



国際ロータリー 第2660地区

2014-2015年度

2014

八尾ロータリークラブ会報

9/24
vol.54 No.12

国際ロータリー テーマ

**ロータリーに輝きを
LIGHT UP ROTARY**

国際ロータリー 会長 ゲイリー C.K. ホアン

八尾ロータリークラブ テーマ

**ロータリーの心を実践し
人間力を高めよう**

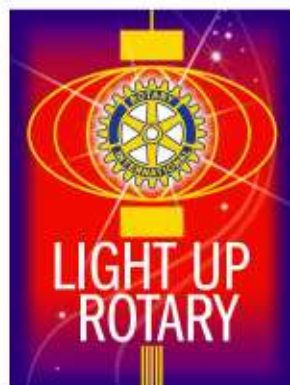
会長 中川 将

国際ロータリー 第2660地区 テーマ

**ひとりひとりの輝きで、
あなたの地域を輝かそう**

LIGHT UP YAO

国際ロータリー 第2660地区 ガバナー 泉 博朗



四つのテスト

言行はこれに照らしてから

1. 真実か どうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるか どうか



八尾RCバナーの主旨

「我々のクラブは、若いも若きも
相手を敬愛し、和気あいあい、
楽しいクラブライフを送っている
ことが誇りであります」

第2600回 例会 プログラム

▼開 会 「点 鐘」

▼ロータリーソング

「八尾ロータリー讃歌」

▼出席報告

▼その他の報告

▼会務報告

「会長の時間」「幹事の時間」

▼SAA報告 ニコニコ箱

▼卓 話 「リーダー研」

「自然の中で」報告

八尾市教育委員会

指導課 塚本妙一様

八尾市小・中生活指導研究

協議会 会長 俣野成明様

(八尾市立龍華中学校長)

▼閉 会 「点 鐘」

▼卓話予告

10/1 「米山月間に因んで」

青少年奉仕委員会・

笠井 実 米山担当副委員長

10/8 「RCの危機管理について」

地区危機管理委員長・岡部泰鑑

バストガバナー(大阪城南RC)

10/15 ガバナー公式訪問

会長の時間

一昨日は敬老の日でしたので、人間
老いを如何に生きるか、中曽根元総
理100才へ96才を迎え語る豊かな最
晩年の生き方、今後誰しもが迎える老
いについて語るを伝えたいと思います。

日本の総理経験者の中で中曽根氏
ほどの長寿を保っている政治家はい
ません。戦後の政界に大きな影響を

与えた吉田茂は89才、岸信介は90才
の長寿を保ちましたが、これら二人の
先輩を遥かに超え、一人孤高の道を
歩み続け96才にして五体健全、頭脳
明晰、今尚世界平和研究所会長として、
毎日仕事を行う生活を続けています。

中曽根氏の長寿の秘密は一体何処
に有るのでしょうか。彼の考え方や暮
らしの仕方では実は環境的因子の中で、
寿命に最も影響を与えるのは、食事、
ストレス、運動、の三つの要素がかなり
の部分を示していると書かれています。

それでは中曽根氏は如何に過ごし
ているのでしょうか。まず食事につい
ては食べ過ぎないように、それから栄
養の要素を考えて食べている。腹を
空かせることが多い、それが健康の素
だよ、腹は八分で無く腹六分が健康

八尾ロータリークラブ 2014-2015年度 会長 中川 将 幹事 吉本 憲司

事務局 八尾市清水町1-1-6 八尾商工会議所2F

TEL 072-991-2129 FAX 072-924-0010

URL www.yaorc.com E-mail info@yaorc.com

例会日 毎週水曜日 午後0時30分-午後1時30分

例会場 八尾商工会議所3F

創 立 1961(昭和36)年3月28日

には一番良いのだと言うのです。

次にストレス。「ストレスを解消すると言う意味では一番健康に良いのは座禅だね。」中曽根氏は山岡鉄舟が建立した谷中の全生庵に総理在任期間およそ11日に一度は座禅を組んでいたそうです。座禅はバラバラになった体の細胞を、整列して行くそうです。そして楽観主義で行けば「必ず道は開ける」と信じているそうです。

