

ROTARY CLUB OF

KANAZAWA-NORTH



金沢北ロータリークラブ

例会日：木曜日 12:30～13:30

例会場：金沢市東山1-38-30・松魚亭

TEL <0762> 52-2271

事務局：金沢市尾山町9-13・金沢商工会議所

TEL <0762> 22-2525

会長：沢田哲夫 幹事：米沢修一

情報委員長：春田義正

1985・10月24日 第301号

「人生80年時代」

金沢医療技術短期大学教授 橋羽裕規男氏



日本という国は、世界一の長寿国になりました。平均寿命が男性で74.54才、女性にいたっては80.18才と世界で初めて80才を越えました。しかしこれは、素直に喜んでいいのでしょうか。確かに、世界に対してこれだけ日本は文明国であり、健康に留意をしている国だということで誇れるかもしれませんが。しかし内容はと言いますとそんなに誇れる状態ではないような気がいたします。

現在、日本の人口は1億2030万～50万人の間だと思んですが、その10.3%位が60才以上の老人です。数にすれば1200万人ちょっとしかいないわけですが、そのうち寝たきり老人が70万～90万人おります。これは、欧米諸国ではないことです。それと、ボケ老人がどのくらいいるか。厚生省の発表では37万人ということですが、そんな少ないことはありません。我々が推察する数字によりますと、これも大体60万人くらいいると思うわけです。また、それよりも恐いのが、男女の平均寿命、結婚年齢の差から生ずる独居老人の数です。現在110万人。うち85万人が女性であると言われております。まあ今のようによく子供が多い場合は結構ですが、これから先のことを考えると大変なことだと思います。

では、40才50才の人は健康に問題がないのかと言いますと、そうではありません。先端技術の発達に伴いまして、このごろの40代50代にはノイローゼが非常に多くなっております。そこでノイローゼにならないためにはどうすればいいのかという対策なんですが、これも非常に不健康な対策をしております。いま、厚生省の発表によりますと、ストレスを解消するためにアルコールに依存している人が、何と220万人いるそうです。しかも40代50代の100分の1、22,000人位が入院をしているということです。また、離婚も非常に増えてきており、老人だけでなく中年も多くの問題をかかえているのが現状です。それから30代以下になりますと、これはもう情報化社会の落し子といわれ無気力、無目的、無行動であり、20代以下になるとさらにひどく、21世紀の働き手の中心になるはずの小学生を例にとれば「朝からアクビで、背骨がグニャーで、鼻血がブーで、朝礼ボタンで、全身カイカイ」と言われております。

まあそういうことで、いまは赤ん坊から老人まで、全てが健康に対して多くの問題をもっています。ですから、人生80年時代ということを実際に心から喜べるかということ、喜べない時代ではないかと思うわけなのです。

私が考えますに、今まで健康というのは、何かをしなければいけないから健康でなければいけないという手段視されていたと思うんです。ところが、これからはそうではなくて、目的視しなければいけない。健康を害したら生きることさえできない。誰も面倒みてくれない。今までみたいな公共依存型健康ではいけないのではないかと思うわけです。

(裏面につづく)

YOU ARE THE KEY

これまで日本は健康に対していろんなことを言ってきました。たとえば、快食、快眠、快便というのが健康の3要素であるというふうに、目的は言うもののどうしたらそうなるかということはないわけです。そこで、そのためにはどうすればいいかを私から申しますと、まず快動。快く動くということが大切です。次に快談、快く話すということ。そして3つ目に、快笑あるいは快唱ということに心がければいいと思います。

さて、治療という言葉を書きで繰り返すと、自然治癒能力を補助する役割と出ております。つまり、自分で生きようとする気持ちがなかったら、どんな名医にかかっても生きるわけがないということですね。こういうことを考えますと、これから申し上げますことをお宅へお帰りになり、実行していただければ健康になるのではないかと思います。

