

R. I. District2610, ROTARY CLUB OB UOZU

魚津ロータリークラブ会報誌

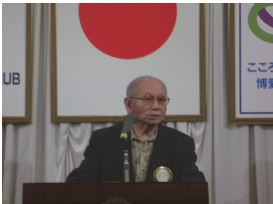
2011-2012年度 RI会長 カルヤン・バネルジー
2011-2012年度 魚津RC会長 寺崎 明博



2012-1-27

第2810回 例会報告

- (1) 点鐘
- (2) ロータリーソング 「我等の生業」
- (3) ゲスト並びにビジターの紹介 なし
- (4) 誕生祝 1月18日 根岸さん



私の誕生日は大正11年1月18日であります。ちょうど90歳の大きにのりました。魚津ロータリークラブの一員として大勢の方と語り合い色々な奉仕活動をしてまいりました。ここまで元気でこられたのは友達がたくさんいたということではないかと思っております。本日の卓話で健康の秘訣を少し話させていただきます。



1月26日 寺崎夫人
今日は女房の誕生日ありがとうございます。昭和17年1月26日ですので70歳になるかと思えます。私がロータリーの会長をさせていただいたことで我が家に大変な変化がおこっております。先日の夜間例会に夫婦で参加したところ代行にと思って連れていったのですが、私が飲みに行くという何時でも迎えに行くと言われ、大変驚いております。この花を持っていったら次は何が起こるかと思っております。

- (5) 会長挨拶



皆さん、こんにちは！今日は2012年1月27日です。これは皆さんもお分かりのことと思います。この1月27日は忘れないでください。さて皆さんは自分の生まれた日、すなわち自分の誕生日はしっかり覚えていると思います。生まれた日は過去のことでですから分かるのは当然です。では死ぬ日が分かりますか？いくら「一寸先は闇」とは言え自分の死ぬ日がわかるはずがありません。しかし、死んでしまったら自分以外の人が覚えていてくれます。私たちロータリアンは今日の1月27日を忘れてはいけません。なぜかと言うと1947年1月27日、今から65年前ロータリーの生みの親であるポールハリスが79歳で亡くなっております。彼は1868年4月19日生まれ、1905年2月23日にロータリーを誕生させた人です。私たちロータリアンは決して忘れてはならない日です。このことを皆さんとしっかり覚えておきたいものです。

- (6) 幹事報告

- ・ガバナー事務所より ラオス農業支援センター事業視察と世界遺産の旅ご案内
- ・並行在来線等対策連絡協議会より 講演会のご案内
- ・富山善意銀行より 会報

- (7) 出席報告

- ・本日の出席 28名 欠席 7名 出席率 80% メークアップ済みは小浜・吉森さん
- ・2808回のメークアップはなしで修正出席率は74.28%で変わらずです。

- (8) ニコボックス

- ・中島久義さんより、新年初めての出席です。今年もよろしくお祈りします。
- ・武隈博信さんより、長男、長女で生地港にて医薬品併用のコンビニエンスストアを開業しました

(9) 委員会報告

- ・インターアクト委員会より（野澤さん） この度工業高校が地域環境環境美化功績者表彰を受けられました。環境省のです。校舎周辺の美化活動を評価されての授賞です。祝電出しました
- ・雑誌委員会より（谷さん） Rの友紹介です。
- ・R友情交換委員会より（辻さん） 釜一RCの朴さんより中島さんへメールがきました。日が決定しました。4月6日に日本を出発します。仁川に向こうのメンバーが迎えに来てくれそうです。桜の名所等心に残るものを用意してますとのことでした。参加をお願いします。

(10) 本日の卓話 「五千歩の効能」 根岸 朗君



10年前、私はクラブの誕生祝に万歩計をもらいました。今では100円ショップでも売ってますが・・・その後間もなくして、足が痛くなりました。皆さんも70歳後半から80歳になったら注意してください。私の周りには膝が痛くなり歩けなくなった人がたくさんおられます。私もその仲間入りではないのですが、足が痛くなり薬を飲んだりしていました。

昭和21年、終戦から1年後復員し富山のネギスタジオに里帰りし15年働きました。その当時岩瀬にあった加越高等学校、そこにいた金沢大学の医学生に誘われ招待券を持って木町にあった国際劇場で医学の教材映画を観ました。題名は「せつご腺エキシズム」と「正常分娩」です。せつご腺は今で言う前立腺です。白黒で、血液が真っ黒に映り、私は気持ち悪くなり倒れそうになりました。その金大の医学生から「大事なこと観たがかよ」と言われました。その後、たまたま何十年か振りでその医学生と総曲輪で出会いました。膝に水が溜まり平井さんで水を抜いてもらっている事などを話しました。「何回も抜くのはよくない。歩かれ」と言われました。年齢の話になり「来年1月18日に90歳になる」と言うところから「とにかく歩かれ。一万歩は無理だと思うから年齢を考えてせいぜい五千歩。但し出来るだけ毎日歩かれ、これが一番！」という話を総曲輪のチェリオという喫茶店で聞き、別れました。そして去年の春頃から五千歩歩き始めました。皆さんと違い、始めはゆったり500～600歩歩きます。若い人と同じように歩くと胸が苦しくなるからです。500歩、600歩とゆっくり歩くと楽に五千歩歩けます。

石垣には農村公園があり周りは畑です。歩くエリアはインターチェンジからアイザックまで往復し家の周りを2～3周します。すると5千歩くらいになります。

五千歩の効能を挙げます。

- 散歩から帰ってくるとすっきりします。足は第二の心臓と言われますが、血液の循環が良くなるからかと思えます。
- 耳鳴りがなくなりました。象が家を壊しているような音だったのが段々と楽になり半年程するとセミが50匹程鳴いているくらいになりました。例の医者に聞くと「体の機能が蘇生したからだろう」と言っていました。
- 四季を通じて、春に1、2回夏に1、2回のように風邪をひいていました。その都度、好きなバイエルのアスピリンを使っていたのですが、歩くことによってアスピリンが必要でなくなりました。
- 熱を伴わない偏頭痛、下痢も半年歩き続けたら消えていきました。
- 膝が痛くなったら水を抜くと楽になります。医者から「2度は抜きませんよ」と言われてましたが、一生懸命歩いたせいで水を抜く必要がなくなりました。
- 私は不思議なのですが、「頭寒足熱」と言われますが、足だけ熱くなるので足を出して寝ていました。足だけ熱くなる、足の裏が硬くなっていたのが無くなり、普通にして楽に寝られるようになりました。