



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 949 回(5 月 28 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 柴田君、高田君

出席報告

会員数	出席者数	出席率	前回修正
35 名	25 名	71.43%	94.29%

会長の時間

若松会長

25 日の 20 周年記念パーティー、お陰様で無事に終わることができました。これも皆様のご協力があったればこそで、本当に心から御礼を申し上げます。また寶積先生以下、実行委員会の方々には再度の御礼を申し上げます。緻密な計画で、良くここまでやったなといったような、筋書き通りに進めて頂き、その緻密さに感服をしているばかりです。本当にありがとうございました。

本日はパスト会長の野口さんにお話を頂きます。私も後 1 ヶ月程、今日最後のプログラムを頂きて、最終コーナーを見ていましたら、退任挨拶と書かれており、いよいよかと思わず口元が緩みました。残りの数回、それでも力をいれて頑張らせて頂きますので、引き続きご協力お願い致します。

パスト会長の時間

野口(建)パスト会長

この演台でお話しさせて頂くのも、本当に久しぶりに思います。昨年 2 月 28 日に小脳梗塞を患いまして、以来 6 月一杯まで入院をしており、皆様に大変ご厄介をお掛け致しました。リハビリ等を致しまして、ようやく掴まりながら歩けるような状況になってきましたが、未だに口の方がスムーズでなく、話すことが大変な面があります。



今日はパスト会長の時間ということで、少しだけお話をさせて頂きます。会長もお話しておりましたが、この度の 20 周年記念式典、盛会で素晴らしい式典であったと思います。会長始め、実行委員長の皆様、本当にご苦労様でした。ただあれだけの素晴らしい式典を行ったので、出来ましたら、仲川市長もいらっしゃっておいりましたので、狭山市の福祉関係などに寄付等を少しでもすることが出来たら、なお喜ばれたのではないかと思います。

10 周年記念の時に、私は実行委員長をしておりました。この場所で行ったのですが、その時に私が町田市長に招待状を持って行きました。ご挨拶もお願いしたのですが、町田市長は私よりも 1 歳年下で、子供の頃からいつも遊んでいた仲間でしたので、市長も気安く私に何でも話しますし、何を話したら良いかという話になりました。するとロータリークラブから市に対して何もしてもらっていないから、お礼の言葉が浮かんでこないと言うのです。しかし春に桜の樹を数本、入間川の河川敷に植えてもらったので、その話をさせてもらうということで、当日はその話をされました。

私は 20 年間、このロータリークラブでお世話になってきましたが、ほとんど狭山市に対しては何もしていないのではないかと思います。私が会長の時に、市長からそのようなことを言われていたので、何が必要なのかを市長に聞いたことがありますが、入間川の河川敷にゴミを捨てられてしまうので、ゴミを捨てないで欲しいという立て看板を、何本か立てて欲しいということでした。中央ロータリーだけで行うことはできないので、狭山クラブと新狭山クラブ両方に話をし、3 クラブの名前を入れ、合同で河川敷に看板を立てることに致しました。5 万円ずつであったかと思いますが、各クラブからお金を供出し、立て看板を 5~6 本作ったと思います。それを 2 年位続けたかと思いますが、立ち消えになってしまい、その後、私の知らないところで何かやっているかもしれませんが、市に対してはそれくらいしか覚えがありません。私はかねがね、狭山の西口がオープンしたならば、

ロータリークラブで時計でも寄付ができるような場所をどこかに作ってもらい、寄付をしたいねという話をしておりましたが、それも出来ずに終わってしまいました。

私は、ロータリークラブはネパールの学校の施設やモンゴルの干ばつ防止のための植樹も良いことだと思いますが、出来たら地元をもう少し大切にしてもらいたいと思います。以前こちらのメンバーだった岡さんという方が、モンゴルの植林に非常に力を入れ、恐らく10年位毎年、100人くらいを連れて植林に行っていたという話を聞きます。しかし植えても水に上手く触れることができず、ことごとく枯れてしまったという話です。そしてそのまま植林も無くなってしまったということでしたが、今回は植林をし、水に触れるということ、そうしたことも全て手配をしたので大丈夫だと思っております。雨の降る機会が少ない地域なので、活性時期にはしょっちゅう水を与えないとなかなか根付かないと言うことなのかなと思います。