ひとつは、栄養です。これについては5つだけ申し上げておきます。①まず太らないこと。そのためには1回の食事量を減らして少しずつ食べることです。また、夜寝る前2時間は摂らないことも秘訣です。次に②塩分を控えること。そして③動物性脂肪、特にバターやラードなど畜肉の脂肪を控えることです。日本には肉よりも体にいい魚や、畑の牛肉といわれる豆腐があるわけですから。4番目は④砂糖分を控えること。これは、イギリスあたりでは白い毒とか銀色の毒とか言われています。最後に⑤ダイエタリーファイバーをよく摂るということです。ゴボウの植物センイが直腸ガンの予防に役立つという研究結果も出ております。以上、栄養に関してはこの5つを実行していただければと思います。

そして次に申し上げたいのが、運動です。私たちに一番肝心なのは心臓と肺ですが、このスタミナをなくさないためにも、簡単な方法として1日40分歩くということをお奨めします。ないしは20分走る。これで心臓や肺は大丈夫だと思います。次に筋力として私たちが最初にダメになるのが、伸脚力といって足を伸ばす筋肉です。この対策としてはその場ジャンプを1日200回やれば結構です。そして体の柔かさの中で一番ダメになるのは、肩の関節です。(全員、両手を背中で組むなどの実技に入り、苦戦)。次にダメになるのがバランスです。(起立し、片足で立ち、目をつぶる。とたんにバタバタ……。こりゃひどいですね(笑)。20代なら30秒くらいは立っていられます。それともうひとつは、老化すると三半規管がおかしくなります。これはその場で5、6回まわってまっすぐ歩けるかどうかで調べてください。

それから最後に申し上げておきますと、器用なの方がボケません。職業では芸術家が一番ボケないと言えます。理由は手先をよく使うということと、今の作品より次の作品へと目的をもっているからだだと思います。それでは皆さんのボケ度を見てみたいと思います。(にこやかに真剣に取り組むロータリアン、両手を使って2つのことを同時に行う。苦笑、そして爆笑)。ま、私が考えておりましたとおり、皆さん方も平等にボケをわかちあっているようでございます(笑)。

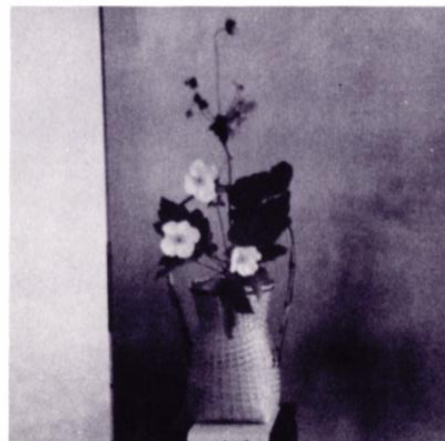
他にもいろいろお話ししなければならぬことがあります、時間がまいりました。

—金沢北RC創立12周年記念例会講話より— (文責 大場吉美)

今周の花

吉山宥海
(10月17日)

紅白秋明菊



理事會報告

10月17日(木)
出席者 16名

- 金沢5RC合同役員會報告
- 1. 七尾RC創立30周年記念祝金 1万円
- 2. 加賀中央IAC認証状伝達式祝金
金沢北RC欠席
- 3. 事務局エアコンの件
- 4. 金沢5RC新年合同例會の件
昭和61年1月6日(月) 金沢都ホテル
金沢西RCホスト
- 5. その他
 - 市立工のインターアクトクラブ廃止
 - 金沢南RC例會場の変更なし
 - I.G.F.の中間報告

- 新會員の件
11月理事會にて検討
- I.G.F.の件
予算(案)、日程報告
金沢北RC會員のみ全員登録(登録料2,000円)
- 武道大會の件
- 各委員會報告
 - 友好 京都洛北RC来沢の件
お土産(俵屋の飴)
 - 國際奉仕 韓国帰國報告

