

# 金澤北ロータリークラブ



写真：関 稔(会員)

■金沢 ■北郊 ■散策

日蓮上人銅像  
東御影町

像の高さ5メートル30、重量3.8トン金沢の鑄工家、水野源六・朗親子が四年の歳月をかけ大正七年に完成した。題字「立正安国」は村雲尼公（明治天皇妹）「識法華者可得世法」は東郷平八郎、「我為日本柱」は大迫尚敏元陸軍大将の手になる。石材の運搬や土工は河北、石川二郡の信者が寄付し、卯辰山の山路は馬場小学校の児童が運搬を奉仕したとある。

## 健康管理とストレス解消

北陸体力科学研究所 碓井 外 幸



「健康」という字は「人が康らぎを建設する」と読む。昔から「体力は作るもの、健康は守るもの」という考え方があるが、健康は守るものではなく作るものである。高血圧、糖尿病などの成人病（最近では生活習慣病と言う）は、遺伝的素因による所が大きいですが、それに生活習慣の歪みが加わって起こる。遺伝的素因をそのままにしておくのは良くないので、体質の改善が必要である。体質の改善方法には、運動、栄養、休養がある。

休養には積極的な休養というものがある。積極的な休養とは、疲れていることと反対のことをするということである。右手が疲れたときには、ただ右手を動かさずにいるよりも、左手を動かした方が右手の回復が早い。これは精神作業と肉体作業にも当てはめることができる。日本人の仕事の多くは頭脳労働なので、そこから発生する疲労、ストレスの解消には運動が有効である。疲れたと思ったら、早く帰宅してビールを飲んでのんびりするよりも、健康増進センターなどで体を動かしてから帰宅したほうが疲労の回復が早い。

最近では勤続10年、20年、30年などのとき、休暇が取れるようになり、厚生省や労働省なども力を入れている。勤続10年の人はそこそこ休むのだが、20年になると子供の教育費や住宅ローンなどもあり、家でゴロゴロしているというのが実態のようだ。休暇といっても、自然に親しんだり音楽を聞いたりなど、身の回りですることはたくさんあり、緊張を弛め、将来の自分を考えるタイミングを作れば良いのであって、別にハワイやサイパンに行く必要はない。普段から上手な余暇の使い方を訓練し、趣味なども作り、保養をきちんとやって欲しい。

人間は外敵に遭遇すると、それに対抗するエネルギーが必要になるため、すい臓からインシュリンが分泌されて筋肉にエネルギーを補給する。ストレスも外敵であるためインシュリンが分泌されるが、上司や部下を殴る訳にもいかず、そのエネルギーは使われない。使われなかったインシュリンは肝臓で脂肪に変わる。また、本能がエネルギーを補給するよう命じる為、やけ酒、やけ食いもする。現代人の多くはストレスのある時に肥満になり、肥満のためによけいに運動不足になる。運動でエネルギーを上手に使って、健康管理とストレス解消に役立てて欲しい。

## 1998年～99年交換学生募集について

地区国際青少年交換委員会 委員長 北川 晶 夫

### 派遣先について

アメリカ・カナダ・オーストラリア

予定年月日

オーストラリア

1998年3月末から4月上旬 3名

アメリカ・カナダ

1998年8月初旬～中旬 8名

### 資 格

ロータリークラブが推薦する学生

【下記の各項を満たす学生】

ロータリアンの子弟もしくは、高校の公募による優秀な学生。

1. 出願時に高校一年・高校二年であること。(出発時には、高校一年生を終了していること)
2. 本人及び家族が交換学生の趣旨を十分に理解し、この運動の推進に協力でき、また、帰国後も十分に奉仕活動ができる学生であること。
3. 一年間の留学生活に耐える健康な身体と精神を有し、留学生としての品格と向上心を保ち得る学生であること。
4. 中学及び高校の成績が上位であること。(中学及び高校の成績表を添付)
5. 過去、交換留学生受け入れ経験のある家庭の学生を優先する。但し、初めての派遣を希望するクラブは、その限りではない。

### 定 員

11名程度とし、各クラブより推薦された候補者について、学力テストおよび面接を実施し、予定者を決定する。

### 期 間

1ヶ年間

従来、交換学生は聴講者としての扱いですから、原則として母校は一年間休学扱い

となりましたが、最近では文部省の指導要項が変わりまして学校長の判断で進級する高校もありますので学校と相談して下さい。

### 費 用

往復航空運賃→一切本人(父兄)負担  
受け入れ地における費用→学費(学校に必要な費用)および月8,000円程度のこづかいは受け入れ地区のロータリークラブより支給されます。

食事、及び宿泊は引き受け家庭で家族の一員として待遇されます。

### 派遣国について

派遣される国については、テストに合格した学生及び父兄と地区委員会との相談により決定します。

### その他

詳細は、「交換学生の手引き」をご参照ください。各クラブでは推薦者及び父兄と事前に面接し、クラブとして適正な学生を地区委員会に推薦して下さい。

ご希望の方は、申込書をお渡し致しますので、  
当クラブ事務局まで早急にお申し出ください。

### ☆問い合わせ先☆

石川県 大村 泰章  
〒920 金沢市尾張町2-5-33  
(株) 大八

TEL 076-231-3151

FAX 076-221-0023

