

# THE WEEKLY NEWS OF FUTTSU-CHUO

ロータリーに輝きを  
Light Up Rotary



寛容の心で、  
ロータリーの輪を広げよう

国際ロータリー会長 ゲイリー C. K. ホアン 2014～2015  
富津中央RC会長 若鍋 武良  
国際ロータリー 第 2790 地区 富津中央ロータリークラブ 創立:1966/10/13 加盟承認:1966/12/12  
RI D2790 FUTTSU-CHUO ROTARY CLUB Organized : Oct./13/1966 Chartered : Dec./12/1966

No.2387 第38回例会 2015. 4. 16 晴

点 鐘：若鍋武良 会長  
進 行：高島治雄 副SAA  
ソング：それでこそロータリー

## 会長挨拶

若鍋武良 会長



皆さんこんにちは。

先週金曜日に第4分区親善ゴルフコンペが上総RC主催で君津市のゴルフ場で開催されました。当クラブから4名が参加しました。参加された会員の方々ご苦労様でした。

来週新入会員山下厚さんの入会式を行います。

私事ですが、先週、人間ドックを受けてきました。年齢71歳、体の衰えを感じます。

厚生労働省は昨年8月、「日本人の平均寿命は、女性86.61歳、男性80.21歳でいずれも過去最高を更新」と発表しました。男性は調査が始まった1891年以来初めて80歳を超え、女性は2年連続で長寿世界一となったそうです。

過去に聞いた健康に関する講演で、「長寿はボケとの戦い、認知症防止の5箇条」として、「一から万の5箇条」の実践、すなわち、難しいことを一つする。十回笑う。複式呼吸を百回する。文字を千字書く。一万歩歩く。以上の五箇条を日々行うことだそうです。

『ロータリーの友』の記事に、健康寿命を延ばし老後を生き生きと暮らすためには、「アンチエイジングを目指す健康法」として10の生活習慣を挙げています。即ち、

①食事は一日三回。朝食を抜かない。 ②魚を積極的に食べる。 ③「ベジフル7」(野菜5皿と果物2皿) ④抗酸化物質を取り入れる。 ⑤酒を飲むなら赤ワイン ⑥腹七分目でカロリー制限 ⑦定期的、継続的に体を動かす。 ⑧情報をアウトプットする。 ⑨ストレスは毎日解消する。 ⑩今日の自分を記録する。

最後に、「ボケないために脳を活性化するには、コミュニケーションと趣味を持つことを心掛けましょう。」とのこと。



ポピー

〒293-0042 富津市小久保2868  
さざ波館 Sazanami-kan  
2868 Kokubo Futtsu-shi Chiba-ken,  
Zip code 293-0042  
Tel.0439-65-3373 Fax.0439-65-3304  
URL <http://www.futtsuchuo-rotary.org>



## 幹事報告

原田雅式 幹事



1. 米山梅吉記念館より、100円募金のお礼状が届いております。(寄付14,000円)
2. 上総ロータリークラブより会報が届いております。回覧します。
3. 本日の会員増強について、炉辺会合グループ、A,B,C 班に別れて打ち合わせをします。時間は1時20分までとします。

## 結婚祝



金子光晴・日和 平成18. 4. 22

## 結婚祝一言

金子光晴 会員



皆さんこんにちは。結婚祝いを頂き有難うございました。これからも夫婦仲良くやっていきたいと思えます。今後ともよろしく願ひ致します。

## 委員会報告

炉辺会合のお知らせ

須藤 隆 会員

C班炉辺会合の日程は以下の通りです。

日時:4月26日(日)

PM6時~

場所:勘七

C班メンバー :渡辺務、志波、小野、榎本、金子、刈込、須藤



尚メンバー以外の方でも参加歓迎ですので参加ご希望の方はお申し出て下さい。尚、会長、幹事には出席をお願いしてあります。

石渡 鋼



石渡会員より、4月19日(日)、11時半集合の予定で、石渡邸の裏山にて行われる A 班・B 班合同の炉辺会合について連絡があり、参加者の確認がなされた。

## 次年度会長方針配付

千葉一利 次年度会長



千葉次年度会長より、5月に発表予定の会長方針について事前に配布するので目を通すようにとの話がありました。併せて、ポールハリスに関する

書籍3部を入手したので会員の間で回し読みして、ロータリーの原点を理解していただきたいとの話がなされた。

### ゴルフ倶楽部のご案内

三井 進 会員



三井会員より、本日鹿野山CC浅間ハーフコースにて、ゴルフ倶楽部最初の懇親ゴルフ会を行うので例会終了後直ちに鹿野山に向かうようにとの案内があった。

本日の参加者は、三井、榎本、石渡、若鍋渡辺(哲)、栗原、須藤の7名。

### クラブフォーラム

A、B、Cの3班に分かれて増強に関するクラブフォーラムが実施されました。20分の限られた時間の中で熱心に話し合いが行われ、各班とも引き続き4月中に開催される炉辺会合で更に話を進めることとしました。