9月例会出席状況

出席率 100%

| 會員名 | 月 日 | | | | 9月 | 會員名 | 月 日 | | | | 9月 |
|--------|-----|------|------|------|----|--------|-----|------|------|------|----|
| | 9/5 | 9/12 | 9/19 | 9/26 | | | 9/5 | 9/12 | 9/19 | 9/26 | |
| 浅田 禎男 | ○ | M | M | ○ | ◎ | 中谷 栄治 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| 浅田 豊久 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ | 大場 勝雄 | ○ | ○ | ○ | M | ◎ |
| 浅野 弘明 | ○ | M | ○ | ○ | ◎ | 大場 吉美 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| 安宅 雅夫 | ○ | M | M | ○ | ◎ | 大村 精二 | ○ | M | ○ | M | ◎ |
| 出島 敬識 | ○ | M | M | M | ◎ | 大川 久弘 | ○ | M | M | M | ◎ |
| 二木 正樹 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ | 及川 雅太郎 | ○ | ○ | M | ○ | ◎ |
| 合田 昌英 | ○ | ○ | M | M | ◎ | 岡田 林太郎 | ○ | ○ | M | ○ | ◎ |
| 春田 義正 | M | ○ | ○ | ○ | ◎ | 乙村 舜吉 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| 長谷川 塑善 | M | ○ | ○ | ○ | ◎ | 坂下 直人 | ○ | ○ | M | ○ | ◎ |
| 島本 善昭 | M | M | ○ | M | ◎ | 桜井 健太郎 | ○ | M | M | ○ | ◎ |
| 市川 他美 | ○ | M | ○ | ○ | ◎ | 関田 哲夫 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| 飯野 健志 | ○ | ○ | M | ○ | ◎ | 柴田 三郎 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| 石丸 幹夫 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ | 清水 忠明 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| 磯貝 貞吉 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ | 下村 義次 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| 金勝 新平 | ○ | ○ | ○ | M | ◎ | 塩村 喜代 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| 木島 光仁 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ | 高嶋 菊丸 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| 木村 丹二 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ | 滝 憲三 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| 小林 隆吉 | M | ○ | M | ○ | ◎ | 俵 外代吉 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| 小間 井尚 | M | ○ | ○ | ○ | ◎ | 土原 安一 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| 小坂 友夫 | ○ | M | ○ | M | ◎ | 土田 一成 | ○ | M | ○ | M | ◎ |
| 小越 田和好 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ | 佃 栄一 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| 越元 陽二 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ | 釣 見田 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| 越野 民男 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ | 上住 野彦 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| 小杉 守男 | M | M | M | ○ | ◎ | 若早 稻三 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| 小增 江善 | 出 | 席 | 免 | 除 | ◎ | 山 上泰一 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| 松岡 弘 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ | 山岸 啓与 | ○ | ○ | M | ○ | ◎ |
| 本岡 千郎 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ | 米沢 真修 | ○ | ○ | M | M | ◎ |
| 宗田 市太郎 | ○ | ○ | M | ○ | ◎ | 米田 一夫 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| 村田 完三 | ○ | ○ | M | ○ | ◎ | 吉由 富賢 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| 中村 三省 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ | 吉岡 巖 | M | ○ | M | ○ | ◎ |
| 中島 汎仁 | ○ | M | M | ○ | ◎ | 吉山 宥海 | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ |

第601回例会 創立12周年記念例会

◆10月3日(休)はれ 12:30~13:30 松魚亭



1. 講話
「人生80年時代と健康」
金沢医療短大教授
橋羽裕規氏
2. 出欠
出席49名、欠席23名
出席率70%
ビジター19名
3. 来訪者(敬称略)
金沢RC 坪野俊雄
河野良三、真柄敏郎
中村外志郎

永山昌一、徳田与吉郎、松本静夫
石野竜山、石崎皓三、北元喜雄
石橋潤

金沢東RC 伊藤幸雄、大樋年朗
金沢西RC 駒谷良雲、戸水義雄
金沢南RC 森田徳永、横川次郎
橋本勝郎、三野裕

4. 幹事報告 ○米山月間にあたり、会員1名 2,000円の寄付。

- スティーブ君おこづかい
- 王さん米山奨学金
- 例会後、社会奉仕委員会

5. 皆出席顕彰(敬称略)

12ヵ年 浅田(豊)、本江、小林、小杉(守)、宗田、大場(勝)、岡田、桜井清水、塩村、俵、土原、若野、山上、山岸、米沢(修)、由井

8ヵ年 飯野

4ヵ年 吉岡

6. 御誕生日祝(敬称略)

| | |
|----------|--------|
| 8日 合田 | 25日 清水 |
| 9日 米沢(修) | 29日 宗田 |
| 14日 乙村 | 30日 出島 |
| 15日 木島 | 早稲田 |

