生命を永遠に伝えようとする本能がございまして、それが性欲とか、食欲とかに通じています。

私も昔、戦争にどうしても行かなければならなくて、「死とは何か」とか、「どうして死ぬべきか」などという本をいろいろ読んだが、役にたたなかった。結局、南無阿彌陀仏で死ぬるんでないだろうかと思った。

ハックリスの「死とは何か」と云う本にも生物学的にも「生か死」としか書いてない。やはり種族に自分の種を残すことが、生であり死なんであることしか書いてない。

昔は子供を一人前に育てあげれば、それで一代が終わりになったが、今は子供が上級学校に行くとかで、だんだん結婚する年齢も遅くなり、孫を作る時間も遅くなり、昔より10年以上長生きをしなければだめなような時代になった。それだけ我々の寿命が縮まっているように思われます。

健康とは、WHOの定義では「身体的、肉体的、精神的、ならびに社会的に良好な状態であり、単に疾患、又は病弱の存在しないことである」と書いてあります。健康の基準には個人差がありまして、その人の身体的な健康が問題であります。内臓が順調に働き、多少の負担にも弾力的に抵抗が出来、血管系にも弱点がない。内臓と血管が強いということが健康の第一の要素であると思われます。



スポーツにしてもその人に合ったようなスポーツをするべきで、過度なスポーツはやってはいけない。外見は非常に丈夫そうで、検査をやって心電図にも異常のない人でも、ゴルフをやって突然死んだという例もあり、適当にやっていただきたいと思います。

検査で血圧が高かったり、尿に糖があったとしたら、用心深く生活をすれば、一病息災で長生きが出来るわけです。病気と競争して行くのが一番よいのです。

普通平均寿命と云われているのは、生まれたての赤子が平均してどの位まで生きられるかということです。平均寿命が80歳だからと言って、だれでもが80歳まで生きられるかというともない。

老化は45歳から始まる、脳外科の先生に言わせると、脳だけは55歳位から老化するそうです。老化とは体内の水分量が減ること、細胞が変質して硬くなること、コレステロールの値が高くなること、いろんな抵抗力が弱いこと、そういうことが重なりまして老化現象が起るのです。一般に老化と言われているのは老人性白内障、老人性禿頭、皮膚にしわ、びまん性動脈硬化症、老人性肺気腫、老人性骨折、老人性痴呆症、「老人性痴呆症」というのは、日本では全人口の100万人位、20年後には160万人位になるだろうと言われてます。男はあまり多くなく、だいたい3分の2は女性だと言われてます。男は老人性痴呆になるのはあまり心配はないと思われまます。

年をとらなくとも、食べ物を食べ過ぎたりして、動脈内膜におけるアテローム性動脈硬化症は気をつけて無理をしないことです。

どんなもので死ぬかという年齢別ですが、45歳～65歳は①癌、②脳血管疾患。65歳～79歳は①脳血管疾患、②癌。80歳以上は脳血管疾患、②心疾患、老化を防止するには日常の努力次第でございます。年齢、環境に適した生活が一番。食事年齢と運動量に応じてバランスのよい食事内容、適量に少しひかえ目にとるのが長生の最良の方法です。それからストレスに対する抵抗力をつける事、何が一番よいかと言うと小原庄助のようにフロに入るのがよい事です。年をとったら生きる張り合いを持つことです。絵とか書とか本を読むことが良い。

若々しく長生きするためにはどうするかと言うと、健康の度合いが老化を左右する。厄年とか転換期をじょうずに乗り切る事、何か打ち込める物を持つ事、年をとったら出来るだけ孤独にならないようにする事です。中国人はいろんなうまい事を言っておきまして「人間の理想としては、うまい物を食ひ、軽くて暖かい着物を着て、男女の交りをし、顔色はつやつやして老いても衰えない、いつまでも死なず、出処進退は思いのまま、寒さ暑さ、風や湿気も我が身を痛めることは出来ない。鬼神や精霊もあだとすることは出来ない。刀や槍、あらゆる毒物も我が身に障りにはならない。憂い、喜び、毀誉、褒貶もわずらいにならない」これが仙人の境地です。仙人になるためにはどうするかと言うと字学を学んで

勉強して、さらに善行を積まなければならない。善行を積んだ上に仙薬を作って飲むと仙人になれる。300善を積めば地仙、1,200善で天仙になれるそうですが、299善積んで1つ悪い事をすれば元に戻る。だから学問をして、善行を積んでおれば、老化にはならないという老僧の思想です。

日本では「武士道とは死ぬこととみつけたり」と言う精神があり、不老不死とは認めていない。健康維持の原則と言うのは、どうすればよいかと言うと、エネルギーをじょうずに補給して、適当に仕事をして、適当に休養を取る、すべて8分目にするのが健康の原則だそうです。エネルギーの補給が空気、日光、水、食べ物が栄養の原則です。

仕事もほどほどに無理をしない事です。休むのもゆっくり寝て、朝起きたら爽やかに目ざめるのが本当の休養です。朝起きてぐったりしているのは休んだことにならない。

昔の人はいいことを考えました。人間は125歳まで生きられるのに、なぜ長生き出来ないかと。皆んなそれぞれ悪い事をしている、いらない事をしすぎるから、結局65歳ぐらいが平均年齢なんじゃないかと思う。

長生きにも生物学的な長生きだけでなく、名もない人の芸術作品でも自分が見て良いなと思ったら、その人は生きている。悟りを開けば永遠に生きているわけですから、あまり長生きをしんげんに考えないように、適当に阿弥陀様におまかせしてやった方がいいと思う。