「私はいつも楽観主義でやれると言う信念を持ってやって来た。とにかく何でも自分の思ったように上手く行くものだ、自分に言い聞かせ、そうすると妄信していた。政治家になり特に首相に成ってからは、楽観主義と言うものが、一つの信念に成っていた。」中曽根氏は趣味として絵画、俳句、書道等をやり、それが個人的な友情を築くのに、又外交に非常に役に立ったそうです。

レーガン大統領とはロン、ヤスとお互いに呼び合い、米国大統領との間に友好以上の関係を結んだ首相は中曽根氏以後、一人として残念ながらいまません。又健康管理については常に運動に興じ、水泳、テニスを総理になってからも行い、体調がおかしいと思ったら、直ぐに医者で電話で相談したり、直接診てもらったりして病気には人一倍神経質にやっていると事です。

新聞やテレビ、読書、要するにこの歳に成っても旺盛だと頭もボケる暇がないとの事。中曽根氏が出した答えは、人間運命に従順で有ることが心の安定を持続する、自分流を貫くことが大切だと言っています。

そしてリーダーには目側力、説得力、

結合力、人間的魅力、の四つの条件が求められるとの事です。

幹事報告

▼広島市の土砂災害に対し、皆様から48,006円の義援金をいただきました。ご協力ありがとうございました。地区を通じて先方地区へ送金いたします。

▼20日に金光八尾の文化祭が開催されます。

▼本日例会後、台北東RC公式訪問の説明会を行います。

その他の報告

▼指名委員会・

井川 孝三 委員長

本日例会後、指名委員会を開催します。委員の方はご出席をお願いします。

▼クラブ研修委員会・

菅野 茂人 委員長

13日に地区のクラブ研修委員長会議に出席してまいりました。大変内容の濃い会議で、勉強したことをクラブにも活かしていきたいと思っております。

▼親睦活動委員会・

川田 隆 副委員長

秋の親睦旅行を来月22日に、職業奉仕委員会の見学会とともに開催します。例会後に出発し、京都の島津製作所で本社工場を見学します。食事は「魚三樓」を予定しています。会費は12,000円、ご家族は10,000円です。多数のご参加をお待ちしております。

▼青少年奉仕委員会・

西 秀樹 副委員長

金光八尾インターアクトクラブのバザーに対し、多数の出品のご協力をいただき、ありがとうございました。本日先方へ届けに行きます。また当日のご参加もお願いいたします。

▼稲田 賢二 副幹事

明日、春日台CCにてクラブの親睦ゴルフコンペが開催されます。また四輪会が11月6日に茨木CCで開かれます。出欠を回覧いたします。

卓 話

「私の健康法」

▼濱岡 千寿郎 副会長

私が生まれたころ、父はソウルの税関に勤務していました。私が生まれた日に、本国からの命令で帰国することになったのですが、その日の気温はマイナス25℃だったそうです。当時の交通手段は汽車と船で、相当粗末な上に食料も乏しい中、暖房もない2週間で案の定、私は肺炎を患い死にかけていたそうです。しかし父と母の愛情と執念のおかげで、一命をとりとめることができました。これが私の1回目の命拾いです。

2回目は小学1年生のときに風邪をこじらせて、町に一軒しかない小さな病院に運び込まれたと同時に、呼吸が止まりました。2度目の死との直面ですが、数人の方々の人工呼吸によって蘇生した、と聞きました。

それ以外でも度々、命拾いをしたことがあります。多くの人様に助けられた命だし、強運を持って生まれてきたのだろうから、もっと体を大切にしよう、と決心しました。父母や兄弟など、わが家はガン家系です。私と弟だけが今のところ無事ですが、いつガンになってもおかしくないそうです。私自身はいつも、死ぬまで生きられる、と思っております。

