



# 週)報

2012~2013年度)) ) R I会長)田)中)作)次)  
『奉)仕)を)通)じ)て)平)和)を』)  
))))))))))第 2570 地区ガバナー)鈴)木)秀)憲)

国際ロータリー  
第 2570 地区

## 狭山中央ロータリークラブ

〔例会場〕狭山東武サロン〒350-1305) 狭山市入間川 3-6-14)TEL)04-2954-2511  
〔事務所〕〒350-1305)狭山市入間川 1 -24-48)TEL)04-2952-2277)FAX)04-2952-2366  
http://www1.s-cat.ne.jp/schuohrc/E - mail:schuohrc@p1.s-cat.ne.jp  
会長)若松泰誼) 会長エレクト)栗原憲司))副会長)山室博美) )幹事)稲見)淳

【第 3 グループ内の例会日】 狭山(金)、新狭山(月)、入間(木)、入間南(火)、飯能(水)、日高(火)、狭山中央(火)  
所沢(火)、新所沢(月)、所沢西(水)、所沢東(木)、所沢中央(月)

### 第 932 回(1 月 29 日)例会の記録

点 鐘 若松泰誼会長  
合 唱 手に手つないで  
第 2 副 S A A 高田君、田中君

#### 出席報告

会員数	出席者数	出席率	前回修正
30 名	23 名	75.86%	82.14%

### パスト会長の時間

沼崎パスト会長



今日は私がパスト会長の時間のスピーチを担当することになりました。およそ 15 分間です、よろしくお願ひします。

さて私は前に長生きをする 7 つの方策の話をしたことがあります。まずそれをもう一度復習して会員の皆さんが長生きをして頂くためにお役に立ちたいと思います。

- 散歩をする
- 声を出して新聞を読む
- 料理を作る
- 社会と交わる
- 電車、バスで出かける
- 日記をつける
- 恋をする

(これらはもちろん何処からか仕入れたもので私のオリジナルではありません)

の散歩をする。は簡単ですが、継続は結構たいへんです。 の声を出して新聞を読むも簡単で、すぐにできます。 の料理を作るは、男性には困難ですね、でもやってみるとかなりクリエイティブで面白いものです。 の社会と交わるは RC のメンバーには言うことないでしょう。 の電車やバスで出かけるは、自家用車で出かけるのは入らないので意識してやってください。 の日記は皆さんつけていますか。私は朝の体重と血圧を記録し、毎食、食べた食事の内容とカロリー計算をし

て日記にしています。一日 1,800Kcal 以下に制御した結果 62Kg まで下がりました。 の恋をする。これは相手が必要ですから大変ですね。でも片思いでも良いようですから大丈夫です。男女とも恋は性ホルモンの分泌を促し、生き生きした生活の根源になります。是非皆さんこれからも健康で長生きをされる様にお願ひします。

次に今日は別の話をします。

暮から正月の間に読んだ本で「死ぬ瞬間の 5 つの後悔」と言う本です。日経に記事が出ていたので気が付かれた方がおられると思います。オーストラリア人の女性で長い間、死に瀕した人の介護をし、たくさんの臨終に立ち会った「ブローニー-ウエア」と言う人が書いたものです。「明日死ぬ」そうになったら何を思うか。死を覚悟した人の共通の後悔について色々な例から記述されています。

#### 後悔その 1

##### 自分に正直な人生を生きればよかった

(期待に応える人生 環境に染まる とらわれる)

当たり前ですが人は誰でも死にます。どんなに偉い人でも介護を受けるようになると他人に尻を拭いてもらわなければならない、と言う尊厳を失うようなことも受け入れざるを得なくなります。結婚してからずっと夫に従い、夫につくし世間から求められる役割を果たし、子供を育て上げた老婦人がいました。彼女は夫の老衰が進み老人ホームへ入ることになったとき、これぞ介護の仕事から解放されると大きなプレゼントを戴いたように思ったそうです。しかし彼女にもすぐさま病気が見つかり、その原因が夫の喫煙によるとわかって寝たきりの状態になったとき、彼女は どうして夫をのさばらしていたのか、どうしてもっと自分が強くなれなかったのかと悔やんだそうです。他人の期待に応えるのではなく自分の気持ちに正直に生きたいものです。

#### 後悔その 2

##### 働きすぎなければよかった

(バランス 人生の意義 シンプルさ)

