



## Look Beyond Yourself 自分を越えた眼を

1991-92年度国際ロータリーのテーマ



- 国際ロータリー会長 ラジェンドラ・K. サブー ●第2560地区ガバナー 橋本 力
- 会長——渡辺宏策 ●副会長——内山辰策 ●幹事——石橋育於 ●副幹事——外山雅也
- SAA——五十嵐力 ●副SAA——渋谷正一 ●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 三条信用金庫本店 TEL 35-3477  
FAX 32-7095

**出席者会員数** 会員 73名中 56名

**先々週出席率** 95.83% (前年同期 90.67%)

**今日のお花** ダリヤ

**ヴィジター** 三条南より 佐藤栄祐君

三条北より 米山忠俊君、羽賀一夫君、高橋彰雄君

**先週のメイクアップ** 7/15 三条南へ 斎藤弘文君、近藤雄介君、熊倉昌平君、  
渡辺喜彦君、

7/16 三条北へ 高橋一夫君、村木 修君

**会長挨拶** 渡辺(宏)会長

本日は、既に、皆さんにご案内致して有ります入会推薦者の吉村さんと関本さんより例会参観においで頂きました。

例会終了後ロータリー情報委員会よりロータリー情報提供をお願いすることになっております。ロータリーの奉仕活動の数字的なものをまとめてみました。

出席率以外は創立35年の歴史を持つクラブにふさわしいAクラスの成績と思います。残念ながら出席率はCクラスの数字です。会員数70名以上の20クラブの平均出席率は約97%です。本年度は取り敢えず地区平均出席率94%を目標にし、最終目標Aクラスの平均出席

率97%を達成して、名実共にAクラスのクラブを目指したいと思います。皆様のご協力お願い申し上げます。出席委員会宜しくお願い致します。

種 目	集計日	数 字	地区内順位	県内順位	地区内トップ	県内トップ
ロータリー財団達成率	90/12	12,600%	16	6	館林C 17,400%	十日町C 15,300%
ロータリー財団累計寄付額	90/12	78,899 \$	14	2	新潟C 177,277 \$	新潟C 177,277 \$
米山奨学累計寄付額	90/6	643万円	17	5	太田C 1,397万円	新潟C 1,299万円
スマイルボックス	90/6	147万円	29	12	館林C 275万円	新潟C 218万円
国際ロータリー加盟認証日		1957/5/3	12	6	新潟C 1940/5/29	新潟C 1940/5/29
クラブ出席率	90/6	91.62%	67	37	前橋西・南 100.00%	新潟C 99.94%

**幹事報告** 石橋幹事

◎例会変更のお知らせ!

燕RC——7月26日(金) ドイツ夏期交換学生お別れ会 PM6:30~ 於 明治屋新館

ニコニコBOX ¥ 12,000 7/17日分

渡辺(宏)君 お客様の吉村さん、関本さんを歓迎して。  
 石橋君 お客様としてお迎えいたしました、吉村様、関本様よくいらっしゃいました。よろしくようお願い申し上げます。  
 例会終了後「情報委員会」で勉強をしていただきます。  
 高橋(一)君 今年も二週間程前からカワセミとカラストンボが姿を見せてくれました。  
 上木君 14日、公民館で第四回尺八本曲の演奏会に出席しました。大勢の来場者があり、汗を流しながら勤めを果たす事が出来ました。尚、渡辺会長、石橋幹事、広岡会員から広告を頂きお礼を申し上げます。  
 古澤君 三条ロータリークラブに入会させて頂き、本日10年間の出席賞を頂きま

