

「真心をつくす」

国際ロータリー第 2750 地区 多摩中グループ

東京昭島中央ロータリークラブ

TOKYO AKISHIMA-CHUO ROTARY CLUB.



2015 年(平成 27 年)1 月 28 日(水)
第 1217 回 例会報告

事務局 〒196-0034 東京都昭島市玉川町 3-10-1 ヒルパークハイツ 1F TEL 042-544-1001 FAX 042-544-1002

●本日の司会 (佐藤 義弘副 SAA)

●開会点鐘 (伊藤 満雄会長)

●ロータリーソング「それでこそロータリー」斉唱

●会長の時間 (伊藤 満雄会長)



2 月 25 日(水)の地区大会は、皆様、奮ってのご参加をよろしくお願いいたします。今年度の記念講演は、今上天皇陛下の心臓手術をされた天野篤順天堂大学心臓血管外科教授のお話を予定しております。

○伊藤年度米山特別寄付
(中野会員、下田会員、鈴木会員、渡邊会員、今藤会員、前澤会員、志賀会員、山中会員、田畑会員、伊藤会長)

私が妻の実家(山口)に行った時に、非常に難しい駅名が出てきて、何と読むのだろうと思い、調べてみた所、難読駅名ベストテンというのがありましたのでご紹介いたします。

1 位「特牛=こっとい」(山口県下関市)
「とくうし」「とくぎゅう」と誤読されやすい。大きな牛をこの地方で「コトイ」と呼ぶことから。

2 位「及位=のぞき」(山形県真室川町)
修験者が「高い地位に及び」ために、「高所で宙吊りになり崖の横穴を覗く」修行をしたから。

3 位「朝来=あっそ」(北海道浦臼町)
兵庫県北部に位置する朝来(あさご)からの移民が開拓した土地に由来する説が有力。

4 位「晩生内=おそきない」(北海道浦臼町)
近くを流れる川がアイヌ語でオ・ショキ・ナイ(川尻が高くなっている川)と呼ばれていた。

5 位「上枝=ほすえ」(岐阜県高山市)
川上郷と三枝郷の 2 集落の合成地名で、旧村名でもあった。読み方は穂の先を意味する穂末にちなんだ。

6 位「麻植塚=おえづか」(徳島県吉野川市)
同地に住んだ豪族が麻を植えたことに由来。麻や麻の皮で作った糸は古くは「お」とも発音した。

7 位「調川=つきのかわ」(長崎県松浦市)
朝廷に献上する「調物(貢物)」の生産地だったことが由来。水が尽きる(枯れる)川があったとの説も。

8 位「笑内=おかしない」(秋田県北秋田市)
付近を阿仁川が流れる。「川尻に仮小屋のある川」を示す

アイヌ語のオカシナイが由来。

9 位「安足間=あんたろま」(北海道愛別町)
大雪山近くの山間に位置し、アイヌ語のアンタル・オマ・プ(淵のある場所)を由来とする。

10 位「飯山満=はさま」(千葉県船橋市)
人名のような駅名。ハザマ(狭間)に由来し、「山に飯が満ちる」という願いが込められている。

●幹事報告 (小島 弘明幹事)

1 月 22 日(木)昭島市民交流センターにて第 1 回被選理事会を開催いたしました。

1 月 27 日(火)ハイアットリージェンシー東京にて第 2 回クラブ会長・幹事会が開催され、会長、幹事が出席いたしました。

2 月のロータリーレートは、118 円です。

本日の例会終了後、理事会を開催いたしますので、理事役員の方々のご出席をお願いいたします。

●「卓話」年男、大いに語る

※村野 静男会員



私は、72 歳、生まれてから 6 回目の年男です。12 年前の 60 歳の年男の時は、大高年度でした。それからまたひと回り前の 48 歳の年男の時は、ロータリーに入って 2 年目の頃です。ロータリーに入った頃は、無我夢中ですから、1 年がこんなに早い、などとは思って事ありませんでした。ところが、60 から 72 になる 12 年というのは、あっと言う間だったような気がします。ロータリーに入って 26 年が経ち、振り返ってみると、最大の財産は、色々な人に会えて交流が出来、友達になれたという事だと思います。ましてや、会長や幹事になると、自クラブから外に出るわけですから、色々な人と出会い、仕事にもプラスになり、自分にも磨きがかかります。それから、ロータリーでなければ出来なかった活動もあります。

クラブ創立時、名前はどのようにするのか、例会場は、年会費は、と協議しましたが、その会議に参加をした会員は今や数人しか残っておりません。その中に入っているという事に自分でも幸せを感じます。クラブ名を決める時に、「昭島シルクロータリークラブ」「昭島センターロータリークラブ」「昭島くじらロータリークラブ」など昭島中央以外に挙がった名前がいくつかありましたが、最終的に、東京の地図を四つに折った時に、丁度真ん中が昭

島に当てはまるという事で「昭島中央ロータリークラブ」に決まりました。例会場は、ありとあらゆる会議室を渡り歩いていました。このような事もまた良い思い出として記憶に残っています。それから、活動の中のひとつとして一番残っているのは、内藤会長の20周年の時に、「車椅子の贈呈式」に参加するために、マレーシアのクアラルンプールへ行った事です。やはり、実際に行くのと行かないのでは、感覚的に全然違います。贈呈式で内藤会長がスピーチをし、途中でスコールに遭いながらも無事、式が終わって、現地のお母さん方と話した時に、皆が、本当にありがと、子供達を外へ遊びに行かせる事が出来るようになった、と言ってくれました。それから車椅子の他に、義足のような物を贈ったのですが、それを渡したお母さんは、この子は生まれて初めてこの大地に両足で立ちました、と言いました。日本に居たら、このような生の声は聞けません。ロータリアンだからこそ、出来た経験だったと思います。