これこそ RC のメンバーさんに心得て欲しい内容です。仕事からいつ引退するか、が問題です。いくら仕事に興味でも限界があります。やりすぎては弊害しか残らずさらに後悔が続きます。最大の協力者「妻」への心配り、彼女の思いを常に意識してください。仕事をやり続け、もう一年、もう一年と退任の時期をやり過ごし、この仕事が片付いてからと決断を先延ばしし、気がついたときには妻と一緒に旅行も出来ないし、病気で穏やかな老後も過ごせないと言う手遅れの例が多いのです。人生はそれ程長くない、死は待ってくれないということを常に認識するべきです。もう一つ、仕事の継承、跡継ぎを作ることこそ大きな課題であり、創業の時と同じように寝食を忘れて注力するべきものでしょう。相続についてもその準備は何時始めても早すぎない問題といえます。

### 後悔その 3

#### 思い切って自分の気持ちを伝えればよかった

(現実を直視できない 罪悪感 本当の好意)

「人の一生は食べることとウンチをすることに始まり、食べることとウンチをすることに終る」のです。生まれたての赤子は良くオッパイを飲みたくさんウンチをすることで周りから喜ばれます。介護老人も食が進み快便が珍重されます。また癌の告知については色々な意見があり日本でも問題になっています。疑心暗鬼でいるよりもしかるべき真実を伝えるほうが色々なことがうまく解決するものです。「自分は仕事が好きだった、本当に好きだった。だからあんなに働いたんだ。」家族を養い社会の信頼を勝ち取るためであった。しかしそのために家族を犠牲にもしたし、家族とじっくり話す間もなかった。だから家族は私が何を考えどういう人間であるかを良く理解していない。このような人は案外多いものです。----これは私の考えですがこのような家には相続時にトラブルが多いのではないかと思います。

### 後悔その 4

#### 友人と連絡を取り続ければよかった

(孤独 本当の友達 友情の大切さ)

死期が近づいた老人の中には孤独な人がたいへん多いものです。長生きすればするほど親しい友に先立たれ友人が減少してしまいます。自分が他の人にとって良い友達になることに注力しなければ良い友達は得られません。何もしなければ友達は減少の一途です。人の一生はそんなに長くないのですからそのことも念頭に置かなければなりません。家族や親戚は夫々の考えにより自分にこう有ってほしいと期待し、自分もそれに従うようになってゆくものです。しかし友達はありのままを認めてくれるもので、期待で縛るようなことはありません。人に望

むことは友達といる楽しみを味わうことです。即ち人は友達といる時間を積極的に作ることに努めなければいけません。私は次の様に思います。RC はとても良いチャンスがある組織だと思います。ロータリーの綱領に「自ら奉仕するものが最も報われる」ということが有ります。これこそその真髄と言えるでしょう。本当の友達を得ようと、自ら積極的に行動することこそが目的に向うもので友が来るのを待っていては友を得ることは永久に無理です。ロータリークラブは自ら能動的に行動する人にとってはクラブの価値がその分高くなる組織であり、ぶら下がっている人にとってはいくら長い間会員で有っても価値の少ないものといえると思います。

### 後悔その 5

#### 幸せをあきらめなければよかった

(幸せは選べる いまこの瞬間の幸せ とらえ方の問題)

どんなに社会的に成功した人であってもそれでその人は幸せであったと言えるでしょうか。会社のトップに君臨し人を指図してきた人もやがては介護が必要になり、一人では立てなくなり、歩けなくなり、やがて食事や排泄すらも人手に頼る日が来ます。その際には外聞を一切気にせず、積極的に自分の幸せについてのみ思考して良いのです。耳が遠くなり、さらに世代が変わり、話し相手もいなくなると愚痴の理解者もいなくなります。一人周りから浮き上がってしまうことも有ります、しかしそこで全てをあきらめ引っ込んでいる必要はないのです。

私は以前ある僧侶から次のことを聞いたことが有ります。一人前の人は一生に「二つの仕事」をしなければいけない。その一つは「稼ぐ」こと。これは言葉通りの内容で非常に大切なことです。稼ぐとは、自分の事業を継続発展させ社会に責任を果たし、家族を養い、従業員の幸せを維持することです。次の仕事が「働く」こと。これは基本的に無報酬で世間、地域のために滅私奉公をすることです。ここまでやって一応「人としての責任を果たしたことになる」というわけです。私はこの二つ目の仕事をする目的でロータリークラブに入れて頂いています。もちろん二つ目が一つ目の仕事「稼ぐ」事に繋がればそれは望外の喜びです。

私はこの本に出てくるような臨終を目の前にした人々に対して、私達が出来ることがもっともっとあるように思いました。

この本を読み終わってから最後に私が感じたことを述べます。誠に申し訳ないことですが、思考が正常であるから故にこのように悩むのだ。もし痴呆が進めばどうなんだろう?と考えました。あ