した。今後も健康に留意してがんばります。

榎本君 7月14日、新潟市に於いて、県下銃剣道親善大会で三条支部は2チーム出場し、優勝と第3位になりました。よく頑張りました。

平原(信)君 関本さんを歓迎して。

中村君 昨日一日雨の中ゴルフをやってきました。私はどうゆう理由か雨男です。次は晴れるよう「ショウジン」します。

加藤君 吉村さん、関本さんを歓迎して。

7年間の出席賞を頂戴し、感謝致します。

山浦君 関本さんを歓迎して。

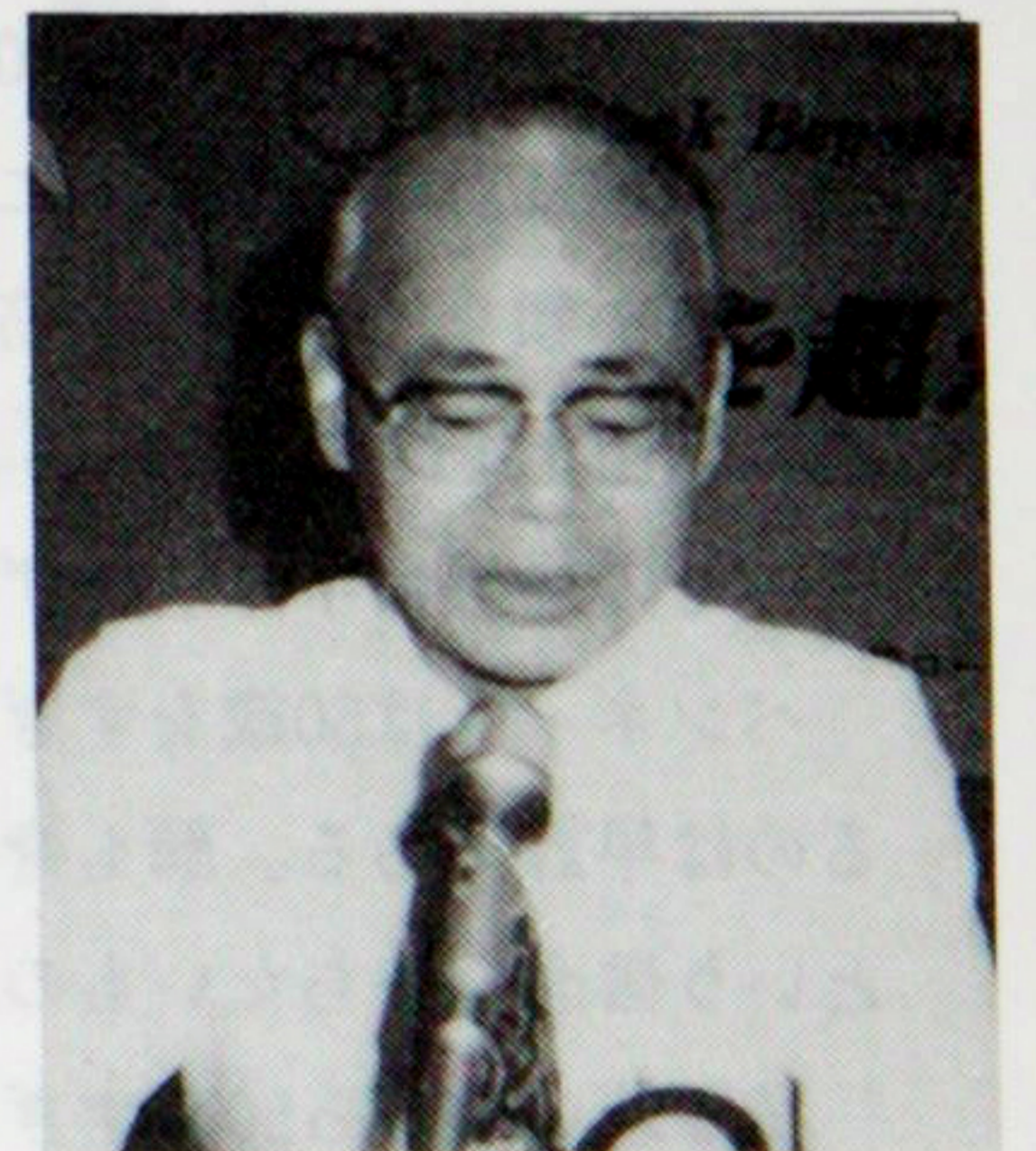
渡辺(喜)君 本年度初めてのホームクラブ出席です。今月に入って出席出来ず申し訳ありませんでした。

この前のロータリーゴルフ同好会コンペではからずも優勝をいただきました。

**卓話** 若返り運動法

岩井数央会員

カネで買えない物のひとつに健康がある。なかでも何時までも若々しくありたいと願う気持ちは古今東西変わらない。自分の顔のつくりは親からの授かりもので変えることはできないが顔のシワやシミ、顔の張りなどは心がけ次第で変わってくる。顔というものは不思議なもので毎日朝な夕なに鏡を見つめていても、昨日の顔と今日の顔とは同じに見える。しかし、人間は確実に青年期を頂点として老化への道を歩んでいる。間違いなく、昨日よりは今日、確実に小じわが増えていく筈であり、髪の毛も何十本かが抜け落ちている。暫く振



りで友人にあって、「やあ、お前老けたなあ。」といわれた経験をお持ちの方が多いと思われる。それ程老化はジワジワと公平にしかも確実に進んでいる。健康法に関する本はウンザリする程書店の棚を飾っており、〇〇式健康法と称するものが巷間を賑わしている。そんな中で、或る時、大正11年発行の「ベンネット式若返り運動法」なる書籍を入手した。ここに写真があるが、病弱になやんだ原著者ベンネットの50歳の姿と、若返り法を実行したあとの72歳の姿をご覧頂きたい。余りも若々しく別人と見まごう程である。病弱のベンネットが一念発起して若返り法を研究する動機となったひとりのフランス夫人がいた。名前をニノン・ド・ランクルといい90歳でパリで死んだ人であるが、死ぬまで驚くべき美貌を維持しかの有名なルイ14世をして「我領内における驚異」といわしめたそ

