

『ロータリーを实践し みんなに豊かな人生を』 Engage Rotary Change Lives

RI会長 ロン D.バートン 第2590地区ガバナー 市川 緋佐磨



川崎中原ロータリークラブ会報

KAWASAKI NAKAHARA R.C. WEEKLY/2013~2014

会長・河合 東 幹事・市川 功一 会場監督・山本 剛 会報委員長・小泉 正博

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-rc.com

◆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1264回 (本年度39回)

平成26年5月8日(木)

早朝移動例会 in コメダ珈琲店

点 鐘	河合 東	会長
司 会	若狭 滋 則	会場監督
斉 唱	「四つのテスト」	
お客様紹介	河合 東	会長

戸川 俊雄様

(地区青少年奉仕委員会副委員長 川崎北 RC)

卓 話 「会員卓話：健康とロータリー」

松川 正二郎 会員

おはようございます。本日の卓話はロータリーと健康ということですが、連休の最終日、とても肌寒い日がありまして不覚にも風邪をひいてしまいました。健康という話題には全くそぐわない状態で、鼻声でお聞きづらい点があるかと思いますがご了承頂きたいと存じます。

昨夜に何を話そうか考えようとしておりましたが、寝込んでしまい、今も何をお話しようか考えながらお話ししておりますが、まずは健康に関連して日頃気を付けていることをお話ししたいと思います。私は現在45歳ですので、まだ前だけを向いて突っ走っておりますのでそれほど健康には気にしていないのが現状です。ご承知の通り、仕事やらほとんど毎晩様々な宴席がありましてお酒を飲む機会が大変に多いです。まだまだ駆け出しの身でありますので、一言ご挨拶して失礼という訳にはいきませんので、ある程度は飲んでしまいます。しかも毎晩、外食で宴会料理という訳ですので、食生活は大変不規則になっています。なので、それ以外において食べることには気を付けています。実を申しますと、秘書時代は今より15キロ太ってました。これではいけないと思い、10年程前にダイエットを始めました。まず夜の炭水化物を抜き、昼の脂肪分を抜きました。合わせて、毎晩5キロから7キロくらい走りました。2年程で15キロ体重は落ち、基礎体力がつき、基礎代謝も高くなりました。おかげで富士山の登頂も半日ですることが出来ました。その

後もカロリーを気にしながら食事を摂ったり、食べる順番も野菜から食べたりして工夫をしながら体型を維持しています。最近では走ってはいませんが時間に余裕が出来たらランニングを再開して今度はフルマラソンにでもチャレンジしようかなと考えています。

次にロータリーについてですが、4月9日に新横浜のフジビューホテルで地区拡大増強フォーラムに河合会長と共に出席して参りました。ちょうど青年会議所の同期だった知人が他クラブの増強委員長で8名入会したとの話がありました。そのとき改めて色々なクラブがあるのだなと思いました。やはり地区の会合にも積極的に参加し他クラブと情報交換することも大切で楽しいものだなと感じました。この卓話の結びとして、ロータリーと健康の双方が関連するお話しをしたいと思います。我が中原クラブには仁上さんという大先輩がいらっしゃいます。川崎には斎藤先生もいらっしゃいますが、世代世代で違うかもしれませんが、とにかくロータリークラブの皆さんはお元気でハツラツとされていると思います。私も大先輩を見習いながら健康に留意しつつまでもハツラツとロータリー活動をして参りたいと思います。ありがとうございました。

仁上 喜久雄 会員



今、松川会員から「はつらつとしている」とお褒めにあずかりました仁上でございます。今年の11月に86歳になります。確かに皆さんから「お若いんですね」と言われます。自分で意識しているわけではないのですがこれかなと思うのは、今

朝もそうですが、6時25分からテレビ体操をしています。これは30年くらい続けております。効果の程というのははっきりしてはいますが肩こりをしません。また腰も痛くありません。よくお年取りがというような症状は表れてはいません。しかし失敗もしました。去年の連休に草刈りをしていて、姿勢が悪かったのか、膝を痛めてしまいました。お医者さんに診てもらったら「これは特別の治療方法はないけれど、椅子に座って足上げ運動を1年もやれば治りますよ」と言われたのでやってみましたが、1年経った今あまり効果は感じません。完全に治ったわけではないと思いますが、通常に歩くことができる状態には戻っています。ではなぜテレビ体操を始めたかということ、ある席でテレビ体操に出ているお姉さん方にお会いした時に、「テレビ体操は見るものではなくて、一緒

にやるものですよ」と言われたのがきっかけでした。それまでは、非常に肩が凝りまして、温泉とマッサージが楽しみで、切り離すことができなかつたのですが、最近ではマッサージにかかることもなく無駄遣いもしなくなりました。こんなことも見かけの若さが保てるのかなと思っています。もう一つは、健康を維持する上において大事だと思うのは、暇があるとその辺を歩きに行くことです。今年のゴールデン



