

R.I. District2610 . ROTARY CLUB OF UOZU

魚津ロータリークラブ 会報誌

2010 - 2011 年度 R 会長 レイ・クリンギンスミス

2010---2011 年度 魚津 R.C 会長 宮本 汎



第 2741 回 例会報告

2010年 8月 20日

ゲストならびにビジター紹介 本日はありません

誕生祝

8月20日 杉野夫人 家内の誕生日を祝っていただき、ありがとうございました。ちょうど今日です。結婚して55年、二人だけになって30年になります。二人とも「あそこが痛い、ここが痒い」と言いながら暮らしています。今後ともよろしく願いいたします。



8月21日 中島(尚)夫人 今ほどはありがとうございました。妻は21日で48才になります。もともと普通のOLでしたが、10年程前に介護業界に入り今は介護福祉士兼ケアマネージャーとして、要介護度の認定やケアプランをたてる仕事をしています。いずれ私も介護が必要になるかもしれないので、今晚はこの花束を持ち帰って、介護のお願いをしておきたいと思います。本日はありがとうございました。



8月24日 山澤君 今日はお祝いしていただき、ありがとうございます。私は66才になります。今まで一生懸命働いてきましたが、7/1にゴルフ場で「カクン?」とやりまして療養してやっとなんか良くなりました。腰の痛さというものをつくづく感じました。女房には捨てられるわ? 何とか助けてもらいながら本日 R.C に参加しました。どうもありがとうございました。



8月27日 羽田夫人 女房の誕生日を祝っていただき、ありがとうございました。一週間早いんですが、来週であればピタタンゴでした。最近全部孫に目がいっているようで、私には全然振り向いてくれません。今日はこの花束を持って訪問したいと思います。どうもありがとうございました。



8月28日 中田君 本日は祝っていただき、ありがとうございます。私は28日で55才になります。8/15が結婚30周年、今年娘が結婚してトンペリをもらいましたので、28日はみんなで一緒に飲もうと思っています。両親の介護が必要となり施設を調べたり、ケアマネジャーのお世話になりました。これからもいろんなことを勉強しながらやっていきたいと思っています。どうもありがとうございました。



8月31日 岡崎君 一週間後の誕生日で84才になります。日本男性の平均寿命より大分過ぎました。これからもみんなのためになるかどうか、みんなに公平か、ロータリークラブで習ったことをもとに頑張っていきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひいたします。



会長挨拶



お盆休みもあつという間に過ぎてしまいました。ちょうどその時だけ天気が悪かったけども、熱中症の患者さんなどが多くゆっくり休むことができませんでした。みなさんは十分にお墓参りなどできましたか。最近のニュースを見てみますと、日本の食糧事情について、41%を保っていた自給率がまた1%下がり問題になっています。民主党政権が来年度は農家の個別所得補償をやるようとしています。韓国はロシアやウクライナに農地を買っています。日本は遅れています。ロシアやウクライナは小麦を生産していますが、南米のアルゼンチンには寒波が押し寄せ、小麦の生産に影響が出ています。食料事情が悪くなっています。日本の自給率を2020年度までに50%にもっていくためにはどうしたらいいのか、ロータリアンとしても話題・テーマにしていきたいと思っています。一年一年の積み重ねと長期にわたる取り組みをやっていかないと日本の食糧事情は良くならないと思います。ロータリークラブで何かやれることがあれば一緒に頑張っていきたいと思っていますので、よろしくお願ひいたします。

幹事報告

- 地区国際青少年交換委員会より ベルギー学生受入れのお礼
- 河北南RCより 週報・活動計画書
- 全日本大学女子野球選手権大会より 大会のご案内
- ・8月例会案内 8月24日(火) 魚津西RCとの合同夜間例会(喜楽)
18:30~点鐘 会費:3,000円
- ・8月SAA補助 生駒君 関口さん よろしくお願ひいたします。



出席報告

本日の出席者 30名 出席率 90.90% 欠席者 3名
 メークアップ済み 愛宕君、生駒君、野澤君、池上君
 2739回のメークアップ なし
 2739回修正出席率 93.93% 93.93%

ニコニコボックス

吉森さん お盆休みに子供たちが帰ってきて、お墓参りや楽しく過ごせました。感謝します。
山澤君 例会欠席のお詫びです。
宮本会長 暑さに負けず頑張りましょう!

