

ロータリーに輝きを

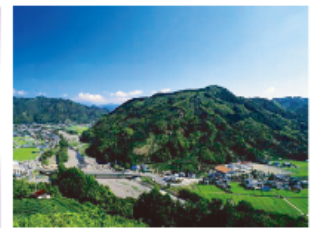
FUJIEDA SOUTH ROTARY CLUB

## 藤枝南ロータリークラブ会報

例会：毎週金曜日 小杉苑 藤枝市青木2-35-30 TEL：054-641-3321  
事務局：藤枝市青木1-11-10 TEL：054-647-2300 FAX：054-647-2040  
E-mail:club1991@fujieda-rotary.org

会長：伊藤 彰彦 副会長：内山 淑夫 幹事：渡邊 芳隆 副幹事：竹田 敏和

第1130回



<http://www.fujieda-rotary.org>

- ソング 君が代・奉仕の理想
- ソングリーダー 平原 望君

## 会長報告

伊藤 彰彦君

みなさん、こんにちは。先週は稲葉さんのご厚意により富洞院さんにおいて花見例会ができました。あいにくの雨模様ではありましたが、満開の桜の咲く中、多数の会員の皆さんにご出席いただき盛大にできました。稲葉さんご夫妻と当日の準備をしてくださった親睦のメンバーのみなさん、ありがとうございました。



今週は天気が安定せず1日置きに雨が降り、一昨日などは東京の八王子でも雪が降ったようです。4月に関東地方で雪が降るということはかなり珍しいようです。うちの妻など、一回しまい込んだダウンジャケットを出しなおしていました。本人曰く、「今年はまだ、クリーニングに出さなくてよかった」といっていました。

私は毎日大体5時に家の周りをリハビリも兼ねて3キロ程歩いています。ここ2日ぐらい前から、5時に外へ出ると、もう東の空は明るくなっています。冬場は真っ暗の中を歩きますので、朝起きるのがつらかったのですが、これからは明るくなるとそれほど早起きも辛くなくなります。季節の変化を直接肌で感じながら散歩するのも気持ちいいですよ。うちのクラブでは伊藤恒夫先生や樽井君、渡辺芳隆幹事なども朝早くから散歩やマラソンしていますが、皆さんも体力維持の為、夜更かしをやめて早朝散歩に挑戦してみてください。また、企業でも、出

社時間を早めて残業を減らす動きも出ていますし、始業時刻を早めて夜間の残業を減らした企業には、助成金まで考えているようです。昔から、早起きは3文の徳といいますので皆さんの会社でもチャレンジしてみたらいかがでしょうか？

本日は理事会があり後ほど幹事より報告がありますが、最終夜間例会の日程が、クラブ計画書とは異なることになりましたので、ご注意ください。改めてご案内はさせていただきますのでよろしくお願いいたします。

簡単ですが、本日はこのあと記念日のお祝いなどのセレモニーがありますので、以上をもって会長挨拶とさせていただきます。

## 理事会報告

渡邊 芳隆君

- ・5.6月プログラムについて 承認されました。
- ・米山梅吉記念館「賛助会員」について 承認されました。
- ・創立記念夜間例会・最終夜間例会について 承認されました。
- ・新会員の新人研修について 承認されました。
- ・事務局員の雇用契約と給与計算について 承認されました。

## 幹事報告

渡邊 芳隆君

- ・第2620地区より  
ロータリー新聞広告についてのお知らせと40周年記念誌が届いております。
- ・藤枝市国際友好協会事務局より  
F I F S NEWS No.126と平成27年度語学講座受講生募集のご案内が届いております。

## 出席報告

富澤 賢一君

本日のホームクラブ 出席者	前回の補正出席者
36/45 85.71%	42/45 93.33%

(1)欠席者(事前連絡とメイクアップをどうぞ)

○内藤君 ○早川君 ○植田君 ○樽井君  
江崎直君 川口君 中山君 藪崎君 渡邊博君

(2)メイクアップ者

佐野 裕基君(藤枝) 富澤 賢一君(藤枝)