ウィークは丹沢山麓の小田急渋沢駅から四十八瀬川沿いに里山歩きをしてきました。また、渋沢駅近くにある震生湖(関東大震災の時に出来た堰止湖)というところにも行ってきました。

《四十八瀬川》以前に行ったときにはまだ山深いところと感じたのですが、ずいぶんと様変わりしていました。自然というのはこうやって変わっていくのかなとつくづく感じさせられました。また、電車から妻とおしゃべりしながら外を眺めていたら、今の世相なのか、5月の初めというのに全く「こいのぼり」を見るできませんでした。渋沢駅に降り立ってやっと1つ見ることができました。子供の姿もあまり見かけませんでした。会うのは年寄りばかりです。それから、やたら空家や売り家が目立っていました。



《震生湖》

これも今の世相かなと大変さみしい報告をしておきます。最後に渋沢から箱根に向かう途中で、国道1号線沿いにこいのぼりならぬ「カツオのぼり」を出しているカツオ料理店を見付けました。

小泉 正博 会員

今日のテーマである健康についてですが、「がん」の手術から10年が経ちました。再発の兆候が見え始めた手術後6年目に放射線治療を受け、それから4年が経ちました。現在ではPSAの値も0.06付近で安定しています。おそらくこれ以上は進行しないだろうと言われています。ただ放射線治療による後遺症があるとすればこれからだそう



です。どういう事かと言えば、放射線が血管に悪影響を与えていけば血管が硬化して脆くなってしまいそこから出血し、非常に厄介な事になりかねないそうです。そうなったらどうなるのか、あまりナーバスになってもいけないので、詳しくは聞いておりません。多少爆弾をかかえているかなーくらいに考えるようにしています。耳も、右の耳が突発性難聴により著しく機能が低下していて、ほとんど片耳で聞いている状況です。はり治療が良いというので、多額の治療費を払って新橋まで通ってみたんですが一向に改善しないのでやめました。補聴器もやってみましたが、これも結構高額で、耐用年数も短く、入れているとかゆいのでほとんど使いません。生活に多少不便を感じますが、本当に少しでもどうにかしなければならぬ状況ならば研究

の余地はあるみたいで、多少の改善もするでしょうが、今はあまり気が進まないのもそのままにしています。先日、体にちょっと気になることがありまして、お医者さんに相談したところ、心電図を図る器具を24時間体に付けて検査しました。そうしたら、不整脈があり、見逃すにはちょっと問題があるということで薬を飲み始めました。そんなわけで、体は丈夫のように見えますが、かなり傷んでいるパーツも結構あり、それほど悠長な時間はないのかなと感じている今日この頃です。

ロータリーについてですが、ロータリアンとして私が尊敬している一人である「道下俊一さん」が、3月4日にご逝去されました。NHKの「プロジェクトX」や、道下さんを題材にした、水谷豊主演のテレビドラマ「潮風の診療所」などで取り上げられたりしたのでご存知の方もいらっしゃると思います。また、道下さんの著書に「霧多布人になった医者」というのがありますが、涙なしには読むことができません。また、彼の診療所で定時制高校に通いながら働いていた「ルパン三世」の原作者モンキーパンチこと加藤一彦さんの生みの親でもあります。そして、道下さんは2510地区という北海道の外れの道東のガバナーをおやりになった時、ちょうど川崎北クラブの津田先生とは同期のガバナーでありました。同じ医者ということで、気心も通じていたのか、私が川崎のロータリアンで、川崎北RCの子クラブだと知ると津田先生ことを話してくれました。先日やはりお亡くなりになってしまった、佐藤千寿さんと同様、「職業奉仕について」非常に熱心であったことでもあります。今日は時間もありませんので、詳しく申し上げることができませんが、私が道下先生のお話をしたのは、職業奉仕の大切さを改めて認識して頂きたいと思ったからです。昨今では、時代の流れから、奉仕活動についても様々に言われていますが、ロータリーの基本は「職業奉仕」です。多くの先輩ロータリアン達が築き上げたこの理念を職業人である我々は、絶対に守っていかねばならないのです。しかし、職業奉仕とは特別に何かをしなければならないというものではありません。日常生活の中にあるものなのです。それを認識しながら、日々、少しずつ積み上げていくものだと思います。公序良俗に反することなく、信義則に基づいたしっかりと事業を行いながら、適正な利潤を生みだし、家族、従業員、関係取引先といった周りにいる人々と適正に共有していくものであるということです。そしてそこには決議23-34という利他の思想が横たわっているのです。また、職業を終え、実践から退いた先輩ロータリアンは、後輩たちにそれを教示しながら引き継がせるという仕事があります。そういったことを学習していく場が、ロータリーであり、例会なのです。I serve も We serve もそれが終局の目的ではないのだということを理解してほしいのです。そこから学んだことを、いかに職業奉仕につなげていくかの訓練なんだということを理解して行動をしなければならぬのです。これを機会にもう一度「職業奉仕」を考えてみてほしいと思います。