一番大事なのは検査を受けて何かあったら、絶対無理をしないのが一番健康によい方法だと思います。

#### キーワード ついに登場民間SP

先進国の中では最も治安のいい国の一つに挙げられる日本ですが、国際紛争学の権威、リチャード・クラッターバック教授によれば「日本が経済大国として世界のリーダーシップをとるに至った現在、金銭の収奪や政治目的、企業の対外進出を止めさせるためなどに、要人誘拐事件が日本国内でも今後増えてきます」と言っています。

そんな世相を反映して、昨年12月ついに日本でも民間のSP（セキュリティ・ポリス）会社が認可されました。

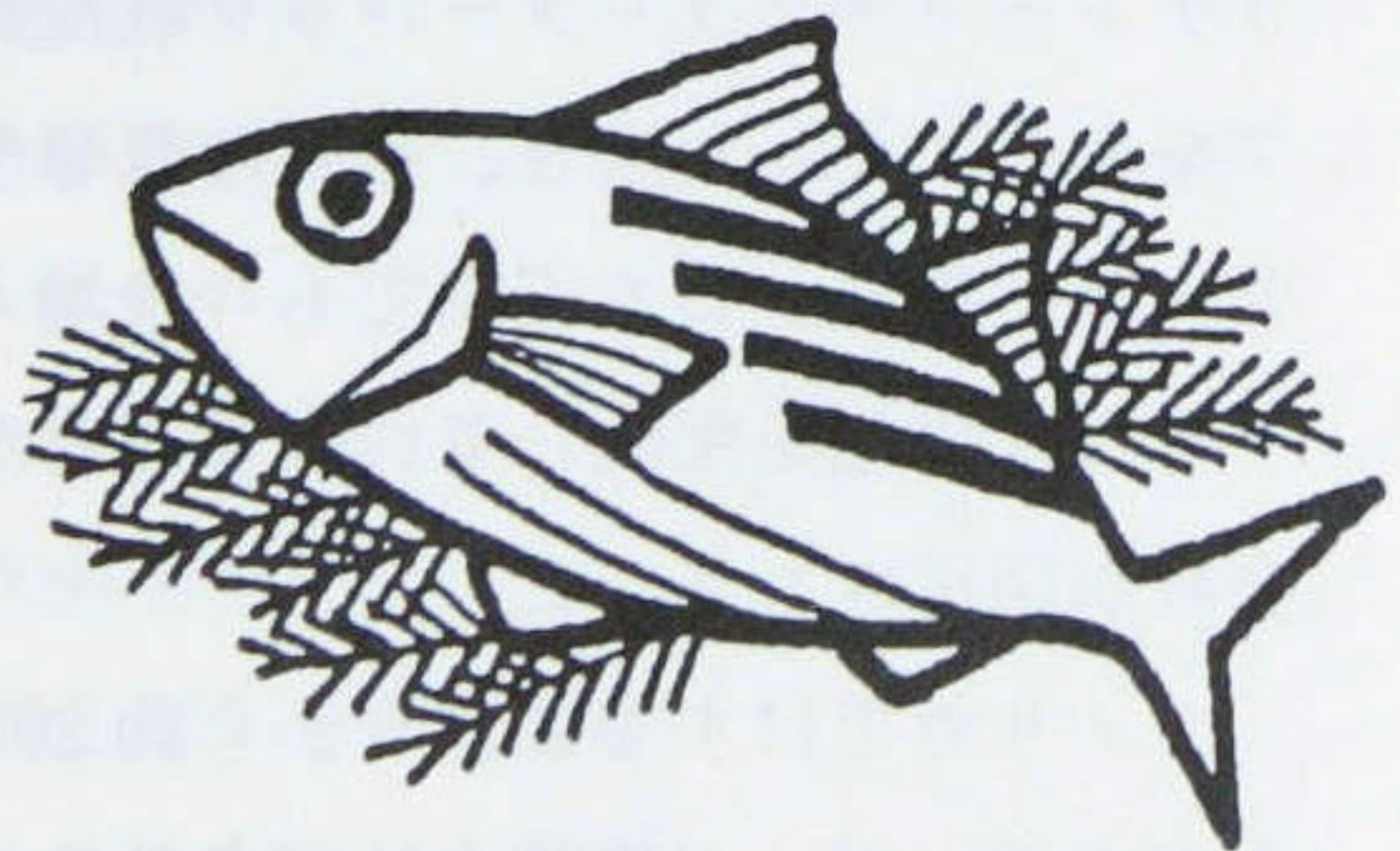
アメリカではすでに、今から約200年前に民間の警護会社が出ていますが、日本にはまだボディガード専門会社はありません。

ここに目をつけて民間の警護会社(株)日本シークレットサービスを設立したのが警察OBの竹島氏。「日本でも民間の警備会社が昭和37年に認可されましたが、あくまでも機械警備が中心のガードマン会社。ボディガードのノウハウは警察しかもっていないのですよ」と竹島氏。



この日本シークレットサービス社には本物のSPのOBばかり10人います。警護料は1ヶ月100万~200万!!

さっそく問い合わせが相次いでいるそうです。ロータリアンのあなたいかがですか？



---

次週例会 3月29日 卓話 「良寛の生き方とそこから学ぶこと」  
分水町郷土史研究会会長 原田仁一郎殿

---

次々週例会 4月5日 創立記念夜の例会 PM6:30 三条ロイヤルホテル

---