



Kainan East Rotary

DISTRICT 264

CLUB WEEKLY BULLETIN

事務所 海南市日方1294 海南商工会議所内 TEL (07348) 3-0800

例会日 毎週月曜日 12時30分 ♣才1例会のみ 18時30分 於海南商工会議所 4F

会長 西岡 豊 幹事 小嵐俊和 会報委員会 ◎奥村 ○辻・池原・三木・新垣・山下

才529回 例会 昭和61年5月26日(月)午後12時30分 於海南商工会議所

1. 開 会 点 鐘 西岡 豊 会長
2. ロータリーソング 「奉仕の理想」
3. ゲスト紹介 中筋 宏様(和歌山中RC)
4. ビジター紹介 大沢亥十雄様(有田RC) 岩橋恒夫様・門脇孝文様(海南RC)
5. 出席率の報告 会員総数 65名 出席者数 50名 出席率 78.13%
前回修正出席率 87.5%
6. 会長スピーチ 西岡 豊 会長

皆さん今日は。ビジターの皆さん、ようこそいらっしゃいました。

今日は和歌山中RCの中筋様が忙しい中を私達の為に、健康についての話でいらっしゃっていただいて居ります。どうも有難うございます。今日は久しぶりにSAAの上田さんがおみえになりまして、日頃、西川さんにいろいろお世話になって居りますが、上田君も東京へ毎週通っている忙しい日々だそうですが、あと一ヶ月の短い間ですので、がんばってよろしくお願ひしたいと思います。

7. 幹事報告 小嵐俊和幹事

例会臨時変更のお知らせ

和歌山西RC 6月25日(水) → 6月25日(水) PM 18:30~三井生命ビル3F

認証状伝達式御案内 都城中央RC 6月28日(土)13:30~都城ロイヤルホテル

例会場移転のお知らせ 藤井寺RC 6月7日より 藤井寺市春日丘1丁目8-5

日本生命藤井寺ビル5F ☎0729-38-7203

8. 卓 話 中筋 宏様

今日私は健康について話をするつもりですが、当クラブには海南医師会の岡本会長さんを初め、多数のお医者さんが居られるようで、健康について素人が話すには赤面する次才ですが、素人は素人なりの健康についての考えを述べさせていただきます。

皆さんもご存知かと思いますが、筑波の万博の政府館に、又和歌山では白浜のハマブランカの熱帯植物園に、非常に大きなトマトがあります。トマトの木と云ってよい程の大きなもので、1本のトマトから2万ケの実をつけたと云う、「ハイボニカ」のトマトと云われてます。このトマトの栽培法について、水気耕栽培

YOU ARE THE KEY**「あなたが鍵です」***Edward*

と云い、その基本的な考え方として、土壌はトマトの成長を妨げると考え、根を張るエネルギーを大きくなる方に向け、実をみのらせる方に向けさせると、何の変哲もないトマトの種が、20センチの巨大な木になり、3年の寿命の持ったトマトに成長した事です。これを人間の問題として考えてみますと、人間の健康を害しているもの、人間の寿命を短くしている要素を一つ一つ取り除いていけば、人間は何才迄生きられるのかと云う事になります。学者によりますと人間は160才迄生きられると云う人もいます。日本の平均寿命は数字のマジックであって、その数に照準を当て、短い年令を目標とすることこそ、おかしいのではないかと。まだまだ100才でも120才でも健康に生きられるのではないかと「ハイポニカ」のトマトを見ながら思った次才です。

日本の一番の健康的な県は沖縄と云う事で、人口115万の内、100才以上の長寿者が、76名おります。和歌山県の場合、105万の人口で4～5名と思います。又、ガン死亡者数は全国才1位。心臓病死亡者数才二位と、健康ではワーストのワーストな県であります。我々和歌山人はこの事を徹底的に究明する必要があるのではないかと思います。原因の一つではないかと思われるものとして、水の問題が有ります。本土の水は火山が多いせい酸味が多く、沖縄の水はカルシウムを含んだ硬水であると云う事です。WHOがヨーロッパで水と心筋梗塞との関係を調査した結果、アルカリ度の高い水を飲んでる所は、心筋梗塞の発病率が低いと云うデータが出ています。又、戦後日本人は食生活を変えた結果、成人病の死亡率が高くなったのではないかと考えられます。

それでは健康をどのように作るかと云えば、才1に口から入れる食事、水を考え、空気(煙草を含む)を考えて良い体質を作る事。才2に体力をつける事。才3にストレスに打勝つ精神力を持つ事です。そして将来に希望を持って充実した人生を送ろうと云う意欲を持って、初めて健康な身体になると思います。又、目標の設定も大事だと思います。人間は160才迄生きられるのだと、そして100才迄働く事が出来るのだと、高い目標を持って生きれば、身体もそれについてくると思います。

皆さん奉仕の精神にあふれるロータリアンですから、自分で自分自身の健康に気をつけていただいて、100迄働くと云う大きい目標を持っていただいて、健康で長生き、そしてその奉仕活動をされますように、心からお祈り致しまして卓話を終らせていただきます。

ニコニコ・米山・BOX

- 中筋 宏様 今日卓話にお招き有難うございます。
- 中尾公彦君 サンコーさんの20周年記念の船の旅に同乗しました。
- 岸 義朗君 同 上
- 追田博司君 同 上
- 角谷勝司君 20周年の船の旅が良い天気恵まれました。
- 大沢祥宏君 関西アマに出場しました。
- 西岡 豊君 思はぬ払戻しが有りました。
- 新垣 勝君 所属している和歌山教育催眠研究会から自律訓練法の本が出版されました。
- 上田文亮君 度々欠席ですみません。

次回例会案内 昭和61年6月2日(月) PM 6:30 於 海南商工会議所
和歌山西RCとの合同例会