



小宮年度 (2018~2019) 岩槻東ロータリークラブ週報



第30例会 2月19日(火)1836号
会 場 市民会館いわつき 301
点 鐘 12:30

テーマ 会員卓話
杉田政男副会長
担 当

本日の例会

第1837例会 2月26日(火)

会 場 市民会館いわつき 301
担 当 出席奨励委員会
点 鐘 12:30
斉 唱 それでこそロータリー
ご来客紹介 小宮 勇会長
会長挨拶 小宮 勇会長
お客様挨拶
幹事報告 宮本和寿幹事
委員会報告
スマイル報告 例会委員会
例会テーマ 外部卓話 岩槻警察署
署長 鈴木泰弘様
出席報告 出席奨励委員会
次回例会案内 丹野寿明例会委員長

次回例会案内

第1838例会 3月5日(火)

会 場 市民会館いわつき 301
例会テーマ 会員卓話
中里 仁担当理事
担 当 青少年奉仕委員会

会長挨拶 小宮 勇会長

皆様こんにちは。先週の「第3・第4G合同のIM」には、多くの会員のご出席を頂き、又、菊池和彦ガバナー補佐、加藤和正ガバナー補佐幹事、山形照之実行委員長、丹野寿明実行委員、大変ご苦労様でした。そして、多くの皆様方のご協力を頂き、無事終了出来ました事、誠に感謝申し上げます。そして、私は6日にさいたま響ロータリークラブ創立15周年記念式典に参加して、非常に勢いのあるクラブだと感じ、又、会員4名増強により30名のクラブになったとの報告を頂きました。記念講演にはプロゴルファー中嶋常幸様の(私のゴルフ人生、そしてこれからのゴルフ界に望むこと)をテーマに記念講演で、約90分ではありましたが時間を感ぜさせない楽しい時間をいただき、この季節であります顔はとて黒く焼けて体格はあまり大きく見えませんでした。数々の実績を残されましたその裏には本当に厳しい父親の指導があり、大方の皆様方のご存知かも知れませんが、10歳からゴルフを始め父親とのゴルフに対する衝突は言葉では表せないような状態であった様で、3回も家出をしたようであり、家出もすぐに解ってしまっただけであります。話の中で憧れのアーノルド・パーマと一緒にプレイが実現したときに、パーマ氏より君のボールを頂けないかと言われ喜んで渡したようですが、そのボールはすぐさまアメリカにて検査されたようで、なんでもなかったようでほっとしたと言っていました。なぜアーノルド・パーマにあこがれ尊敬したかは、どんな人でもいつでも同じ姿勢で対応された姿に感激されたようで心打たれたようであります。何かロータリー活動につながる言葉を感じとることが出来ました。さて今日は杉田会員の卓話が有りますのでこの辺で終了いたします。

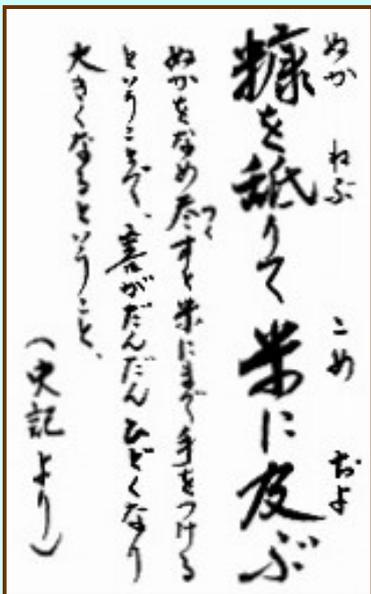


幹事報告 宮本和寿幹事

1. 米山記念奨学会より「ハイライトよねやま227号」が届きました。回覧します。
2. 大宮東ロータリークラブより、創立40周年記念誌が届きました。回覧します。
3. 大宮西RCと大宮北東RCより週報が届きました。回覧します。
4. 東日観光より、2019年ハンブルク国際大会募集のパンフレットが届きました。
必要な方は事務局まで
5. 埼玉県立岩槻商業高等学校より卒業証書授与式の案内が小宮会長宛てに届きました。



