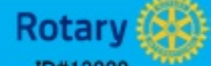




宇都宮ロータリークラブ会報



宇都宮ロータリークラブ 会長 岡崎善胤・幹事 熊本勇治 ID#13888
テーマ「ロータリーは何をするか？」各々のロータリーの価値を行動しましょう！
国際ロータリー会長 バリー・ラシン テーマ BE THE INSPIRATION
国際ロータリー第2550地区 2018-19年度ガバナー 伊東永峯
テーマ「ポールを語ろうーそれは一人のインスピレーションから始まった」
例会日 火曜日 12:30 会場 宇都宮東武ホテルグランデ 宇都宮市本町 5-12
事務所 宇都宮市江野町 1-12 栃木実業ビル2F Tel 028-666-0555
E-mail u-rc01@silver.plala.or.jp FAX 028-666-0333

(2018年) 平成30年9月11日 No 10 2018~2019年度 (第3259回会報)

会員数 104名 出席者数 66名 出席率 68.8%

岡崎善胤会長

例会のご出席を有り難うございます。昨日から急に気温が下がってきました。体調には、十分気をつけて下さい。本日、レターボックスに現況及び年次報告書を入れさせて頂きました。ご確認を宜しくお願い致します。昨年ガバナー公式訪問の際、ガバナーより報告書への掲載にいくつかのご指導がありました。今回新たに、その項目を掲載させて頂きました。来月、ガバナー補佐及びガバナーの公式訪問が予定されております。その際この報告書をご持参頂き、確認をして頂ければと思います。8月26日より、ロータリー・リーダーシップ研究会が始まっております。その時の確認書が、参加された町田エレクトと善林副会長に届いております。ロータリー・リーダーシップ研究会への参加は、随時募集をしております。ロータリーを理解して楽しむために非常に良いプログラムと思います。ご興味のある方は、是非ご連絡を頂ければと思います。

快出席祝 (稲野秀孝出席委員長)

鈴木重男会員 (30年) 長谷川正会員 (29年) 宮田初男会員 (28年) 荒井規雄会員 (18年)
町田卓大会長エレクト (17年) 金子昌郎会員 (11年) 小林辰興会員 (11年) 印出井敏英会員 (9年)
田嶋久登志会員 (7年) 田中康明会員 (2年) 小林健二会員 (2年) 小泉芳久会員 (1年)
7月と8月の出席率が出ました。7月は67.48%、8月は66.81%です。何とか70%と考えております。ロータリーは例会出席からという事で、皆様のご協力を宜しくお願い致します。

幹事報告 (熊本勇治幹事)

平成30年西日本集中豪雨被害の義援金のご報告が、地区より届いております。「県内48ロータリークラブより240万円の寄付が集まりました。特に黒磯ロータリークラブ様には多額のご寄付を頂きました。2670地区・2690地区・2710地区に80万円ずつ、寄付をさせて頂きました」とのことです。10月28日国際ロータリー2550地区の地区大会本会議が開催されます。後日、案内をファックスさせて頂きますので、皆様のご参加を宜しくお願い致します。

ライラ委員会報告 (町田卓大会長エレクト)

ライラの委員会に出向しています町田です。11月23日から25日迄、ライラセミナーが開催されます。このプログラムは好評でして、トヨタカローラ栃木(株) 喜谷会員、(株)飯村石材工業 飯村会員、他の会員企業様から優秀な方々に参加を頂いております。30歳までの方に、研修参加をして頂けたらと思います。宜しくお願い致します。

天谷健二会員 ご挨拶

先日、私の父が亡くなり葬儀に参列して頂き又受付 色々なお手伝いを頂きました。本当に有り難うございました。私共は、カトリックです。49日等無いものですから、御礼のご挨拶をさせて頂きました。

有り難うございました。

ニコニコボックス委員会（石島洋委員）

誕生祝:田中康明会員

快出席祝:金成倫会員 小泉芳久会員 荒井規雄会員 小林健二会員 金子昌郎会員 町田卓大会員

田中康明会員 宮田初男会員 鈴木重男会員 長谷川正会員 印出井敏英会員 小林辰興会員
奥様誕生祝:飯村悟会員

プログラム紹介（プログラム委員会 辻博明副委員長）

本日は、会員卓話です。矢嶋昭司会員より卓話を頂きます。矢嶋会員は、昭和8年3月6日生まれ、85歳です。出身は那須烏山市の島崎酒造の次男さんとして、お生まれになりました。有名名「東力士」の蔵元さんです。昭和31年大学卒業後、広告代理店で勤務されました。その後、36年マストー商事に入社されました。昭和48年40歳の時、宇都宮青年会議所理事長をされました。当クラブでは、平成15年～平成16年度会長、平成22年～23年度2550地区第3グループAのガバナー補佐を歴任されました。本日の卓話は「私の健康と生活について」です。宜しくお願い致します。