### 各班の話し合いの風景

A 班



B 班



C班



### ニコニコ BOX

鈴木 勉 親睦担当委員



- \*金子光晴 結婚祝いを頂いて  
娘が小学校に入学して
- 三枝一雄 日本医学会総会が京都であり、上賀茂神社で「曲水」の宴を見学して(京都ロータリークラブが後援でした。)
- 高橋裕之 テナーサックスが新しくなりました。

合計 5,000円

## 出席報告

栗原典子 出席担当委員

区分	会員数	出席	欠席	MakeUp	出席率
今回	26/22	18	4		81.82%
前回	26/23	19	4		82.61%

## 編集後記

会長挨拶の中で平均寿命とアンチエイジングの健康法の話がありました。最近では平均寿命の伸びと共に健康寿命もよく耳にします。因みに厚生労働省の2014年10月発表による2013年度時点の平均健康寿命は、男性71.19才、女性は74.21才だそうです。

健康寿命とは健康に問題なく日常生活を普通におこなえる期間としています。健康寿命を延ばすには俗に「テクテク・カミカミ・ニコニコ・ドキドキ」などと言われます。これは適度な運動(テクテク)、3度の規則正しい食事(カミカミ)、心の健康(ニコニコ)、五感を使った感動(ドキドキ・ワクワク)を指すそうです。尚、世界保健機構(WHO)が定義している健康とは「病気でないとか、弱っていないということではなく肉体的にも、精神的にも、そして社会的にもすべてが満たされた状態にあること」(Health is a state of complete physical, mental, social well-being and not merely the absence of disease and infirmity)としております。

健康の定義に「社会的にも」という言葉がありますが、ただ単に肉体的健康だけでなく、精神的、社会的健康も大切にしたいと思います。

会長が「すこやか十カ条」、「ボケない五カ条」、「つもりちがい十カ条」の条文が書かれた用紙を例会の時に配付されました。私たちの健全なる健康に大いに関係しており、それぞれなるほどと思わせる内容ですのでここに掲載させていただきました。

(須藤 隆)



水仙

## すこやか十カ条

1. 好き嫌いなく何でも食べる
2. 睡眠は十分に(早寝早起きは三文の得)、八時間以上寝る
3. 適度な運動—ゲートボール、歩く、軽い体操を続ける
4. 栄養のバランス(肉、魚、貝、野菜、大豆、果物、牛乳、海草、タンパク質、カルシウム、ビタミン)
5. タバコは吸わない—肺、心臓、胃、のど、眼に悪い
6. 良く動くこと—自分のことは自分でする
7. 心筋梗塞や脳卒中は寒さと・クヨクヨと・食塩の取り過ぎ
8. 頭を使う—新聞や本を読む、俳句等を作る、ものを書く
9. 若さをいつまでも おしゃれをする、うちこめる趣味を持つ
10. 一人ぼっちにとじこもってはだめ。友達とよく話す、旅をする

## ぼけない五カ条

1. 仲間がいて気持ちの若い人
2. 人の世話をよくし感謝のできる人
3. ものをよく読みよく書く人
4. よく笑い感動を忘れないひと
5. 趣味の楽しみをもち旅の好きな人

## つもりちがい十カ条

1. 高いつもりで 低いのが 教養
  2. 低いつもりで 高いのが 気位
  3. 深いつもりで 浅いのが 知識
  4. 浅いつもりで 深いのが 欲望
  5. 厚いつもりで 薄いのが 人情
  6. 薄いつもりで 厚いのが 面皮
  7. 強いつもりで 弱いのが 根性
  8. 弱いつもりで 強いのが 自我
  9. 多いつもりで 少ないのが 分別
  10. 少ないつもりで 多いのが 無駄
- そのつもりで頑張りましょう