・日時 2019年3月13日(水) AM9:50



- ・場所 岩槻商業高校の体育館
6. さいたま市教育委員会より、菊池和彦ガバナー補佐に「第2回さいたま市中学生体験事業・未来くるワーク体験」推進委員会の開催案内が届きました。
- ・日時 2019年3月13日(水) AM10:00~11:30
 - ・場所 市役所2階 特別会議室
 - ・申込み締め切 2/27



「四つのテスト」と「ロータリーの目的」を斉唱の山崎和雄職業奉仕委員長、いつもご苦勞様です。

委員会報告

◆阿津澤清会員増強委員会理事

本日この後、3月26日の夜間例会の内容について、例会場にて打ち合わせがありますので、関係者は少し残ってください。1000日会員の申し込みについて、飛田美佐子さん、藤田恵子さん、加藤哲男さん宜しくお願い致します。



◆中里 仁青少年奉仕理事

日韓相互訪問で、伊奈町学園に行つて参りました。学生の方からは、楽団の演奏と韓国の今風のダンスの披露が行われ、午後3時過ぎまで掛かりました。



◆橋本かほるロータリー財団・米山担当理事

何時もご協力を頂き有難うございます。米山の寄付は普通寄付等もありますので、ほぼ満額に近くなっておりますが、財団の方は今一息足りませんので、現在1ドル110円で、更に皆様のご協力をお願い致します。



◆藤田恵子国際奉仕委員長

2月27日(水)PM6:30より、「居酒屋なべや」にて、

国際奉仕委員会を行いますので、関係者はお集り下さる様、お願い致します。



◆菊池和彦ガバナー補佐より「お礼の挨拶」

先週のインターシティミーティングでは、皆様のお蔭で無事に成功裡に終了する事が出来ました。スタート前から皆様にはご協力を頂き感謝しております。第3グループの熊木ガバナー補佐がいろいろとお知り合いが多く、あの様な形になりました。第3と第4グループが合同で開催した事により、予算的にも大分大掛かりの事が出来たか…と思います。この後は4月19日(金)にポリオチャリティゴルフがございます。35組程を予定していますので、お友達の方々もお誘い下さい。



◆山形照之 IM実行委員長

只今、菊池和彦ガバナー補佐からもご報告がてらお例の挨拶を頂きました。私からも一言お礼を言いたいと思います。クラブの皆様のご協力と会員皆が一丸となっている事に感謝いたします。未だ、これからもゴルフもありますので、最後まで菊池和彦ガバナー補佐のご支援を宜しくお願い致します。



本日のテーマ 会員卓話

◆杉田政男副会長卓話

90歳を越えて今尚、元気で過ごすには～。

皆さんこんにちは。小宮会長より依頼を受け、多分この中で100歳に一番近い最年長である事から何か話をして欲しいと言う事です。5月を迎えますと91歳で昔風に数えて92歳なりますが、現在のところ普通の生活は出来ております。

先ず人間とは何か? と常々思っていますが、何も無い宇宙から生物が誕生した事を不思議に思っています。(中略)今日、地球上に60億~70億近い人々が生活して居り、大人・子供などの平均体重を1人50kgと換算してみると約3億トンの重量になりますが、地球の重さは変わっておりません。繰り返しの連続で地球の

重さは変わっていないのです。その中の原子・酸素・炭素・水・空気・窒素など100以上の元素が結び付き、人間になり又は犬・猫・馬を初め



植物・森林・大木になり、年中入れ替わっております。若し元素・分子に目印しを付けられたら、世の中ビックリだらけです。私の体も何百回も入れ替わって人間・動物・虫・植物の元素で出来ているのです。皆さんどうですか？そして体の中では、細胞が生まれたり死んだりしている。そして競(せり)に打ち勝って、たまたま人間に生を受けている事に感謝どころか、自分に生きています。それはそれで良いのですが、50~100年経てば再び灰に戻り、分子や細胞になるのですから自分で今を自由に生きて下さい。しかし人間には、生まれ持った制約がありますので、自分の思うままに生きる事は難しいのです。健康にも原則があります。遺伝・病気・事故・突然死・天災・戦争・等々があり、生きようにもままならず、死のうと思っても死にきれずの人がいます。一般的に申し上げますと人間本来の自然の法則を受ける春夏秋冬の季節に合わせています。

