

会幹編 長事集 矢新松 渡橋 齊前 澤井 岡辺 本藤 澤 大啓 園昭 恭 和介 男孝 一恒 忠

事務局 埼玉県行田市行田5-10
十万石スリーハートビル3F
電話 048 (564) 3000番
例会日時 火曜日12:30~13:30
例会場 アドバンテスクラブハウス
行田市天満8-1
電話 048 (555) 2750番

ロータリーは
分かちあいの心

ウィルフリッド・
ウィルキンソン会長

国際ロータリー第2570地区ガバナーテーマ

「私たちは家族」

ガバナー 石川 嘉彦

会長方針

いつも心にロータリーバッジを

撮影：斉藤恒会員（埼玉県水島取水口）
印刷：マツオカ印刷株式会社

第1595回（7月24日）例会報告

- ◆点 鐘 矢澤 大和会長
- ◆ロータリーソング 奉仕の理想
- ◆4つのテスト
- ◆ビジター紹介
- ◆会長報告 矢澤 大和会長
- ◆幹事報告 新井 啓介幹事
- ◆出席状況報告 渡辺 昭孝委員長
- ◆ニコニコボックス 半田 太委員長
- ◆委員会報告
- ◆クラブ協議会
- ◆本日の卓話

講師紹介：健康推進委員会 阿部秀二郎会員
「私の健康管理」 加須RC 湯橋 十善様

会長報告



会長 矢澤 大和

今日は、暗れて暑くなりましたが、梅雨明けが遅れ、じめじめした気候に閉口していましたが、皆さんとお会いし何かさっぱりしたような気がします。

さて、本年度も皆様のご指導、ご協力を頂きまして無事にスタートする事が出来ました。お礼を申し上げます。ありがとうございます。

クラブが無事スタートしたと思ったら、今度は地区の委員会別のセミナーが頻繁に開催されています。先週報告のありました、社会奉仕、先の土曜日21日には国際奉仕、そして22日、日曜の米山の委員会。内容につきましては、それぞれの委員長さんから次の例会で報告いただきます。さらに日曜には、青少年交換のホストファミリーに対する勉強会があり、川辺委員長、田島委員、三谷委員の奥様と勉強してまいりました。結果、「ホストファミリーは、大変だな。クラブも大変だな」との感想を持ちました。この事業の言いだしっぺは私です。責任の重大さを再確認してまいりました。その中で、大事な事を忘れていたことに気付きました。それは、ホ

ストファミリーを皆さんから募集しなかった事です。8月2日にホストファミリーにお集まりいただき、炉辺を開催いたします。ロレナ・フランコさんを受け入れるためのホストファミリーに興味のある方は、川辺委員長まで申し出てください。そして、ロレナ・フランコさんとの国際親善を肌で感じてください。次回の例会は、夜間例会になりますが、8月22日にメキシコへ旅立つ三谷会員のお嬢さん佳代さん、羽生ロータリークラブでホストをしている、アメリカからミサさんに卓話をお願いしています。期待していただきたいと思います。

29日は、参議院議員の投票日です。こんな事は無いとは思いますが、必ず投票をお願いいたします。当日都合の悪い方は、「期日前投票」があります。以前の不在者投票に比べ、ものすごく簡単。普通の投票と変わりありません。投票によって、自分の意思表示をいたしましょう。ちなみに私は、既に期日前投票を済ませています。本日は、お忙しい中、湯橋十善先生にお越しいただきました。少しでも多く卓話の時間をとります。これで、会長報告といたします。

幹事報告



幹事 新井 啓介

1. 本日の例会は、「私の健康管理」、健康増進委員会の担当です。

卓話者は、加須RC 十善病院院長 湯橋十善先生 です。よろしくお願いたします。

2. 第41回インターアクトクラブ年次大会について
日時：8月11日(土)10:00~ 場所：みやこ会館(越生町)
3. 会費の納入のお願い
前期分の会費が未納の方は、7月末日までに、指定口座にお振込をお願い致します。
4. ガバナー事務所よりのEメール
①ロータリアンを狙った新たなEメール詐欺にご注意
②『ロータリージャパン』ホームページについて
『ロータリージャパン』の日本語ホームページアドレスは<http://www.rotary.or.jp>です。ご確認ください！