元気で長生きするためには、どうすればよいのか。小さい頃から祖父母などから言われてきた言葉を、思い出した時だけでも、なるべく実行するようにしています。

例えば、病は気から、寝る子は育つ、早寝早起きは三文の徳、食べ物は好き嫌いを無くし、感謝してよく噛んで粗末にしない、短気は損気、気持ちをゆったりしやう、等などありますが、いろいろと身に降りかかる出来事はすべて自分の責任として行動しようとは思ってはいるのですが、いまだに出来なくて困っております。

先日、ある人におしえていただいたのですが、自分の怒りをコントロールする「アンガー・コントロール」が、スポーツの世界でとても重要視されていると聞きます。私もこれから意識しようと考えています。

次に体の管理についてですが、数年前から朝、歩いています。階段を含め、かなりアップダウンのある場所で40～50分位歩き、途中でラジオ体操をします。ラジオ体操は13科目あり、大半の筋肉や内蔵を活性化して、病気やケガも少なくするよう、よく考えられています。

タバコはずっと吸っていましたが、あるとき肺がキリキリ痛むようになり、70歳でやめました。3、4年後には痛みもすっかりなくなり、やめてよかったと思っています。

最後に「笑う門には福来る」の話です。私の姉は今、74歳ですが、50歳のときに乳ガンを患い、60歳で腹膜ガンを患いました。手術不可能と言われ退院しましたが、その日から無口で寡黙な夫が、突然笑い上戸になりました。ちょっとしたことで笑い続け、それににつられた妹もよく笑いました。1年ぐらいこの状態が続き、ガンのこともすっかり忘れ、無くなっていた体毛も立派に生え揃いました。

医者からは「余命いくらも無いから、好きなことをしなさい」と言われていたそうですが「私は絶対に死なない。元の健康な

体に戻る。病気に負けてたまるか」と生きる気力を前面に押し出し、しっかり食べて適度な運動を欠かさず実行しました。

今では一人でエジプトやインド、ネパールに旅行を楽しんでいます。嘘のような本当の話です。

▼稲田 賢二 副幹事

健康法については本を読んだり、ジムに通ったりしているわけでもなく、普段自分のしていることをお話しします。私の場合、汗をかくことと、家でできるだけ食事をとることを心がけています。

腹筋と腕立て伏せは100回やっていたが、脂肪の上に筋肉がついてウエストが太くなってしまうので、最近は回数を減らしています。

私は造園業を営んでおりまして、設計・施工の現場仕事以外にも、事務所で卸販売も行っています。置場にはさまざまな造園資材がありますが、毎日お客様が来られると、これらの資材をトラックに積み込んでいます。

セメントや砂利は1本20キロ、25キロあり、これらを何本も積み込んでいると、筋肉がつくと思います。また畑に植えてある樹木を掘り上げるには、1本約20分かかります。かなり的大汗をかきます。シャツやパンツ、ズボンがビショリになります。自分なりにこれは、事務所に居ながらのダイエットだと思っています。

他には約3年続けている、毎日のウォーキングとジョギングがあります。長続きしない私がなぜ続けているかと言いますと、我が家にはラブラドル・レトリバーがいるからです。彼女と毎日、散歩かジョギングをしています。ジョギングではかなりの上り坂を含め5kmを30分程度、散歩はこの半分くらいの距離で時間も30～40分

程度です。たまに、どちらが散歩されているのか、わからない時があります。

このように汗をかくと、1日スッキリした気分になっているように思います。

それともう一つは、家で食事をとること。結婚前は魚や野菜はほとんど食べませんでした。外食も多く、偏った食生活でした。そのため血圧が高く、健康診断のたびに注意されていました。