食食物は、腹八分となっております。腹八分とは目のまえに出た料理を一皿で2口ずつ減らして10皿で2皿減らせばOKです。

さて、人生100年と云いますが、昔は人生50年、わずかに戦後70年位ですべてが変わりました。特に寿命です。現在平均寿命は女性が87歳、男性が82歳になるうとしています。これは生まれた人の死亡率が下がったからです。人口が減っても戦争が無く(世界では今でも戦争をしている国があります)医学が発達した事で、入院して死ぬかと思ったら生きて帰って来た人が多いのです。大概の病気は治りますが癌に掛かる人は年々増えています。自分勝手な人もストレスが溜まります。病は気からストレスから…だと思えます。遺伝もあります。自然界の分子の集合体である人間が、分子同志の人間と衝突するのはおかしいのです。自然に生きる事が一番です。

現在、日本の人口が1億2000万人と云われていますが、50年後8000万人になると言われております。今日、生まれた人亡くなった人の統計で分かります。今では、平均寿命80歳以上になり老人が50%になりました。人生50年時代では25年で折り返しになりますが、80歳では、40歳が折り返し点で、100歳時代では、50年でやっと半分になりました。あと50年生きるの

す。

どうですか？自信ありますか？私の経験から云いますと70~80代までは、普通の生活が出来ました。85~90歳になると10%の生存です。全員が100歳までは生きられません。90代になるとガクンと減るのです。90代で10%と云うのは80代で多くの方が亡くなっているからです。しかし医学が進歩しておりますので、死亡率が少なくなっております。病気の予防は当たり前の事ですが、無理をしないことです。皆さん私が話す事より、テレビ、新聞、ラジオでご存知の様に国民総医師の弟子になっていきますから、私から話すことはありません。

経験上ですが、メタボと中性脂肪には、気を付けてください。体脂肪より先に中性脂肪になります。よく動物性油より植物性油(オリーブ・ゴマ・アマニ)が良いと言われますが、すべての油は油です。食べ過ぎはメタボになります。特に中性脂肪に気を付けてください。

何の油でも先ずは中性脂肪になります。認知症の発生の60%は内臓脂肪から来て肥満の人は3倍高くなります。悪玉物質も増えます。体重計に上りますと内臓脂肪の数値が出ますので、参考にして下さい。他に前立腺肥大、便秘の原因にもなります。いわゆる内臓脂肪症候群です。すなわち内臓脂肪を減らすには運動です。その効果は数多くあります。一番手早いのは、歩く事から始まりです。生活習慣病なのです。例えば内臓脂肪は普通預金で体脂肪は定期預金です。

日本は人口が減ると心配していますが、世界を見ますとイギリス8000万人、ドイツ8000万人、フランス6000万人台、イタリア6000万人、スペイン5000万人台で成り立っていますので、日本が50年後8000万人になっても驚く事はありません。日本は技術立国ですから。韓国4000万人台、北朝鮮4000万人台です。

埼玉県の100歳人口は7万人、さいたま市は6000人です。癌が一番多いのは、①肺がん ②胃がん ③大腸がん ④肝臓がん ⑤前立腺がん ⑥乳がん ⑦肝がん ⑧食堂がん などと云われています。いずれにしてもBMIが25以上は、食べ過ぎ、飲み過ぎによる脂肪肝に注意してください。