私も75歳ということで、健康的にも今あまり芳しくなく、6月一杯で退会しようかと考えております。ぜひ残っている皆さんに於いては、できるだけ地域の地域にも力を注いでもらい、このクラブだけでは無理ならば、3クラブで話をしながら活動していけば、かなり大きな事業ができるのではないかなと思います。そしてもっと地元から慕われるロータリークラブになることを、強く念じております。

もう少し時間はあるのですが、これを機会に長い時間お世話になった皆さんとお別れ致します。また5人も仲間が入ってこられて、本当に良かったと思います。是非皆さんで力を合わせて、良いロータリークラブにして頂きたいと思っております。長い間ありがとうございました。

幹事報告

稲見幹事

(定例理事会)次の件が審議・承認されました。

- (1) 6月プログラム承認
- (2) 20周年記念パーティーについて
- (3) 狭山市社会福祉協議会評議員の選出について
 1. RI、ニュースレターについて
 2. ガバナー事務所の名称変更について
 3. 米山記念奨学会、学友総会開催について
 4. 米山記念奨学会セミナーについて
 5. 国際ロータリー日本事務局、事務所移転について
 6. 米山記念奨学会寄付納入明細票について
 7. 「Object of Rotary」の訳について
 8. シェルターボックスとの協力推進について
 9. 青少年を育てる狭山市民会議第2回理事会報告について
10. 受贈会報 所沢中央RC 新狭山RC 所沢西RC

委員会報告

寛積創立20周年記念パーティー実行委員長より)

本当に沢山のご家族、3世代に渡り沢山出席して頂きまして、本当にありがとうございました。今、驚いてしまいましたが、野口さんが退会の挨拶のようなお話をされるなかで、少し騒ぎ過ぎてしまったのかな、お金をかけすぎてしまったのかなと、もう少し狭山市にということも考えましたが、今度の20周年パーティーを行う時に、式典にするのか、或いはパーティーにするのかということも悩みました。けれども基本的にはクウォーターではないので、パーティーにしようということで、それなりのコンセプトを持ち行いました。しかし考えてみれば奉仕団体ですので、自分達だけ楽しんでしまい良かったのかということが、確かに今お話を聞いていてありました。しかし20周年に関しましては、反省会をしない、とにかく皆楽しくやったのだから、それで終わりだというような、そんな気持ちであります。本当に皆さんのお力添えで、私なりに楽しく行えたのではないかとということで、実行委員長として感謝の気持ちを一言お話しさせて頂きました。本当にありがとうございました。

R情報・雑誌)))))))))) 浜野委員長)

【横組み】

18頁、向笠廣次元RI会長についてということで、日本人初のRI会長で、今の田中作次さんは3人目だそうです。この方は精神科のお医者様で、世界で初めて電気ショック療法を開発したり、お酒が嫌いになるお薬を開発し、アルコール中毒の患者さんを多数救ったそうです。RI会長になったときにはリウマチを患われており、関節炎が酷かったそうですが、交通の便の悪い所に率先して行かれて、任期が終わるころには寝たきりになられたという、本当に素晴らしく、ロータリーのために奉仕をした、殉職したという感じがする会長さんだったようで、とても興味深く読みました。皆様にもお読みになって頂きたいと思っております。

35頁、「あなたはなぜロータリアン？」の始める一歩というところなのですが、今回大勢の方に入って頂きまして、やはりロータリーに入るきっかけということは様々なのですが、長年ずっとということによって、私も実際今そう思っておりますが、居てよかったと思うことも沢山ありますので、ぜひ例会や色々な行事に参加して頂き、ロータリーの良さを知って頂くと思います。

【縦組み】

7頁、河童を作るという、志木のロータリークラブに所属している方のお話ですが、「石榮」という石材店を営んでいる方が河童を作り、今やその河童像が志木内には19体も展示され河童マップ