出席報告

出席委員長 渡辺 昭孝

会員数	出席対象者数	出席	メークアップ	出席率
41名	41名	28名	0名	68.2%

ニコニコ報告

半田委員長

- ・矢澤 大和 湯橋先生、卓話よろしくお願ひします。昨晚、炉辺で若干飲みすぎました。「胃腸晴れやかに」以後気をつけます。
- ・新井 啓介 本日は、例会場の移動にご協力ありがとうございます。今年オープンの「VIVAぎょうだ」によるこそ！湯橋先生、本日はよろしくお願ひします。
- ・清水 孝男 湯橋先生、本日はお暑い中を有難うございます。「大暑かな 十善先生に きく例会」
- ・小澤 誠邦 湯橋先生の健康卓話お忙しい所ありがとうございます。
- ・斉藤 恒 湯橋先生、本日はよろしく御願ひ致します。健康、長生のヒントたのしみにしています。
- ・松岡 園男 本日の卓話、健康について湯橋先生よろしくお願ひ致します。「梅雨明けや ニコニコ元気 我がクラブ」
- ・小澤 健一 湯橋十善先生、卓話ありがとうございます。勉強させていただきます。
- ・横川 福治 湯橋先生、本日の卓話楽しみにしておりました。

以下同文

戸ヶ崎直司	川辺 秀夫	田中 清自
田邊 弘司	三島 務	高根沢宏一
渡辺 昭孝	田中 利幸	倉持成一郎
半田 太	古田 稔	橋本 恭一
松本 健一	飯島 千裕	鈴木敬一郎
神田日出雄		

- ・阿部秀二郎 本日は私の健康増進委員会の担当です。その第一回目の卓話にロータリアンの湯橋様に御来訪いただいたのは、真に光栄だと存じます。
- ・田島 博夫 地震で困っている人が多勢いるようで、ゆうべは一升びんで大酒を飲んでしまいましたので反省してます。

本日の卓話

私の健康法

加須RC 湯橋 十善



本日は、お招き戴きまして、有難く感謝申し上げます。いただきました題名は、私の健康法であります。

病気にならないこと（予防医学）、なったら早期に治すこと。健康と長寿は、人類の最大の希望であり、無病長

生は人々のつきることない夢であります。

医学は昔から2つの流れがありました。

アスクレピオス流（医神）は、近代西洋医学そのものであり、その娘のフィギエア流（健康神）は、人間の生まれながらの良能・本能、つまり自然（自己）治癒力と免疫力の活性化を計ることだと強調しています。この流れを上手に使い分ければ、Look Yanger Live Longerになります。

最近、精神神経免疫学なる珍しい名前の学問が生まれました。神経とか心の作用で、自然治癒力や病気にかからなくなったり治す力—つまり免疫力や、自然治癒力が大いに左右されることを証明した学問です。

大正時代から昭和にかけての名医として知られる塩田信男先生—94才の時、三島C.Cで94の世界記録を達成したエイジシューター—は、塩谷式正心健康、長寿法を創案しました。心の正しい使い方（正心）は、（1）物事をすべて前向きに考える。したがって行動も積極的になる。（2）感謝の気持ちを忘れないこと。（3）愚痴をこぼさないこと。この3つの正心と、調息法（腹式呼吸）とを組合わせた健康法であります。又、患—病気を治すこと、健康長寿になるように心の力を使うこと—をすることである。心が疲れている時はからだを使え、からだは疲れている時はその人なりに趣味や読書やテレビ、ラジオなどで頭（心）を使えばよい。

からだのいたわり方、トレーニングには、2つの方法がある。大した事もしないのに疲れた場合は、疲れても更に挑戦すること。他方、無理してからだを酷使したりして疲れるべくして疲れた時は、充分に休養をとってからだを心からいたわり、疲労を癒しと慰みをからだに与えることである。

ながくなるから、箇条書きすると、

- ①日常生活を明るく、楽しくほがらかにするよう、挨拶も他人よりも先にすること。
 - ②ある小学生の「挨拶で心のかよった町づくり」という標語をみたことがある。
 - ③怒れる人は毒に満つ（孔子）
 - ④怒れる人はアドレナリン（毒）に満つ（十善）
- アドレナリンは心臓ドキドキ、胃腸は不調、血管収縮、すごい形相となる。「皆人の心の奥のかくれ屋に仏も鬼も我も住むなり。」なるべく鬼の出番を少なく、仏が多くなるような日常生活ができれば、心が健康になる。

心身一如だから心が健康になればからだの健康につながる。

無量寿教では、誰でも笑った時は仏の心になると教えている。だから笑いの多い、怒りのすくない人生を送りたいが、いかがか？

一笑一若 一怒一老は生理学的にも医学的にも実証されている。

「鶴亀の命保ちて生きたくば、ツルツル飲まず、カメよカメカメ。」ゆっくりと楽しく、食物に感謝して食べれば、食物は消化吸収されて血となり肉となり明日エネルギーになる。老化防止、美容、姿勢、心の栄養にもなることが医学的にも証明されている。

心を磨けば、胃腸が丈夫になり、胃腸が丈夫になればからだも健康になり、心も健やかになる。健康なからだには健全な心が宿るといわれます。

心を生き生きと活性化させるためには「カキクケコ健康法」という処生の方法があります。「感激・感謝」、「興味・気配り」「工夫」「健康」「恋」です。この恋は、自然や森羅万象、凡てのものを愛でる慈愛の心です。