## スマイルBOX

富澤 賢一君

- ・4月5日結婚披露宴にご出席頂きまして、有り難うございました。披露宴中、失礼なことがあったかもしれませんが、この場にてお許しくださいませ。心からお礼を申し上げます。有り難うございました。 森竹 正晃君
- ・妻の誕生日プレゼント有り難うございます。 朝比奈 潔君
- ・結婚記念の祝品有り難うございました。早いもので41年も過ぎてしまいました。俺って結構ガマン強かったんだと今思ってます。 池ヶ谷 勇君
- ・結婚記念の記念品ありがとうございます。結婚して21年になりました。これからも一年ずつしっかりと二人で積み重ねていこうと思います。 桑原 茂君
- ・結婚記念日のプレゼント有り難うございます。なんとか、30年もちました。 竹田 敏和君
- ・誕生プレゼント有り難うございます。50代最後になりました。 若林 秀典君
- ・誕生祝いありがとうございます。還暦を迎えてしまいました。 梅島 純夫君

スマイル累計額 487,150円

## 会員卓話

『健康について』

小山 明良君



最近の話題中から千葉県がんセンターで内視鏡手術を受けた人が8人ほど死亡したというニュースを聞きびっくりしました。もし自分が病気になる手術を受けるようになった時はどうしたらよいか考えさせられました。

大学病院や専門病院なら最新治療が受けられると安心していましたが、こういうところは治療よりも研究が優先され、モルモットになる可能性があり病院ランキング等も鵜呑みにしてはいけないと考えさせられました。

良い病院は手術件数や病棟数が多いとか、経験値が高いドクターがいるとかが重要なと思います。

患者の話を良く聞いてくれるドクターが良く、患者の質問や疑問に怒り出したり、説明を渋ったりするドクターは避け方が良いと思われま。しかしドクターはあくまでも病気を治す手助けで、病気を治すのは患者自信であると思います。

がん治療で手術、放射線、抗がん剤を3大療法と言いますが、本当に治すのは自己治癒力を中心に治すのが良く、生き方、考え方、生活習慣を変える事が大切です。

薬は症状を緩和するために飲むのであって、病気の原因を解消せずに薬を飲み続けても駄目です。

私自身毎年受けていた胸のレントゲンやバリウム検査もあまり意味がなく、市の検診も今年からピロリ菌胃がん検診に変わりました。世界のMRI、CTの三分の一が日本にあり検査に使われていますが、被ばく量が多く要注意です。

食生活の事ですが、誤解をしていたことがありました。コレステロールの過剰摂取が血管障害を起こすといわれてきましたが、細胞やホルモン等人間にとって不可欠なものであり、少ないと血管が壊れたり、体の抵抗力が弱まりがんの発症率が高まるようです。

適量の肉は長寿の秘訣であり、動物性たんぱく質をたくさん摂っている高齢者の方が老化が遅く、病気になるにくいようです。

青魚は脳卒中や心臓予防に効果があり、DHA、EPAという不飽和脂肪酸は血管を柔らかくし、血液をサラサラにします。魚を多く食べる人は寿命が5年延びるそうです。

野菜は食物繊維が多く含まれ大腸等にも良く、たくさん食べる方が良いでしょう。

お酒は二日酔いにならない程度に飲むなら毎日晚酌しても大丈夫で、飲む機会が多く心配な人はお酒を飲んでる間に水を飲むと良いと聞いたことがあります。

タバコはあまり良くいわれませんが、認知症予防には一番良いようです。脳に刺激を与え、記憶が良くなるようです。

体はメタボを気にしていますが、BMI（体格指数）と寿命の関係では40歳時点での平均余命の長い順は、太り気味—普通—肥満—やせ気味の順だそうです。

1日の食事では30種類以上の食品を取るのが良いとされていますが、いずれにしても自分の体は自分で守るしかありません。お互いに元気で長生きしたいものです。



小林 正敏君

70歳を過ぎて自らの過去を顧みることが多くなったように思う。

様々な人々との出会いを通していろいろ教えを頂き、今日の自分が在ることを実感する。その中でも特に地元藤枝を離れて生活した7年半に及ぶ東京での様々な経験が取り分け印象深い。学生時代4年間静岡県人寮にお世話になったこと。中学生以来好きでやってきたサッカーでの思い出。大学入学時が東京オリンピック開催の年で2週間ほどの休みがあり千葉県の館山で当時流行りのワークキャンプに参加したことも自らの人格形成に多分に影響を受けた気もする。そして就職先の先輩から研友学園（20名位の私塾）への参加を薦められ、柄にもなく文学とか哲学の講義を受け素晴らしい先生との出会いは後々の人生の転機となったのかもしれない。

