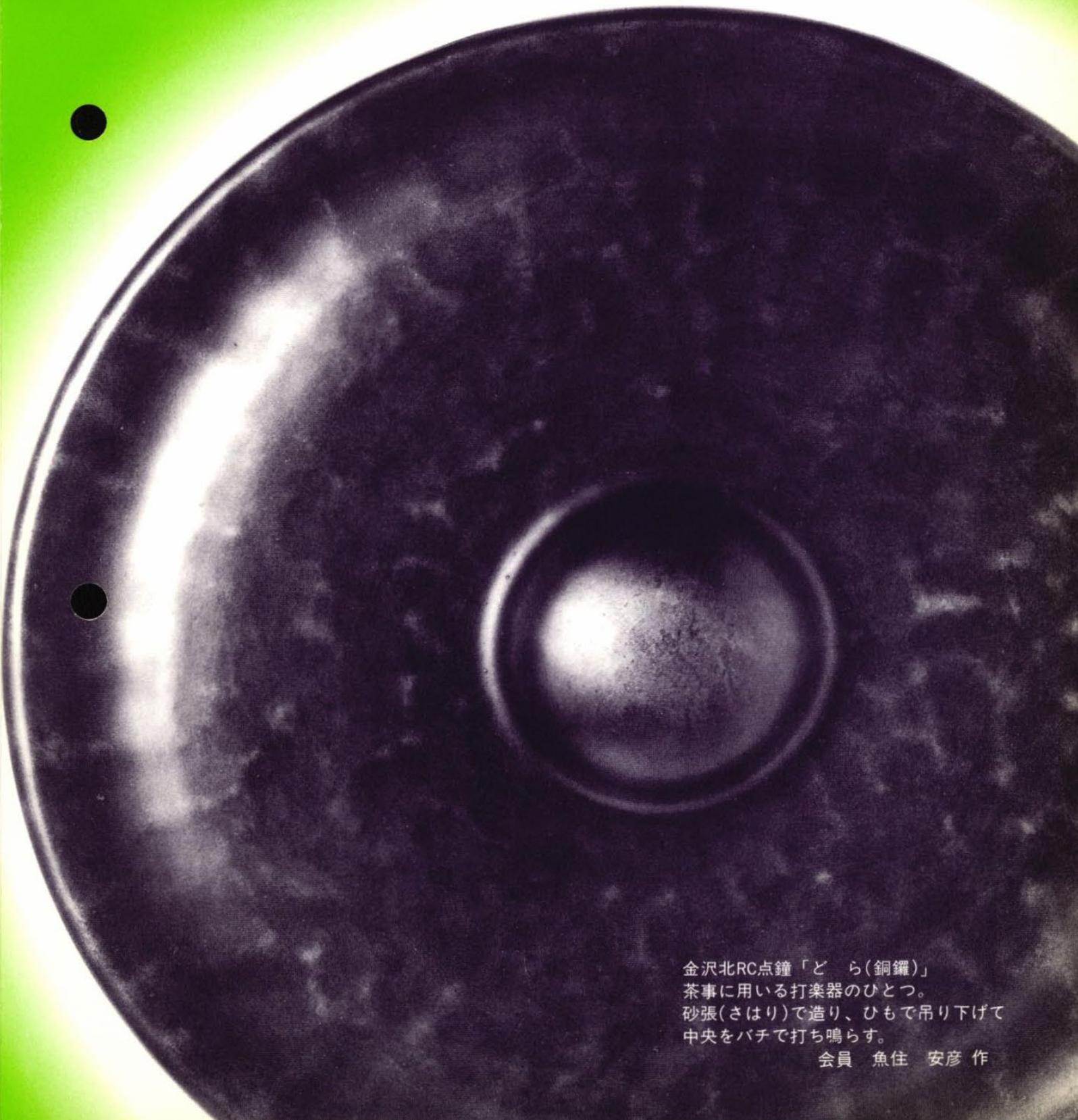


金澤北ロータリークラブ



金沢北RC点鐘「どら(銅鑼)」
茶事に用いる打楽器のひとつ。
砂張(さはり)で造り、ひもで吊り下げて
中央をバチで打ち鳴らす。

会員 魚住 安彦 作

「立ちのぼる香りを くゆる煙をながめて」

銭 亀 賢 治

当クラブに入会させてへ戴き早いもので七年余りになりました。

まだまだ勉強不足ですが得た事は多大です。何よりも沢山の方々との交流、色々な会話、雑談の中でも私には“井の中の蛙大海を知る”と言った感じです。

私の仕事は彫刻ですがアトリエでのひととき暇が出来ると良く香を焚きます。香と言っても別に香道とか聞香が主な目的ではなく、好きな香りを自分の空間に焚きしめ、立ちのぼる香りをくゆる煙りと共に眺めるささやかな贅沢と心のゆとりを求めているのです。

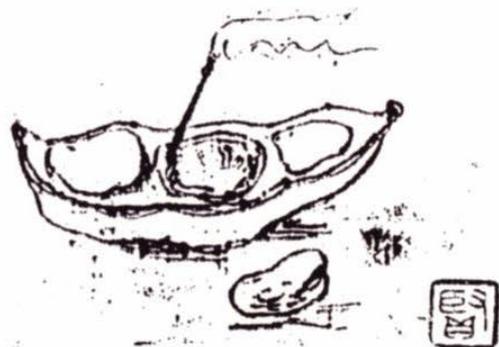
ただ香を嗅ぐのではなく聞くと表現するのは、じっと聞き入っている時の様に全神経を香りに傾ける意味が含まれ、この集中力は神経を安定させる効果があり、心身症治療に聞香法が取り入れられている例もあるそうです。