卓話「私の健康と生活について」

マストー商事(株) オリックスレンタカー栃木(株) 取締役会長 矢嶋昭司会員

皆様、こんにちは。今、ご紹介頂いた矢嶋です。卓話に入る前に、私は財団委員会の副委員長を仰せつかっています。佐々木委員長が、2週間程所用で例会に出席出来ないとのことです。受付で皆様にご寄付をお預かりし、この場をお借りして御礼申し上げます。今月いっぱい、財団コーナーを設けております。ご協力を頂ければ有り難いと思います。



卓話に入ります。私はこの3月で85歳になり、現在85歳と6ヶ月です。新年度7月の新旧役員歓送迎会の席で「お元気ですね」と言われたので、

「90歳になったら卓話をやってみたい」と言いました。岸本プログラム委員長の耳に入ったらしく、お手紙を頂き引き受けする事になりました。当クラブ会員の鈴木重男会員が、私より2歳年上です。鈴木さんはお医者さんです。私が健康法をお話しするのは、気がひけるのですが。私は根っからの商人です。私の母親は、滋賀県蒲生郡日野町という近江商人発祥の地出身です。私は子供の頃、非常に体が弱くて熱を出したり、学校も休んだりしておりました。健康でいなければいけないと、母親が一生懸命呼吸法を教えてくださいました。それが、腹式呼吸です。健康に関する本を読みますと、殆どこの腹式呼吸法が書かれています。この健康法を母親が教えました。やってもやらなくとも、お金は一銭もかかりません。「一生の間にはとても得になるから、絶対覚えなければ駄目だ」と年中「腹式呼吸をしているか？」と聞かれました。おふくろの所へ見舞いに行った時「お前、腹式呼吸をしているか？」と70歳を過ぎても、おふくろに言われていました。この腹式呼吸が、私の健康法の1つになっています。90歳・100歳迄元気でいられれば、これが健康のもとかと胸をはって言えるのですが。人生100歳の時代、85歳は未だ若造ではないかと思えます。気分が悪かったり・疲れたり・夜眠れなかったり・新陳代謝が良くなかったりすると、健康を忘れてしまいます。「あ 忘れていた」と、一生懸命腹式呼吸をします。1日5分位です。夜寝る前とか、朝起きてから腹式呼吸をしますと、疲れがとれる様な気がします。皆様に少しでも参考になればと、お話させて頂きました。私個人の考え方ですが、肉体だけ健康であっても心の状態が健全でないと、肉体に大きな影響を与えます。85歳位になりますと体験されている方もいらっしゃるかと思いますが、物忘れがひどくなり・短気になり・自分の意思の沿わない事には頑固に反対をします。衰えが出てくる

