



世界へのプレゼントになろう

RI 会長テーマ

2015~2016 年度
大船渡西ロータリークラブ会報

七福人

会 長 松岡 克之
副会長 水野 賢一
幹 事 新沼 敏宏



会長テーマ

誇りをもって 行動を

．．． 例 会 記 録 ．．．

12月第1週例会 2015年12月 3日(木)

ソング : 君が代 ボックス : 24,000円 (報告者 山口ひとみ会員)
本日出席率 : 59.26% 前回修正後62.96%(メキップ2名) (報告者 大西 竜介会員)

★ 会長の時間 松岡克之会長



皆様今日は。 今日也大勢の出席ありがとうございます。

会長としてこの演壇に立ち、緊張しながらも皆さんの元気で愛嬌のある顔を拝見すると安心します。

60才を越える頃になると血圧が高い、足腰が痛い等様々な症状が体のあちこちに出てくるので、病気と仲良くつきあっていかなければと思っています。

半年程前に腰の痛みで外科に行ったのですが、お医者さんの話では「松岡さんの加齢により痛むのです。昔の人は60才前後に亡くなっていたので腰の痛みを訴える人は殆どいませんでした。」とおっしゃっていました。

確かに現代は平均寿命が80才を過ぎ、昔の人達よりは長命になっています。それは理解したうえで少しでも健康でいたいと話したのですが、痛み止めの薬を処方されて終わりでした。またカレイと言われたので「朝食のおかずには鰯は食べなかったんです。」と言うと、「カレイとは加えた年なんです」と笑われました。

以前にも話しましたが、自分は三週間程前に大腸から出血し5日間入院をしました。幸い下血も早く止まり、内視鏡で出血したと思われる大腸内血管を輪ゴムで止めたと言われました。輪ゴムも色々な使い方があるのだなと感心しました。多量の出血のため1~2分位貧血を起こしたのですが運転中でなくて良かったと思いました。皆さんも具合の悪いときは無理をせず、回りの人に運転を頼んだり、誰もいないときは救急車を呼ぶなどしてください。事故を起こしてからでは遅いです。

又、健康管理は自分でしっかりしましょう。

今日は高木さんの卓話です。皆さんで聞きましょう。

会長の時間を終わります。

◆◆◆ 幹事報告 ◆◆◆

1. RI 会長より 年末のご挨拶が届いています。

- ・世界へのプレゼントになるためにロータリーへのご支援のお願い
- ・ソウル国際大会への登録のお願い

◆◆◆ 委員会報告 ◆◆◆

★ ロータリー財団小委員会 橋爪文人委員



本日 ロータリー財団についての文書をお渡ししております。ご覧いただいでご協力頂きたいと思ひます。

出来れば、2月の末までにご協力いただくと、本年度地区大会で表彰もあります。

◆◆◆ 本日のプログラム ◆◆◆

フリーアワー : 高木久子会員卓話



資料をお配りしておりますので、読み上げながら進めます。

・健康体で自然に年齢を重ねたいですね

四季折々の風情は目から、匂いから、色彩から、私達の體を健康体へと導いてくれます。

「命」と言う字は「人が一つ叩く」と書きます。「元気かな」とポンと軽く叩いてみましょう。特に肩・腰・ひざ関節を軽く叩いてみて、違和感がないか痛みを感じないか、そうしてスムーズに動くかどうか、確認してみましょう。刺激すると、そこに血液が流れやすくなり、栄養も運ばれます。

もし、朝起きた時、手や足がしびれていたたり、頭がふらふらしたり、普段と変わった事に気づいたら、そのままにしないで原因を早く見つけて対処しましょう。

自然界は一定のリズムで運行されています。一日、一カ月、一年、一生も自然のリズムで動かされています。私たち現代人は、近代文明の恩恵を受け、否応なく自然のリズムから離れた生活になっています。毎日の生活の中で食べ物、冷暖房、睡眠の方法など、より自然に適合した生活かどうか振り返ってみましょう。

とても大切なことですが、人間も自然界の中の一員です。なるべく自然に沿ったリズムで、自然なものを取り入れましょう。

・私たちを守ってくれている「7人の名医」



私たちは毎日自然の法則から少し離れた生活を余儀なくされています。

でも、人間も自然界の一部で機械ではありません。誰にでも毎日底辺で支えてくれている7人の名医がついています。自分の事は自分が一番の「主治医」です。

体に不調を感じたら、まず生活を見直してみましよう。自分に問うてください。

名医1 食事

食べたものを新陳代謝してガソリンとして使い、食べ物が細胞を作ります。その年代と質と量を考え、好き嫌いが多くないか、また、季節に即した食べ物か、などチェックしてみましょう。和食が良いですね。

・健康に良い食事「まごわやさしい」

ま・・・豆類　　ご・・・ごま　　わ・・・ワカメ等の海藻類　　や・・・野菜

さ・・・魚　　し・・・椎茸等のきのこ類　　い・・・イモ類　　に・・・ニンクネギ類



名医2 運動

人間は動物です。動かなくてははいけません。

夜は寝て、昼間はしっかり動きましよう。

でも体力に応じた動きで、やりすぎに注意。



名医3 休息・睡眠

寝ている間に体は老廃物を処理し、成長ホルモンなどが働いてくれています。

休息が足りないとホルモンのバランスが崩れ、体調が悪くなります。

寝つきの悪い人は、おなかに手を当てて深呼吸してみましょう。



名医4 空気・呼吸

時々朝の新鮮な空気をしっかり吸い込んでみましょう。腹式呼吸をお勧めします。

正しい深呼吸の仕方：8秒はいて　4秒止める　7秒吸う

名医5 水

水は生命の泉です。適度に水分を取り、体内の水の流れをスムーズにしましょう。

むくみや乾きがない様に。水を飲むときは一気飲みをせず、よく嚙んで少しずつ飲みましょう。

一気飲みはむくみの原因になります。



名医6 太陽

地球を明るく暖かくして、生物を育ててくれます。光を受けようとするものすべてに与えられています。

太陽の光は一日のリズムを正しくしてくれます。私たちは、腕時計・腹時計。体内時計を持っています。

体内時計は25時間のリズムなので、起床時にカーテンを開け、太陽の光を浴びると24時間にリセットされ、交感神経を活性させ、バランスをとります。



名医7 心・気持

明るく楽しい前向きな気持ちで生活していると体も元気になります。心は肉体を大きく支配しています。

ロータリーの「四つのテスト」が心に刻まれている私たちはとても幸せだと思います。

これらの7つの名医は、自分がうまく使わないと名医になってくれません。乱れていると思うところは、なるべく調整して、元気な毎を送りたいですね。

大きな病気になる前に、いつもと違う身体の変化をキャッチし予防しましょう。



最後に ピンクと緑のリボンをお配りします。ピンクは女性用 90 cm、緑は男性用 85 cm です。これをおへそ周りに巻き付けてみてください。メタボか否かの目安となるものです。

以上 微力ですが、皆様の健康に役立てばと思い卓話させて頂きました。

ありがとうございました。