そこで、その煙の流れを見ていると様々なものに見えてくるのです。その間は部屋の空気の流れ、テレビ、その他を遮断してひたすら座禅の時のように椅子に掛けて要るのです。

例えば、天女の羽衣の如く優雅に…、女性の背から大腿部までの流れるライン…、悠久のロマンを秘めた黄河やナイル河の様に、又突然荒々しく龍や竜巻のようになり、又穏やかな動きに変わり約50%位微動だにしない事もあります。

その様な、くゆる煙りを眺めて瞬時に連想する感覚も必要と思っています。その煙りはアトリエ中に充満するのではなく中間層に止まり部屋の上下がすっきりと、まるで雲海の様な不思議な現象を見ることが出来ます。その煙が机、本、電気スタンド、植木の間を全く流雲行水のことわざ通り逆らう事なく、驕る事自惚れる事なく、荒れる事なく流れるように動くのを見て私もそうありたいなア…と思いつつ自分の歩んだ人生を顧みるのですが、願わくば花を見れば花に魅せられ、風が吹けば風に誘われ、星を見れば星に想いを馳せ、素晴らしい人生の感動と出会いにめぐり会えたら…と思いつつ現実とはとてもきびしいものを感じている次第です。

多忙な折りほんの寸暇自分を振り返ってみるのも一考かと存じます。



— 健康アラカルト — 高血圧について一寸した知識

越 野 民 男

三年毎に行う厚生省の国民基礎調査によれば、全医療機関に訪れる患者の訴えの中で一番多いのは高血圧だそうです。又、死亡率では第一位が癌で約25%、第二位心臓の虚血患者21%、第三位脳卒中約15%です。ただし心臓と脳疾患は高血圧が基礎となるもので合計すると約38%、即ち十人中約四人は高血圧が原因で死亡した事になります。

心臓が一回の収縮で送り出す血液の量は約70^{cc} (コップ半分位) 一分間で4.9^l (三升半) 一時間で160升、一日で3840升です。そしてこの送り出す力は水を2^{kg} 噴出する力に相当し、血管はこれを受け止める為に強度と弾力が必要で大体最高血圧の十倍位は大丈夫と言われています。

コレステロールと言うと悪者と思われていますが、コレステロールは細胞膜を作る大事な成分であり、その他いろいろのホルモンや胆汁を作る重要な役割を果たしています。ただ摂取量が多いと動脈硬化の原因になります。水と油は混ざりませんがコレステロールも中性脂肪も油です。蛋白質のリポ蛋白と結合することにより細胞の中へ取り入れられますが、この両者の混合する割合で比重が違い、高比重のLDLコレステロールは悪玉で動脈硬化の一大原因であり、低比重のHDLコレステロールは善玉でLDLを肝臓へ運び処理してくれます。

食塩 (Naイオン) の取り過ぎは高血圧の原因になります。例えば焼き魚に塩をふりかけると、尻尾がピートとはね上がります。細胞が収縮するからで、塩分は血管の細胞を収縮させる為、血圧が上昇するのであり更に心臓の収縮も強め、一回に大量の血液を流出します。

日本の人口、一億二千万人の六分の一が高血圧と言われていますが、その分布は均等でなく、多い地方 (東北・北陸・北関東) では、食塩の一日摂取量は15^g、少ない地方 (関西、特に京都・大阪・兵庫県) で10^g程度で、日本中を平均すると12.2^gです。

WHO (世界保健機関) では一日、5^g程度を目標と定めています。厚生省では昭和47年に一日、15^gと指示し、54年には10^gと訂正していますが、今後は更に下がるでしょう。

我々の摂取脂肪は、動物性 (飽和脂肪酸) 植物性 (不飽和脂肪酸) に二大別され、動物性1、植物性2の割合が望ましいと言われています。所が植物性油 (ごま油・なたね油) は、空気や日光に当たると、過酸化脂肪に変化し老化を早め、ガン、糖尿病などの発生を助長します。この油による揚げ物、テンプラ、コロッケなどは、その日の内に食べ残りは捨てた方がよいそうです。又、これらの製品も二日、三日と保存するのは感心しません。

更にこの油のビンには、必ず強くフタをし、日光の当たらない所に保存すべきです。但しオリーブ油にはこの様な作用が少ないからなるべく使うようにしましょう。

韓国GSEの一行来訪

ロータリー財団のプログラムであるGSE (ロータリークラブの研究グループ交換) の一行が5月22日(木)当クラブへ来訪した。

この度は国際RC3710の地区パストガバナーの朴賛文氏を団長とする韓国南光州市の30代の男女5名。新聞記者、造園業、タクシー会社社長、看護師と職業はさまざま。5月30日までの4週間、日本各地を廻り各団員の職業と関連する企業を視察、又各地で日本の文化、習慣に触れ友情を深めるのが目的。

このプログラムでは既に2610地区からも韓国への交換訪問を終えている。