中、どれだけ自分の意見を少なくするか又自分の都合より相手を優先する心の余裕を持たないとストレスがたまります。病は気からと言いますが、その様な事が85歳になると分ってきます。段々、自覚を持つようになりました。気持ちをらくにすると健康維持に役立つという事が体験を通じて分ってきます。腹式呼吸を10秒で1回するとします。7秒はいて、3秒吸う。ゆっくりと横隔膜を押し出すと下腹が出て来ますので、それを長い間続けていますと腹の形が変わります。母親は100歳位まで元気でした。私が行きますと「私のお腹を見て。腹式呼吸をするから。どう？」と、私が誉めますと喜んでいました。恵比寿大黒さんの腹を見ますと、下腹がぐっと出ています。あれが本当の恵比寿腹です。みぞおちの下から出ているのが、ビール腹です。何十年と腹式呼吸をしていますと、腹の形が変わってきます。ある本では、この様な腹になると健康腹という事です。お医者さんが沢山いる前では言いにくいですが、余り医療には頼らない・薬も余りのまない事を自分にも言い聞かせています。お陰様で月に3回ゴルフもしますし、お酒を沢山飲めませんが「おちょこ」一杯ぐらいで、お話をしたりしています。私は、毎朝6時30分からのラジオ体操をします。約1時間、歩くようにしています。青竹踏みを100回ぐらいします。ぶら下がりも3種類します。そして朝食は、トースト1枚と野菜です。毎日、10時半～11時に会社に行きます。色々な雑誌に眼を通す事が生活のリズムになっています。お昼はおにぎり1個。カロリー計算をして、体に良い物を食べています。土曜と水曜の夜は十年来食事をする仲間がおりまして、一緒に話をしながら食事をします。この事が、人との交流に大変役に立っています。老化防止にもなっています。朝の食事、3回はお茶の会の仲間3人位で、果物等でお茶を飲みます。人との交流が良い刺激になっていると自分では思っています。その中の1つがロータリークラブです。火曜日は、必ず宇都宮ロータリークラブの例会に参加することにしています。非常に楽しみです。人との交流を絶やさないことが、非常に大切な事です。80歳を超えたら「きょういく」と「きょうよう」が大事です。「きょういく」は、今日行くところがある。「きょうよう」は、今日、用がある。月曜から日曜日まで、必ずスケジュールを組んでいます。土曜日3時から発声練習をしています。オペラの先生の教室に通い、カンツォーネをお腹に力を入れて大きな声を出して歌います。これは80歳から始めました。5回目の発表会がありました。1人でステージに立ち、マイクなしで30分位歌います。シャンソンも歌うことがあります。毎週先生の所に行くのを楽しみにしています。先生は70歳位ですが、立派な声の持ち主で元オペラのプリマドンナ役を務めました。その様な方の個人授業を受けるのも楽しみの1つです。歌の仲間の80%が女性です。若い時の男女の関係とは全く異なり、非常に控えめなときめきがあります。年齢を重ねて行きますと、異性との話が楽しくなくなっていくと思います。お互いに健康を謳歌出来る・老人は老人なりに密かなときめきをお互い感じると思います。大事だな！と思うことを絶やさない様にしたいと思います。私の成長期は、食糧難の時代でした。食べる物があれば、その場で食べないと無くなってしまいます。その様な体験から、どうしても食べ過ぎてしまいます。かかり付けの先生には、食べ過ぎないように腹八分目にと言われています。それが一番難しいです。目の前にありますと食べてしまいます。残すのはもったいないという教育を受けています。糖尿病の気が少しあります。自分の体をいつまでも若く元気で寝たきりにならない様になっていますが、糖尿病は怖い病気で合併症がおきたりします。私は今朝糖尿病の薬を1錠のんだだけです。毎日体操をして手首・関節は、暇があれば動かすようにしています。ゴルフもプレーしたいと思いますが、85歳になりますと極端に飛ばなくなります。勝つためではなく、自分の健康のためにプレーしています。最近クラブが重く感じ、レディース様の軽いクラブにかえて、思い切りふりまわせる様になっています。特に申し上げることは、腹式呼吸です。背骨に神経があります。横隔膜を刺激することによって、神経を刺激する。その中の自律神経を刺激することによって、内臓が非常に活発になる。血行が良くなる。これを子供の頃から皆が一生懸命すれば、医療業界が変わるのではないかと思います。85歳を過ぎた人生は、若い頃には体験出来ないような新しい世界が開けてくるはずで、黄金時代は85歳から先だと私は楽観しております。私は、85歳からの人生を楽しみにしております。90歳になっても今の元

気を保持出来ていれば、もう 1 回この壇上に立って宗教的な哲学的な老人の気持ちをご披露したいと思っております。このような機会を与えて下さったことが、老化防止に役立っております。御清聴を有り難うございました。

【9月卓話予定】

9月11日「私の健康と生活について」

矢嶋昭司会員 マスター商事(株) オリックスレンタカー栃木(株) 取締役会長

9月18日「大学30周年 短大50周年を迎えて

～地域に貢献する「生涯活躍」の人創りをめざして～」

渡邊弘会員 学校法人船田教育会 作新学院大学・作新学院大学女子短期大学部 学長

9月25日「宇都宮が世界へ挑戦」

廣瀬佳正様 サイクルスポートスマネジメント(株) 取締役

=今日の食事



カツカレー ライス

サラダ

福神漬

会報担当：三井 勝滋 会員

画像担当：飯村 悟 会員