

『こころの中を見つめよう 博愛を広げるために』 Reach within to Embrace Humanity

RI 会長 カルヤン・パネルジー 第 2590 地区ガバナー 上澤 摩壽雄



川崎中原ロータリークラブ会報

KAWASAKI NAKAHARA R.C. WEEKLY/2011~2012

会長・山本 剛 幹事・小泉 正博 会場監督・河合 東 会報委員長・市川 功一
事務所・〒211-0063 川崎市中原区小杉町 3-70-4 ホーユウパレス武蔵小杉 104
TEL.044-722-7282 FAX.044-722-0066 E-mail:info@nakahara-rotaryclub.jp

◆例会場 ホテル精養軒 木曜日 PM12:30~(第 2 週 AM7:30~)TEL:044-711-8855(東横線 武蔵小杉駅徒歩 3 分)

第 1148 回 (本年度第 13 回) 例会 平成 23 年 10 月 13 日 (木)

点 鐘 山本 剛 会長
司 会 河合 東 会場監督
斉 唱 「四つのテスト」
会員出席報告 佐藤 文章 出席委員

本日	会員数	出席	欠席	出席率
	20名	14名	6名	77.78%
前々回(9月29日)	欠席4名	Make up 0名		88.89%

本日の欠席者 会田会員、小泉会員、戸張会員、白井会員

卓 話 「今、私が思うこと」

◆ 歌崎 勅 男会員



私が最近感心を持っていること「健康とスポーツ」に関してお話させていただきます。皆さんも、ご自分の健康を維持されるために運動をされているかと思えます。私は時間がありますのでスポーツクラブに週 2~3 回通い、インストラクターのご指導をいただきながら運動しています。

30 歳の頃に椎間板ヘルニアになり腰を痛めてから、あまりハードな運動はできません。当時足が痺れ、左足は硬直し足を引きづる感じで歩いていました。新聞や雑誌をめくる音でさえも腰に響き、激痛の日々でした。病院で手術と言われ内容を聞いてみると、開腹し、腸を出し、突起している軟骨を切除するという大手術で、さすがに恐いと思いました。

その頃カイロプラティックが日本に上陸したばかりで話題になり、テレビ番組で紹介されていました。全国から患者さんが集まるという田園調布の病院で 3ヶ月間治療を受けましたが、通院が大変だったので元住吉にあるカイロプラティックを探し 2年間治療を受けました。これ以上治療を続けても良くならない、自分で治していくしかないと考えようになりました。

そこで運動、ストレッチ・軽い筋肉運動・ウォーキングです。朝 5 時半に起き 1 時間程歩くことを始め、2 年位経つと腰もしっかりしてきてゴルフを再開する

ことができました。それ以来毎日続けました。

人間の身体というのは、骨盤が中心にあるそうです。骨盤を正常な位置に保つということが健康を維持するために必要という話をスポーツクラブで聞きました。骨盤と肩の周りには自律神経をコントロールする場所があるそうです。自律神経は心臓の脈や内臓の働きをコントロールします。自律神経が活躍しやすいよう骨盤の位置を正しい位置に保つこと、骨盤や肩の周りのストレッチで流れを良くすることが大事。肩が張ったりすると自律神経のコントロールが悪くなり、風邪を引きやすくなったり、免疫力が落ち体調が悪くなるそうです。肩張りを防ぐには手振り体操が良いと言われており、誰にでも簡単にできます。単純ですが毎日やるだけで肩張りや血行が良くなり、脳の疲れを癒すそうです。

人間の身体は体液(水分)がほとんどと言われています。この体液を動かすのが自律神経と運動です。運動は筋肉が付き、体液や血液を循環させ、栄養分を運び臓器の機能を高めます。私も運動をサボると顔が浮腫んだりします。運動をすると身体も軽くなり、汗をかきスッキリします。

自発的に継続するという事、だいたい 30 分位続けたら良いと思います。皆さんも是非、軽い運動を「継続は力なり」で続けていただき R C 例会に健康体で参加していただければと思います。

◆ 市川 功 一 会員



「今、私が思うこと」は、まず自分の会社のことです。そして 2 番目に思うことは、「日本の政治はどうなるのか」ということです。例えば財政赤字です。今黙っていても 1 兆円ずつ高齢者に対する福祉予算が増えていくということが、先日の新聞に載っていました。日本は元々中程度の福祉で、中程度の負担をしようということでスタートしたそうです。しかし現在は高福祉・高負担の北欧と同じ位の予算になっているそうです。北欧は消費税が 25%です。日本は 5%ですが、高齢者分の負担をするには消費税は 15%位必要と言われています。

次に T P P、関税をどうするか。関税がなくなれば製造業の人は輸出ができるので良いことです。農業の人達は、外国から安い農産物が入ってくると日本の農業が衰

退し、食料自給率が下がってしまう。非常に難しい問題です。このような問題をどうやって解決したらよいでしょう。

ここで政治家の資質が問題になりますが、いま日本では普通の人、会社でいえば主任か、課長になりたての人が経営を任されている状態だと思います。やはり相当優秀な人、物事を様々な角度から見られる人が会社や日本の経営にあたらないと大変なことになると思います。