煙草については、男性は28.2%、女性は9.0%だそうです。先進国では、男性の煙草の吸う方が一番多いそうです。

血圧の高い方は毎朝深呼吸を10回すれば治ります。私はその方法で血圧の高いのを直しました。

話が飛びますが、バクテリア、ウィルスは1000年も2000年も生きますが、人間は空気が無ければ10分で死にます。空気があって水があれば1か月生きられます。生きるは、すなわち息をする事です。生きている

間は呼吸は、止まらない。(吸う息は贈り物、吐く息は捧げ物)

70代は古希で大人の黄金期、70代の新老人とも云われ新しい事にチャレンジする。

最後になります、人間は何の為に生きるか？先ず子孫を残す。3代子供が出来ないと4代目は人口が0になります。80代は嫌われる勇気を持つ事、そして人に迷惑を掛けない人生。90代の人生は素直に生きる、忘れて進め、回想の資産と共に暮らす、郷愁の歴史の中に溶け込む、そして死に向かって歩き、死ぬまで生きる。人は生まれた時は見えない世界から見える世界へ、そして90年代に再び天命に従い見えない世界へと入って行く。お釈迦さまが涅槃(ネハン)の時、弟子を初め多くの小動物、動物の絵が回りに描かれています。絵の中の全ての生き物は原素、分子の間で。人間の体の中では、絶えず分子・細胞が新陳代謝を繰り返しています。細胞は2日位から2年位で体が新しく変わりますが、少しずつ老化して行きます。時間が来たようです。ご清聴ありがとうございました。



杉田政男副会長の卓話に聞き入る会員の例会風景



ニコニコBOX・出席報告

小宮 勇 先週のIM、皆様方大変ご苦勞様でした。無事、終了出来ました。有難うございます。杉田様、卓話楽しみにしています。

- 宮本 和寿 杉田会員、卓話宜しくお願ひします。相変わらず元気でうらやましいです。
- 菊池 和彦 インターシティミーティングでは、クラブの皆様には、大変お世話になり有難うございました。今日は、杉田さんの卓話を楽しみにしています。
- 山形 照之 2月14日、IM大変ご苦勞様でした。
- 加藤 和正 第3・第4グループIMにご協力、感謝申し上げます。
- 阿津澤 清 IM大成功で、ご苦勞様でした。
- 斎藤 公司 菊池ガバナー補佐、主催IM大成功とのこと、おめでとうございませぬ。体調不良の為、欠席で申し訳ございませぬ。
- 奥津 雅史 先日のIM、菊池GH(グループ補佐)、皆様、大変お疲れ様でした!!過去最高とのお声を耳にしました。(^-)-☆
- 杉田 政男 久し振りのお湿りが来そうです。90歳通過の生きざまです。
- 清水 常三 杉田さん、卓話有難うございます。
- (同趣旨) 遠藤 光治 丹野 寿明
飯淵 昭二
- 藤田 恵子 先日は、IMお疲れ様でした。大変素晴らしい心に残る企画でした。
- 中里 仁 今は雨水の節、少しずつ春が近づいて来ますね。
- 加藤 哲男 杉田さん、相変わらず歯切れの良い卓話、楽しみにしています。
- 増淵 明 先日のIMお世話になりました。杉田さん、今日は卓話宜しくお願ひします。
- 飛田美佐子 IMお疲れ様でした。杉田さんの卓話楽しみです。
- 萩原 満久 山崎 和雄 田中 徹夫
- 水戸 恵 橋本かほる

ニコニコBOX金額報告	
2/19合計	30,000円
今年度累計	857,500円

出席報告					
例会日	総数	出席	欠席	Mu	出席率
2/19 免除4名	30 (3)	23 (3)	4	3	96.29%
1/29修正 免除4名	30 (3)	23 (3)	4	4	100.0%

2018~'19年度 岩槻東ロータリークラブ



例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
 例会場 さいたま市民会館いわつき
 クラブ事務局 Tel 048-757-9786
 U R L http://www.iwatsuki-east-rc.org

Tel 048-756-5151
 Fax 048-756-5539

会長 小宮 勇
 幹事 宮本 和寿
 会報委員長 山形 照之