以前はピーマン、おくら、ししとう、納豆がまったく食べられませんでした。しかし、今では、すべて克服しました。

家内は昔から料理が得意で5、6年前から自宅で料理教室を開いています。たまに外食でおいしいものを見つけると、家ですぐに再現してくれます。2人の子どもは、外食よりも家で食事をする方がおいしい、と言います。子どもにしては珍しく野菜や酢の物など、大人が好みそうな食事が大好きです。

家内は子どもがいなくても昼食も作ってくれますので、できるだけ家に帰って食べるようにしています。外食が続くと体重がすぐに増えてしまいますので、体型を維持するには家で食事をとることが一番だと思っています。

インターアクターからのエアメール

8月、海外研修に参加した金光八尾のインターアクターが、台湾からエアメールを送ってくれました。



ニコニコ箱

▼中川(將)会長 9月13日(土)第一
回クラブ研修セミナー研修委員会菅

今後の予定

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 理事会	4	5	6 地区米山 セミナー	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18 クラブ ゴルフ コンペ	19	20 金光八尾 文化祭	21
22	23	24	25	26	27 ガバナー杯 野球大会	28
29	30	新世代のための月間				

9月

月	火	水	木	金	土	日
		1 理事会 ガバナー補佐 クラブ協議会	2 四和会	3	4	5
6	7	8	9	10	11 秋のRYLA(～13日)	12
13	14	15 ガバナー 公式訪問	16	17	18	19
20	21	22 秋の親睦旅行	23	24	25 台北東RC公式訪問 (～27日)	26
27	28	29	30	31	職業奉仕・米山月間	

10月

野会員お疲れ様でした。井川ガバナー補佐ありがとうございました。

▼濱岡副会長 本日は、まづい卓話を聞いて頂きます。申し訳ありません。宜しく願い致します。

▼吉本幹事 松本様、池尻様お世話になりました。金様、新門様、梶本様ようこそ。

▼佐野会員 サラブレッド愛好会の皆様先日は有難うございました。そして残念でした。次回を楽しみに！！

▼池尻会員 金さん、梶本さん、新門さんゆっくりして行って下さい。

▼中川(廣)会員 良い事がありますように。

▼山本(勝)会員 昨日の野球練習お疲れ様でした。いよいよ9/28(日)よりリーグ戦開始です。

▼井川会員 佐野さんお世話になりました。

▼菅野会員 澁谷様、毎度ありがとうございます。

▼今西会員 梶本サマ新門サマ金サマようこそいらっしゃいました。

▼稲田会員 佐野さんお世話になりました。ありがとうございます。卓話よろしく。

▼田中会員 バザー商品ご協力ありがとうございます。本日例会終了後金光八尾へ届けに行ってみます。

▼大坪会員 野球の皆様練習さばりお詫び。

▼松井会員 明日コンペみなさまなにとぞ宜しくお願いします。

▼野田・吉田・児林会員 例会欠席お詫び。

▼澁谷会員 明日のゴルフコンペ参

加のみなさんSAAの仕事として写真の協力をお願いします。

▼長竹会員 昨日の野球部練習お疲れ様でした。

▼松村・山陰会員 バッジ忘れ。

▼宮川会員 明日のコンペ宜しくお願いします。

▼西村会員 先日は佐野さんをはじめサラブレッド愛好会の皆様お世話になりました。

▼中西(広)会員 明日のゴルフ迷惑かけと思いますが宜しくお願い致します。

▼飯田会員 本日も多数 にこにこ御協力ありがとうございました。

本日の合計 59,000円

累計 1,110,000円

今期の目標 3,500,000円



八尾RC Facebookページ www.facebook.com/yaorotary

■ 出席報告

月日	会員数	出席	(内出席規定適用免除者)	出席率	メイクアップ	確定出席率
9/3	60	44	6	84.62%	0	84.62%
9/10	60	36	6	69.23%		
9/17	60	42	5	82.35%		