7. 御結婚記念日祝(敬称略)

| | |
|--------|-----------|
| 4日 木島 | 21日 石丸、小林 |
| 6日 越元 | 23日 宗田 |
| 7日 清水 | 26日 本岡、釣見 |
| 10日 飯野 | 27日 安宅 |
| 12日 小坂 | 30日 坂下 |
| 13日 魚住 | 31日 長谷川 |
| 18日 吉田 | |

8. ニコニコボックス

- 講師に橋羽先生をお迎えして 米沢真二、米沢修一
- 創立12周年、又会報300号を記念して 米沢修一
- 12ヵ年皆出席できました 本江、小林、小杉(守)、宗田、岡田、大場(勝)、桜井、塩村、俵、土原、若野、山上、米沢(修)、由井
- 4ヵ年皆出席の顕彰を受け 吉岡
- クラブ会報が300号となり、歴代情報委員長の御協力に感謝して 大村精二
- 9月29日三笠宮殿下の御訪問の栄を賜りました 大場勝雄
- 皆勤表彰、結婚記念日お祝い有難う。ロータリー財団委員長会議リーダーとして研修させて頂き 飯野健志
- 誕生日カード有難う御座居ます 乙村舜吉、坂下直人
- 結婚記念日カード有難う 小林隆二、越元陽二郎、石丸幹夫、本岡三千郎
- 第18回全国柔整学校柔道大会に優勝しました。結婚記念祝、誕生祝有難う 木島光仁
- 誕生祝有難う。先日「石川青年の翼」の団長として、約40名の青年と共にオーストラリアに行って来ました 合田昌英
- 早々に誕生祝、結婚祝カードありがとうございます。29日で77才になります 宗田市太郎

○何事もなく、生まれて半世紀がすぎました 早稲田健一

合計72,000円 (累計 401,000円)

9. 今週のニュース

- 関東地方中心にM6.2の地震発生(4日)
- 円が急騰し、東京外国為替市場の終値が216円(30日)
- 勇退目前の入江相政侍従長が心不全のため急死。

第602回例会

◆10月17日(休)くもり 12:30~13:30 松魚亭



1. 講話
「女の立場」
金沢市婦人団体連合会
会長 越野迪子氏
2. 出欠
出席49名
欠席23名
出席率68.06%
ビジター17名
3. 来訪者(敬称略)
河北RC
塩谷孝信(铸造)

新潟東RC 森継弘(鉄道建設)

金沢RC 神亮一、平沢寿

宇都宮熙志、真柄敏郎、大屋修
西野利男、松本静夫

金沢東RC 岡田義明、小泉靖雄

金沢西RC 荒川勝治

金沢南RC 清水昭男、寺本重信

橋本勝郎、湯沢邦夫、鏑一郎

小堀外茂次

4. ニコニコボックス

- 今日の講師として、市議会における先輩の越野先生をお迎えして 上田忠信
- 本岡会員より御下命のショッピングセンター(ロフテー)建築が竣工致しましたので、御礼と、私が北国建設の会長に、専務が社長に就任致しました。尚、孫が日本大学の大学院試験に合格致しました 岡田林太郎
- 岡田さんの会長就任と、専務さんの社長就任を御祝います 勝田誠一
- 30年来の阪神ファン、昨夜21年振りの優勝が決定しましたので 松岡弘
- 阪神タイガース優勝、トラキチ40年 石丸幹夫
- 暫らくメーキャップが続きまして、又21年振りに阪神タイガースが優勝して 大村精二
- 鈴木先生御夫婦の箏尺八演奏会が、盛大に行なわれ、その時の招待券をありがとうございます。2人目の孫がうまれましたので 下村義明
- 去る10日の盛大なる箏尺八演奏会の招待券をいただき有難う 中村省三
- 東京赤坂グリーンギャラリーでの個展も無事終了して 長谷川聖人
- メーキャップが続きまして 小坂友夫
合計33,000円 (累計 434,000円)

5. 今週のニュース

- 自民党の調査会が大型間接税導入を提唱。
- 伊の豪華客船、乗っ取られる。
- プロ野球セ・リーグは21年ぶりに阪神タイガースが優勝決定。

のつ
人は地に法り 地は天に法り
天は道に法り 道は自然に法る
老子