会員出席報告

高瀬 建夫 親睦委員

本日	会員数	出席	欠席	出席率
	21名	17名	4名	94.44%
前々回(4月17日)	欠席5名	Make up 2名		100%

本日の欠席者：黒澤 穰 会員

会長報告

河合 東 会長 (5月15日分)

◆理事会報告 (5月8日)

1. 会長案件

- ①定款・細則の改正について (資料)
5月8日例会後、第2回委員会開催
- ②神奈川県立住吉高等学校 評議員 (1名) の選任について
近隣4RCで持ち回り 2014年5月～2年間
川崎中原RCが担当 候補者案
- ③株証券ジャパン元住吉支店 支店長転勤の件
小林克司会員、転勤による退会
新支店長 新会員推薦書が提出されました
(川崎宮前RC 在籍歴あり)

2. クラブ奉仕委員会

- 5月および6月のプログラム承認
- ・5月22日 卓話 向井 稔様 卓話時間30分延長
12:30-14:00
 - ・5月29日 卓話 川崎市国際交流協会事務局長
迎スミ子様
 - ・6月5日 会員お祝 入会卓話:宮崎玲児会員
※現・次期ガバナー補佐来会予定
 - ・6月12日 早朝例会 ホテル精養軒 点鐘7:30
卓話 ロータリーの友編集長二神典子様
 - ・6月19日 移動例会:都倉会員の new 築マンション
「メゾン・ド・バッハ」にて退任挨拶
 - ・6月26日 ファイナル例会 会場等検討中

3. 社会奉仕委員会

鈴木社会奉仕委員長ほか数名が大船渡RCを訪問
義援金25万円贈呈予定

4. 創立30周年に向けて実行委員会を編成して検討する。実行委員長:山本 剛会員

5. クールビス実施:5月～10月末まで

—— 地区より ——

1. 地区拡大増強・退会防止フォーラム (4月9日開催) のグループディスカッション報告書が届いております。
2. 2014-15 年度地区委員の委嘱状が届きましたのでお渡し致します。
河合 東会員:資金推進委員 (R財団)

幹事報告

市川 功一 幹事 (5月15日分)

1. 地区からの来信

- ①2013-14 来日学生修了証書授与式 並びに 歓送会開催のご案内が届いております。
日時:2014年6月28日(土) 14:00-18:00
場所:横浜国際船員センター
ナビオス横浜2階宴会場
- ②クラブ事務局員連絡会開催のご案内が届いております。
2014年6月13日(金) 16:00-18:00
於:メモワールプラザソシア 21

2. 他クラブ例会臨時変更

- 川崎高津 RC 5月15日⇒17日(土) 移動例会

溝口駅前広場にて献血活動 9:00-16:00

5月22日⇒19日(月) 移動例会

川崎高津南 RC20周年記念例会に出席 16:00

5月29日⇒6月1日(日)

- 川崎百合丘 RC 5月20日(火) 家族感謝会
ホテルモリノ 7階 点鐘 18:00

6月24日(火)-25日(水) 1泊移動例会
会長幹事ご苦勞様会 エクシブ蓼科

- 川崎麻生 RC 5月30日(金) 夜間例会
麻生ガーデン 点鐘 18:30

6月13日⇒6月22日(日)-23日(月)
会長幹事ご苦勞様会 箱根湯本 南風荘

- 新川崎 RC 6月11日(水) 親睦一泊例会
熱海 三平荘

3. 本日例会終了後に、クラブ協議会を開催致します。
全員参加とさせていただきますのでお願い致します。
4. 次週5月22日(木)は、例会時間を30分延長致します。ご予約ください。

ニコニコ報告

高瀬 建夫 親睦委員

戸川俊雄様 (川崎北 RC)

青少年交換学生のマリオンさんの件では大変お世話になりました。

河合 東 会長・市川 功一 幹事

今日は初めての川崎北 RC 朝山幹事のお店での久しぶりの早朝移動例会です。朝山さん宜しくお願い致します。

プログラム委員会

おはようございます。本日は早朝例会で当クラブ会員の3名の方に卓話をお願いしました。仁上会員・小泉会員・松川会員の皆様、宜しくお願い致します。

SAA一同

本日はコメダ咖啡店での早朝移動例会です。初めての皆様が多いと思いますが楽しんでください。戸川さんご苦勞様です。

親睦委員会

新緑が眩しい良い季節になりました。皆様お久しぶりです。G.W.はどう過ごされましたか。今期も残り2ヶ月になりました。今日は会員卓話大変楽しみです。

「みんなニコニコ」

山本 剛 会員・松川 正二郎 会員・戸張裕康会員
小泉 正博 会員・小林 正樹 会員・島田 叔昌 会員
都倉 八重子 会員

ニコニコボックス	本日	14,000 円	累計	702,000 円
記念日ニコニコ	本日	0 円	累計	75,000 円

《認証ピンの授与》



新会員の勧誘に貢献した会員を称えるために、国際ロータリー理事会が承認した新しいプログラム「新会員推薦者のための認証プログラム」により 市川功一会員に、認証ピンと裏当てが届きました。