までできているそうです。お近くに行かれた時には、これを見ても楽しいだろうと思いました。

11 頁、「体に良い食事の取り方」という所で、斉木さんが推奨しております、野菜から食べる、炭水化物はあまり取らない、これで栗原成美さんが 3kg 痩せたと仰っていました。

19 頁、「異常なしでも胃が痛い機能性障害」という所で、精神的なストレスでなる方も多いということで、なかなかまだ認知をされないようですが、私はこうした心配もなく太ってしまい、これが悩みなのですが、こうした病気もあるのだと思いました。

「会員卓話」・・・・・・・・

『健康体操』

高岸陽子会員

先週 25 日の 20 周年記念に参加させて頂きまして、大変ありがとうございました。私の中で一番印象に残ったのは「虎姫一座」で、歌を聞いた途端から、いきなり大きな声で歌いだしてしまいました。全てのプログラムが非常に楽しかったのですが、やはり大きな声を出して、ニコニコ笑って過ごすということは、とても健康に良いのではないかと改めて感じた次第でございます。ボセスの皆様方も初めて見るタキシード、ネクタイ姿で、こんなに格好良かったかと、少しドキドキしてしまいました。

皆様方もこれからニコニコと元気に笑って、できる事であればご自身の体の使えるところはしっかり使っていくと、これから先も元気でニコニコいけるのではないかと思いますので、そのお手伝いを少しでもできれば良いと思っております。

まずは縮こまった体を動かしていきたいと思えます。今回は全て座った状態でできる体操です。ご自身がまずゆったりと座って下さい。これから夏に向かって、電車や車等、エアコンが入ります。すると知らない間に体が冷えてまいりますので、



ご自身でその冷えを軽減させるというところで、軽く手当をしていきたいと思えます。

まず両方の手を温くなるまで合わせて下さい。足とモモを易くさすって下さい。自分の筋肉の硬くなっているところがわかりますので、易しく

さすると、温かくなります。そのまま足を少し持ち上げます。その時に背中を真っ直ぐと伸ばし、その状態でおへそを背中にギュッと埋めるようにすると、ヒップアップ、バストアップになります。これだけで、大体 5 歳位後ろから見たら若返りますので、ぜひ試してみてください。

そのままゆっくりでいいので、足を上げて下すということを行ってください。そしてまた易しく足をさすりましょう。よく電車や飛行機の中で長時間座っていると、足がむくんだりしてしまうので、少し動かしたりするだけでも、少し筋肉が動くだけで、足がポカポカしてきます。

・・・・・・ 実際に体操の指導・・・・・・・・

普段生活では、最後まで手をしっかり握ることは少ないのです。

できればしっかり握る、しっかり開くということ、10 回でもいいので行ってください。それと、肩から全てひねるということも少ないです。体は使わないところから老化してきます。40 肩、50 肩というのは、使っていない所から老化することで、筋肉の中でも使っている部分とそうでない部分で年の取り方が変わります。しっかりひねるようなことを意識して試してみてください。

次は少し浅く座り、ひねります。体は緩めると心も緩みます。緊張している時は体も固まっています。寒くても固まります。緩めれば緩めるほど、心も緩みますので、体をあちこちだらしなく動かしてみてください。

色々なパターンの体操がありますが、難しい事をやると覚えられません。今回は 2 つだけ、まずモモをさする、これはすぐできると思えます。冷えたと思ったら、モモから足まで、筋肉に沿って自分でさすって下さい。そしてお風呂の中で、親指を外に出して握ったり開いたりということ、できれば指が上を向くのではなく、下を向けて握って開くということをやれば、色々な筋肉を使うことができます。この 2 つを覚えて帰って頂ければと思います。そして先ほどロータリーの友で、食事のことが載っているとご紹介頂きましたが、野菜を多くとることも重要だと思えます。その野菜の事について、少し補足させて頂きたいと思えます。