委員会報告

本日はありません。

本日の卓話

「歩く」 岡崎外雄 君

魚津ロータリークラブのみなさんの年齢は、80才台が3名、70才台4名、60才台16名、50才台9名、40才台1名、既に健康に留意されている方々の集まりであることに気がつきました。最近のテレビをみていると健康についての番組が非常に多くあります。その時には必ずと言っていいくらいに「歩く」ということが話題になっています。それでこれから「歩く」ことについてお話しをします。5年前の卓話で歩く話しをしました。今回はなるべくその時と違う話しをします。喋ることが職業の方の話す速さは、黒柳徹子さんは1分間で452文字、タモリさんは410文字もいったそうです。私はそこまで行きませんが原稿用紙16枚を用意してきました。



前置き5～6分、私が歩くようになった『いきさつ』と現状を10分間、残り15分間は「歩く効用」にしたいと思います。私が歩くことに興味を持ち始めたのは48年前の昭和35年11月です。亡くなられた西RCの宮元さんが医院を開業された時期です。「魚津で開業してお客さんが来るだろうか?」と心配しておられたので、開業の初日景気付けのために私が患者になって訪問しました。当時私は身長165センチ体重72キロ(今は52キロ)あり、顔がむくんでいたので「腎臓が悪いのではないのでしょうか」と聞きました。検査の結果「腎臓ではなく糖尿です。薬の必要はなく食事療法と運動をやりなさい」と言われ、それから私の「歩く」という生活が始まりました。その時から食事も一日二食にしました。一日「1万歩以上」を歩くことにしています。血糖値が正常値になるまで3～4年かかりました。ウイスキーも晩酌も一日も欠かさずに血糖値が正常になったので、「歩く」ということは大した威力があったと思います。これで私は「歩く」ことの虜(とりこ)になりました。その後ゴルフや除雪で腰を痛め、歩くことが困難になりました。何とか治療して80%は良くなりましたがそれ以上はダメでした。動くのが億劫になり運動量がどんどん落ちました。ゴルフもできなくなりました。しかし、こんなことでは動けなくなると思い、再び「歩く」ことを始め、今日まで続いています。歩くことによって、腹筋、背筋が鍛えられ、体重が6キロ減って腰への負担が減り、いい効果がありました。何か参考になればと思いお話ししました。

私のように血糖値が正常でない方は歩きなさい!必ず良くなります。本の中でも糖尿病の治療においては、「ウォーキングは食事療法と並んで極めて重要」な位置を占めています。歩くことの内容、効果は次の3点に大別できます。

一日一万歩歩くこと、カロリーの余剰による肥満を防ぎます。足は第二の心臓である。体力の衰えが最も顕著なところが足であり、足を鍛えておけば体全体の老化防止になります。全身の2/3の筋肉が集中している足を動かすことが血液の循環を促すことになります。心臓から遠くにあつて血液の循環を助けるので「足は第二の心臓」といわれています。一人で歩くことはストレス解消になります。一人の時間をつくり自由に振舞うだけでもストレス解消につながります。歩くことによって足の裏にある神経を刺激すると、交換神経と副交換神経のバランスを保つことに役立つ徐々にストレス解消になります。心のリフレッシュになることは間違いありません。

まとめて言いますと、「歩く」ことは人間の生活と生存のために必要なことです。近代科学の進歩は運動不足という後遺症を残しました。もう一度「歩く」ということを再認識しましょう!

以上