このようなことを考える時、思い出す話があります。「ロータリーの友」平成 21 年 3 月号に「日本の教育にかけているもの」という日本学士院医学博士の石坂公成さんという方の 2800 地区での講演内容が掲載されていました。とても感銘を受けコピーを取っています。内容は日本とアメリカは何が違うかということが書いてあります。

アメリカの教育の第一歩は、自分のいる社会には自分と違った習慣や考え方を持った人達がいることを子供達自身に自覚させるということです。アメリカでは、皆の前で自分の言葉で物事を説明するという訓練から始めるそうです。日本は「郷に入っては郷に従え」ということわざがあるように、同じという事が基本になります。他人と違うことをすると「出る杭は打たれる」になってしまう。これはどうなんでしょう。民主主義で人間は平等というのは、全ての人間が同じ権利を持ち全ての人間が機会均等であるということ、結果が同じでなければならないということではない。そのような教育を受けて育ったからしょうがないでは済まされないのが、今の日本であり、会社の経営だと思います。今はそんなに単純な時代ではなく、色々な工夫をして他との違いを出していかなければいけない時代です。会社も政治も色々な方向から物事を考える力が必要だと思います。そんなことを考えながら「日本の教育に欠けているもの」という内容を時々読み返しています。

会長報告 山本 剛 会長 (10月20日)

- 川崎とどろき RC 創立 15 周年記念式典のご案内
日時：平成 23 年 11 月 21 日(月) 16:00 点鐘
会場：クイーン・アリス ガーデンテラス日吉
登録料：10,000 円
※登録ご希望の方は、申込書にご記入下さい。
- 地区大会 2 日目 11 月 5 日(土)に関するご連絡。
①長寿会員 (80 歳以上の方) の皆様は、クラブの受付をお済ませの後、「長寿者受付」にて、会場内のお席についてご説明があります。
今年度は、ガバナーが壇上から降りて長寿席へ向かわれ、そこで記念品等を直接お渡し致します。
※長寿会員：仁上喜久夫会員、宜しくお渡し致します。
②新会員と所属クラブ会長の登壇依頼。
登壇日時：11 月 5 日 (土) 14:30-14:45
登壇場所：地区大会 本会議場
※今年度は、残念ながら該当者なしです。
- 地区大会記念チャリティゴルフ大会の成績表と賞品が届きましたのでお渡し致します。

若狭滋則会員：第 5 位！ 高瀬建夫会員：NP 賞！
おめでとうございます♪
(成績表は、ご参加の方全員にお渡し致します。)

幹事報告 小泉 正博 幹事 (10月20日)

- 地区からの来信
①10 月 21 日(金)開催の国際奉仕委員長会議の資料が届きました。
※白井国際奉仕委員長にお送りしました。
②ローターアクト主催「本牧山頂公園 植樹式」開催
日時：2011 年 11 月 12 日(土) 10:00~16:00
集合場所：本牧地区センター
- 他クラブ例会臨時変更
●川崎麻生 RC
11 月 4 日⇒5 日(土) 地区大会参加
●川崎鷺沼 RC
10 月 26 日(水) 早朝例会「桂林」 点鐘 8:00
●川崎中央 RC
10 月 31 日⇒5 日(土) 地区大会参加
11 月 14 日⇒15 日(火) 3RC 合同例会
●川崎北 RC
11 月 2 日⇒5 日(土) 地区大会参加
11 月 30 日(水) 夜間例会 ホテル精養軒
●川崎稲生 RC
11 月 4 日(金) 地区大会参加
11 月 25 日(金) 夜間例会 多摩市民館
●川崎百合丘 RC
11 月 8 日⇒5 日(土) 地区大会参加
●川崎日吉 RC
11 月 10 日⇒5 日(土) 地区大会参加
●川崎マリン RC
11 月 17 日⇒15 日(火) 3RC 合同例会
11 月 22 日(火) 休会
11 月 29 日(火) 職場訪問移動例会 キスコフーズ(株)

ニコニコ報告 佐藤 文章 親睦委員

山本 剛 会長

本日の会員卓話「今、私がおもうこと」を楽しみにしてまいりました。

市川さん、歌崎さん、よろしくお祈りします。

鈴木 次男 会員

市川会員、歌崎会員、本日の卓話楽しみにしています。

親睦委員一同

歌崎勲男会員、市川功一会員、本日の卓話楽しみにしています。よろしくお祈り致します。

みんなニコニコ

高瀬 建夫 会員・島田 叔昌 会員・山田 一之 会員
若狭 滋則 会員・市川 功一 会員・田辺 清春 会員

ニコニコボックス	本日	9,000 円	累計	230,000 円
記念日ニコニコ	本日	0 円	累計	10,000 円

中原区民祭で防犯ネットの配布