日本はこれから梅雨時になりますと、非常に湿気が多くなります。そしてエアコンが入り、どうしても体がむくみ、水分が溜まり易い状態になり



ますので、それをとることができる食べ物をご紹介しますので、それをとることができる食べ物をご紹介します。

旬の物を食べると、とても体にプラスになりますが、5月ですと【ニラ・ニンニク・ショウガ・ウメ・アスパラ・さやいんげん】が体にはプラスになります。唐辛子等も良いのですが、これは自分のエネルギーが不足している時に摂りますと、発散しすぎて逆に疲れてしまうと言われておりますので、できれば体を温めるようなものを摂ると良いと思います。そして6月になると本当に梅雨時になりますので、むくみやすくなります。そこで【モヤシ】、それも【緑豆モヤシ】が、解毒作用があり、むくみ取りに有効です。そして【枝豆・トウモロコシのひげ茶・きゅうり・アシタバ・モロヘイヤ・オクラ】この辺りもむくみ取りに有効だそうです。特に女性の方は食べ物や、先ほどの体操、そして膝の屈伸でもむくみはとれますので、心掛けて頂ければ良いのではないのかと思います。夏場の後半は、【かぼちゃ・レタス・ししとう・トマト】などが良いそうです。しかし【ナス】は、逆に冷えを取りすぎるということから、女性は気を付けた方が良くと言われております。ストレスが溜まってイライラした時には【ユズ】が、効果的だそうです。

運動と食べ物と睡眠のバランスを上手にとることによって、良い状態で健康づくりができると思いますので、是非食の方からも気を付けて頂きたいと思います。そして『運動』は字の事く「運」を「動」かすと書きます。ご自身で良い運を動かすように、できれば心掛けて運動して頂ければと思います。

)
)
)
)
)
)
)

次の例会

6月11日(火) 12:30~13:30
第2副SAA 吉松君
東君

外来卓話

中部航空警戒管制団司令兼
入間基地司令空将補
田中幹士様

ニコニコボックス

- 若松君 5月25日、20周年記念パーティーご協力ありがとうございました。
- 稲見君 会員卓話の高岸さん、いつもながら健康体操楽しみです。
20周年、大成功でした。ありがとうございました。
- 江原君 先週25日の狭山中央RC20周年記念パーティーは会員の皆様、他来客の皆様方も大変喜んで下さり、会員の一人として本当に嬉しく思いました。今後も新たな仲間を増やしつつ、更なる前進を目指したいと思います。また、野口パスト会長の卓話楽しみにしております。何卒よろしくお願い致します。
- 浜野君 20周年記念パーティー実行委員会の皆様、大変お疲れ様でした。とても楽しい時間でした。
- 竇積君 20周年記念パーティー、大勢の方が参加してくれてありがとうございました。
高岸さん、卓話よろしく、運動不足です。
- 栗原(憲)君 創立20周年記念パーティー、盛大に開催され感激致しました。
- 守屋君 20周年記念パーティーは、大変楽しく過させて頂きました。ご出席の皆様及び担当の諸兄姉に厚く御礼申し上げます。
- 野口(建)君 20周年記念式典おめでとう。実行委員の皆様にはご苦勞様でした。
- 奥富君 20周年実行委員会の皆様、ご苦勞様でした。楽しい時間を過させて戴きました。
- 小澤君 20周年記念式典の実行委員の皆さん、本当にご苦勞様でした。時に関することわざに「光陰矢の如し」や「日時に関守なし」などの言葉がありますが、本当に「あっ」という間の20年でした。月日の早さを感じております。
- 坂本君 先日25日に行われました、狭山中央RCの20周年記念パーティー、竇積実行委員長並びに実行委員の皆様のご尽力によって、内容のあるアトラクション等々に、女房共々感動させて頂きました。
- 佐藤君 済みません、早退致します。
健康体操、高岸ロータリアン(新人)元気ハツラツよろしく申し上げます。
- 高田君 20周年、実行委員会の皆さんありがとうございました。
- 吉松君 20周年記念パーティーは竇積実行委員長以下スタッフの皆様、大変ありがとうございました。楽しく過させて頂きました。