私も70を過ぎまして、これから先どうするのか、健康でいなければというのは、誰も思うことですが、仕事と言っても若い者とは違います。この間、新聞に良い事が書いてありましたので、それを読みます。これは、読売新聞の元記者が書いたものです・・・大人の年寄り・・・面倒くさい年寄り、うるさい年寄り、小難しい年寄り、頑固な年寄り、年を重ねると好き嫌いや良し悪しの自己主張が強くなる人がいる。付き合いたくない年寄りである。逆に苦楽という経験を積み、その中で培われた知恵や包容力で、自分自身や周囲を輝かす人もいます。年を重ねるほどに大人になる年寄り、道遠いけれども我が理想である。我々も超高齢社会を生きる一人、人工多能性幹細胞、身体の再生も期待できる時代となったが、年に関係なくいつまでもいつまでも成長できるのが心だ。心はどこまでも大きく深くなれる。心はどこまでも強く賢くなれる。心はどこまでも豊かに、そして、やさしくなれる。好きな哲学者の言葉である。人は善悪を併せ持つが、善の心を磨く年寄りでありたいと思う・・・私もこれを読んで、こうありたいと思いました。

※山中 秀一会員



お陰様を持ちまして60歳になります。自分の人生を振り返ってみると、100点満点中85点はつけられるかなと思います。学校を卒業してアメリカへ行ってプロを目指して、寿司屋の板前をやったり、結婚したり子供が生まれて、PTA会長をやったり自治会をや

ったり、JC入ったり、商工会入ったり、法人会に入ったりと色々な経験をしてきました。その中でもロータリーはもう13年くらいになりますが、入った時は、一番年下から2番目くらいでした。年上の会員を見ていると、自分もあの年齢になったらあの人がみたいになっていたいな、と思ってきました。人生の指南役みたいな方がたくさんおりました。今、60になって中堅どころになってきて、もう一周すると72です。自分もロータリーの中で、若い人達から、将来、山中さんの様な人生を送りたいと思われるような自分を築き上げていきたいと思っています。私は83で死のうと思っていますので、それまで徳を積んで生きていきたいと思っています。それを生きていくには、やはり健康です。

今日は皆さんに資料をお配りしました。これは私が2年前から実践している事です。それによって、30年間持っていた花粉症がほとんど発症しませんでした。人生の成功は生活習慣に大きく起因しています。食べ過ぎ、考えすぎ、不自然な事はいけません。今、世の中には添加物、化学物質、人工的な油、人工甘味料、防腐剤等がありとあらゆる食品に入っています。年間我々は、7~8キロ食べています。コンビニのお弁当の中には150種類のそのような物が入っています。これが体の中で老廃物として溜まっています。その老廃物をなくそうとエネルギーが使われます。だから、代謝が悪くなり、だるい、疲れる、面倒くさい、興味が無い、冷える、うつ、不安等が自然に出てしまいます。そうすると、肥満にもなり、高脂血症、高血圧、糖尿病、ガン、アルツハイマー、小児ガン等にもなります。食事のポイントは、悪い食べ物は入れない、溜まっている老廃物を出す、良い食べ物を取り入れる事です。トランス脂肪酸は極力避けてください。清涼飲料水や野菜ジュースには過剰な糖質が入っています。スティックシュガー3グラムがポカリスエットには13本、コーラには18本入っています。コーヒーフレッシュは石油から作られています。糖質ゼロやカロリーゼロの物は人工甘味料(アセスファルムK、スクラロース)が入っています。それが体の中をグルグル巡っています。細胞に吸収されないのでゼロだと言う事です。それらを分解するのに腸を使います。ですから、腸がすぐ疲れてしまいます。腸内環境を良くする事が大切です。私は、毎朝お湯を1杯最初に飲んでます。それが、ダイエット効果、便秘解消、精神安定につながるそうです。食べる順番も重要で、食後のフルーツはダメだそうです。ごはんを先に食べると胃の中で4~6時間消化に時間がかかるそうです。その間、後に食べた果物は酸化するので腸が汚れてしまうからです。

資料に載せてありますように、色々な本も出ていますので、是非皆さん、騙されたと思ってやってみてください。私が2年間実践して、太鼓判でお奨めする事が出来ます。

●ニコニコBOX発表 (石岡 孝光親睦委員長)

- ◎伊藤会長 明日のゴルフ『本年打ち始め』、一年間健康で楽しくプレーが出来ますように
- ・小島幹事 年男様、本日は宜しくお願い致します。
- ・佐藤会員 年男卓話 ありがとうございます。

●出席報告 (柴田 智幸出席委員)

会員数 46名 出席義務会員 44名
 本日の出席 23名(メイクによる出席者数を除く)

●次週例会予定 (渡邊 信義プログラム委員)

2月4日(水)「卓話」
 税理士行政書士 関根 克末様(所沢西ロータリークラブ)

●閉会点鐘 (伊藤 満雄会長)