



# 勝浦ロータリークラブ

## 50期 THE WEEKLY REPORTS

2012 - 2013年度

No. 26 / Total 2358

例会：2013年3月15日

発行：2013年3月22日

R I 会長 田中 作次

第2790地区ガバナー  
得居 仁

第5分区ガバナー補佐  
古市 一雄

第5分区幹事  
島田 誠一

第2790地区地区委員  
ロータリー財団委員会  
勝浦RC 関 一憲  
新世代奉仕委員会  
鴨川RC 羽鳥 鋭一

勝浦ロータリークラブ  
会 長 古川 範男  
幹 事 中村 満

クラブ会報委員長 小林 悠紀  
副委員長 ヒロ子  
委 員 渡邊 昌俊  
関 一憲

### ◆3月15日(金)のプログラム

卓話

関正貴氏

「ツシマヤマネコ」

### ◆今後の例会予定

#### 3月【識字率向上月間】

・3月22日(金)

会員卓話

山本太郎君

・3月29日(金)

休会

#### 4月【雑誌月間】

・4月 5日(金)

PETS 報告(エレクト)

・4月12日(金)

クラブフォーラム

### ●会長挨拶 古川範男会長



先週「坐禅」や「禅」についてお話しさせていただきましたが、いくら精神が優れていても健康でなければ豊かな人生とはいきません。昔から「健全な精神は健全な体に宿る」と言われます。

皆さんが人間として一番望みたいのは何でしょうか。多分それは「健康で長生き」することでしょう。秦の始皇帝も生涯不老長寿の薬を求め続けました。

そこで今日は健康の話をさせていただきます。江戸時代の儒学者、貝原益軒(1630～1714)が著わした「養生訓<sup>ようじょうくん</sup>」を御存じの方も多いと思いますが、これはなかなかの名著で今でも健康に関する話題になると、よく引き合いに出されます。健康とは何か、如何に健康な生活をすべきかなどについて具体的に書かれています。

しかし益軒の時代と今はかなり状況も変化しています。端的に言えば、現代は細菌による死が殆ど無くなり、死因の多くは成人病です。なかでもがん。亡くなる人の3人に1人はがんが死因です。ですので、如何にがんを防ぐか、についてこれまでの私の勉強の成果をまとめてみます。題して「平成の養生訓」です。

お配りした1枚のレジュメにある通り、国立がん研究センターの調べによると、がんの原因の2割強はタバコ。次いでやはり2割がピロリ菌などによる感染性、飲酒が6%、塩分過多1.6%、果物不足0.7%、野菜不足0.6%、などと続いています。これが米国人の場合には、3割が食事によるものとされています。比較的如何に日本人の食事が健康的か分かります。

別の調査では、日本の小学生の好きな食べ物を好きな順に挙げると、寿司、カレー、オムライス、ラーメン、デザート、ピザ、ハンバーガーとなっています。実にバラエティーに富んでいます。日本人の食生活の豊かさの一端を表していると思います。

しかし、先程の原因の中に塩分過多、果物不足、野菜不足というのがあったのが気になります。そうです。もっと努力すれば寿命はもう少し延ばせるのです。レジュメにもありますように、まず第一は塩分を控えめにすること。この点で参考になるのは、長野県の取り組みで

す。長野県人は塩辛い野菜をよく食べますが、これを減らすようにしたところ、見事に寿命が延びました。男性も女性もいまや日本一の長寿県です。

次に野菜果物をたくさん食べること。熱いものは冷まして食べるとか、赤肉(牛や羊)を控えるなどということも長寿につながります。要は「平均的な日本の女性の食事で塩分を控える」ことで理想的な食事のスタイルとなるそうです。

バランスの取れた食事に加えて、益軒先生によれば、三樂を実践すること、四欲を抑えることが奨励されています。三樂とは、

- i、道を行い善を積むことを楽しむ
- ii、病にかからない健康な生活を楽しむ
- iii、長寿を楽しむ

となります。何でも「楽しむ」姿勢が大事のようです。そして、控えるべき四欲とは

- i、あれこれ食べたいという食欲
- ii、色欲
- iii、無闇に眠りたがる欲
- iv、徒にしゃべりたがる欲

ということになります。

最後に益軒の養生訓から結論的な名言を紹介します。「長生きとは運命で決まるものではなく、長くいきたいと思う心が大事。欲の深い人や自暴自棄の人は長生きできない」。

ロータリアンの皆さんには「超我の奉仕」を楽しみ、120歳まで生きてほしいと願っております。

## ●幹事報告 中村満幹事

1. 4月29日(月)アパホテル・リゾート幕張にて地区協議会が開催されます。勝浦RCは社会奉仕に、個人には塩田会員に感謝状が贈られるとの事です。

2. 5分区の親睦ゴルフコンペが5月19日(日)に開催されます。

## ●委員会報告

### ◆ロータリー財団委員会 関一憲委員長

皆様のご協力で、勝浦RCに8人目と9人目のベネファクターの認証の通知が来ました。

### ◆50周年記念委員会 水野敬泰実行委員長

昨日池田さんと茂原RCで50周年のPRをし、10名のご参加の確約を頂きました。皆さんも是非お知り合いのクラブへ出かけてPRして頂き、より多くの人達に参加して頂けるようご努力お願い致します。

## ●ニコニコ BOX

### ○配偶者誕生日

#### ◆磯野武君

たまたま家内が大震災の日に生まれてしまったという事で、ここ数年何もしなくて済むという日が続きしました。近々温泉くらい連れて行ってあげたいと思います。

#### ◆池田哲夫君

結婚記念日っていつだっけな、という生活に区切りをつけたのが3月11日でした。

### ○結婚記念日 ◆中村昇君

40回目の結婚記念日です。大吟醸でお祝いしたいと思います。

### ○自主申告 ◆釜田英之君

今回のWBCも非常に堪能しております。アメリカが本腰を入れてきて優勝できるか分からないので、優勝する前に優勝記念として入れさせて頂きました。



## ●卓話 関正貴氏「ツシマヤマネコ」



関正巳会員の御子息である、関正貴氏に卓話をしていただきました。関氏は、主に日本大学の非常勤講師・研究員としてご活躍され、長崎県対馬市のツシマヤマネコを頂点とした生物多様性の保全に向けて、地域の経済や農業の活性化に繋がる様々な取り組みをされているそうです。関様、有難うございました。

出席報告 3月15日(金)

出席委員会 前田安彦委員長

| 会員  | 出席  | MU | 欠席 | 出席率    |
|-----|-----|----|----|--------|
| 35名 | 28名 | 6名 | 1名 | 97.14% |