うである。彼女を研究した結果、鏡の前で常に顔を前後に動かす運動を継続して咽喉部を発達させたことを発見したベンネットは顔面の摩擦法を考案し、更に全身の運動法、食事のとりかた等に至るまで自分で体験し乍ら「若返り運動法」を創りあげた。

老化現象としてシワ、シミが増える他に目尻が下がる、口もとも下がる、更にノドに大きなタルミが生ずるが、なかでも、のどのタルミはごまかしがきかない。

最近「いちばん若くなる素顔の本（青春出版社刊）」が出版されたが、たまたまその著者のダニエル・ミルズ夫妻が先日TV出演でそのコツを披露していた。1日3分で自分の顔が変わり始める“ロルフィング”法というもので今全米でブームになっているという。

その方法を二・三紹介するが

- ①両手を開いて、あごの下に親指をあて押さえ乍ら、息を吐きながら、すべるようにあごの角まで指を動かして行く。これを10回くらい繰り返す。
- ②人差し指と中指を両側のあご関節（あごの付根）にあて口を開けたり閉じたり、又右に左にずらしたりする。1分間に10回くらいのスピードで行う。
- ③眉の上に両手の人差し指、中指、薬指の3本をのせる。丁度後ろから目隠しされたような手つきで。眼球に指がふれないように、みけんから眉のアーチに沿って押しながら指をすべらせる。息をゆっくり吐き乍ら、こめかみまできたら深く息を吸ってまたみけんからスタートすること10回。

その他に首を前後左右に廻す、舌をしごいたり、肩を上げ下げするなどの運動がある。要するに顔を始め全身の筋肉を一緊張一弛することによって、ねむっている体に活を入れ細胞の活性化を促すことにある。かくして1日10分～20分の絶えざる運動を続けることによって、その効果は半年を経ずしてあらわれてくるという。

ベンネットは50歳をすぎて開眼し若返りに成功した。お互い自分は年だからとあきらめるのは早計である。顔も身体も毎日のフォロー如何で或る程度までは変えることができるという信念を持ちたいものである。

私は若い時から50歳すぎまで、何となく顔色も良くなく弱々しいタイプであったが、その原因が十二指腸かいよう、胃下すい等にあるとわかり、いろいろの健康法を試してみた。

いろいろの事がいわれているが要は食べ物、呼吸、姿勢、血行促進、関節の柔軟性等につきると思う。勿論ストレスをためないことは申すまでもない。腹8分目で余り精白したものは食べない。カルシウムの補給を怠らない。腹式深呼吸法をマスターする。深く息を吸い乍らなが一く息を吐き続ける。それによって酸素を身体の隅々まで行きわたらせる。息をながくするには毎朝洗面器に水をはり、顔をつっこんで息をとめる訓練をする。背骨が正常でないといろいろの障害が生ずる。常に胸をはり背筋を伸ばす。歩く時は頭の上から引っぱられている感じで足を運ぶ。風呂は水、お湯の二つの浴槽を用意し、水、湯交互に各1分間ぐらいつつ入ることを数回繰り返す。ヨガの逆立ちと共に血行を良くすること

になり内臓諸器官の働きも活発にする。水風呂のやり始めは水をお湯でうすめても良いし、全身ではなく膝から下をつけるだけでも良い。

首、手首、足首、肩、腰等の回転運動を思いついた時に行う。これは列車に乗っている時でも出来る。水風呂のコストはゼロに近い。その他朝おきて水をコップ1杯飲むなど、いろいろの健康法を取り入れているが、各人各様の健康法がある筈である。あまりこだわらないで良いと思うことをいろいろやってみることであり、そのなかから自分に合った健康法を見つけることにつきる。企業の活力は社長以下全社員の健康度と若さに左右される。

何れにしても余命は天のみぞ知るであるが、死ぬまで元気でいたいのが私共多くの願いであり、自分にあった健康法のこの実践こそこの願いをみたすものである。



トツモンベネテ博士十五歳時  
(前以明堂社健康)  
(1)



トツモンベネテ博士二十七歳時  
(前以明堂社健康)  
(2)

## フォート トピックス



内山名誉会員も五十嵐川クリーン作戦に参加



皆さん精が出ますね



クラブで参加して初めて多数の参加  
他に多数の参加あり、ご苦労様です

---

7月24日例会      クラブアッセンブリー

---

7月31日例会      クラブアッセンブリー

---

8月7日例会      公式訪問

---