「古寺巡礼」で著名な和辻哲郎の愛弟子で日本倫理学会会長や日本学士院会委員をつとめられた市倉宏祐先生には語り尽くせない程の良い思

い出ばかりである。3年前に亡くなられてしまったが誠実で且つ謙虚な生き様は今もなお脳裏を離れない。その先生が少年航空兵として特攻隊を志願され戦地に赴くことなく終戦を迎えたことの詳細は最近知り得たことである。そうでなかったら当然のことながら先生との出会いは無かったのである。

もうひとつ、万年文学青年を標榜しておられた菅野純一郎氏ご夫妻との出会いも印象深いものがある。研友学園の主宰者でもあり、私共の全国印刷工業健康保険組合設立に尽力され退任後は自らの夢を果さんと私塾を開校した。仲睦まじいご夫妻で独り者の我が身を心配され良く食事などお連れいただいた。美術館や演劇の鑑賞など通常ではとても経験できない世界を満喫させて頂いた。

私自身が好きな言葉は「邂逅」である。人は様々な巡り合いを通して成長していくものであろう。今日自らを顧みる時つくづく幸せな人間であると感じる今日此の頃である。「感謝」の一言に尽きる。

柳生新陰流で徳川家に仕えた柳生家の家訓に「小縁は縁に会って縁を知らず 中縁は縁に会って縁を生かさず 大縁は袖すり合う縁をも生かす」とあるそうだ。歳を重ねたとは言え新しい出会いを求めて日々楽しく生きたいと思う今日此の頃である。

## ◆ P E T S 報告

### ◆ 次年度幹事 ◆ 内山 淑夫君

ガバナー 甲府RC 野口英一氏  
ガバナー補佐 静岡西RC 満井義政氏

#### 1. 7月23日(木)ガバナー公式訪問

島田 榛南 藤南 藤枝南

この例会において新会員の入会式を出来るようにお願いしたい。

席次は4クラブがごちゃ混ぜになるようにお願いしたい。

進行係は藤枝にお願いする。

クールビズにて。

#### 2. ホームページの活用

地区・クラブのホームページで活動を紹介すること。



### 3. RI会長賞への挑戦とMyRotaryの活用 会長賞へチャレンジして欲しい。

MyRotaryを活用してほしい。しないところは5月31日IT推進セミナーに出席のこと。

5月16日センチュリーにて財団の青少年交換事業の研究会あり。担当委員長の出席を乞う。

### 4. RIの理事会で特別月間が大きく変わったこと この流れに沿ってプログラムしてほしい。

#### ガバナー主旨

ロータリークラブは衰退している。会員数が減少している。確かに日本の人口全体も減ってはいる。ところがよく見ると0歳～39歳は減っているがロータリー年代の40歳～84歳は実数が増えている。これを見ても会員数の減少がすべて人口のせいには出来ない。時代について行けていないのではないか。変化を恐れるな。

#### ポールハリス

ロータリがしかるべき運命を切り開くには常に進化し時には革命的にならなくてはならない。

#### ジャックウェルチ

組織の内部が外部について行けなくなったとき、終わりは間近だ。

#### ダーウィン

生き残るものは最も強いものでなく、最も賢いものでもない。唯一生き残るものは変化できるものである。

4月のお祝い  
おめでとうございます！



## 例会プログラム

例会日	クラブ行事	摘要
4/17(金) 第1131回	会員卓話⑳㉑	
4/24(金) 第1132回	地区協議会報告	
5/1(金)	休会④	
5/8(金) 第1133回	会員卓話㉒㉓	

(担当/飯田君)