



# 週報 Rotary



所沢西ロータリークラブ

RI 第2570地区第3グループ

会長 内田 学 ・ 会長エレクト 山崎 武邦  
 幹事 鈴木 伴忠  
 クラブ管理運営委員長 萩野 陽一

例会場 〒359-1127 所沢市星の宮1-3-5 ヘルヴィザ グラン TEL 04-2923-4122  
 事務局 〒359-1143 所沢市宮本町2-22-25 角田ビル3F TEL 04-2926-1666  
 例会日 毎週火曜日 (PM12:30~13:30) FAX 04-2926-5151  
 E-mail [nishiro@dream.ocn.ne.jp](mailto:nishiro@dream.ocn.ne.jp) <http://www.tokorozawa-nishiro.net/>

**四つのテスト** 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

1. 点鐘…会長 2. 斉唱…ロータリーソング 3. 来賓紹介 4. 会長、幹事報告 5. 委員会報告

## 第 1412 回例会 2015・10・6

卓 話	例会当番	記念祝福
10/6 「健康寿命を伸ばす」 彩のクリニック CEO 駒崎 敏郎様	小久保 昇	10月会員誕生 小久保 昇 鈴木 伴忠 和記 毅
10/13 衆議院議員 柴山 昌彦様	小暮 博文	

■出席報告	
月 日	9/29
会員数	33
出席者	30
出席率	90.9%
前回修正	88.2%

### 会長の時間

内田 学

こんにちは。先週、当クラブの平岡 徳大会員がお亡くなりになりました。ご冥福をお祈り致します。会員の皆様も御自愛下さい。

ウォーキングというよりは、お散歩をしていますが、先週の話に出た花房山は城南五山、池田山、御殿山、島津山、八つ山、江戸時代の大名屋敷があったそうです。五反田から目黒までの、山手線の線路脇を歩いてみました。車だとあまり感じなかったですが、坂が中級のスキーのゲレンデ位の傾斜があり、下から登ると良い運動になりました。

それでは マタマタ、ストレッチをします。

- 1) 椅子に座り、背筋を伸ばします。片足の脛を両手で持ち、胸に着くように引き上げます。10 数えます。
- 2) 反対の足も同様にします。10 数えます。
- 3) 次は足を組んで、上体を前に倒します。10 数えます。
- 4) 反対の足を組んで、10 数えます。

お尻のストレッチです。

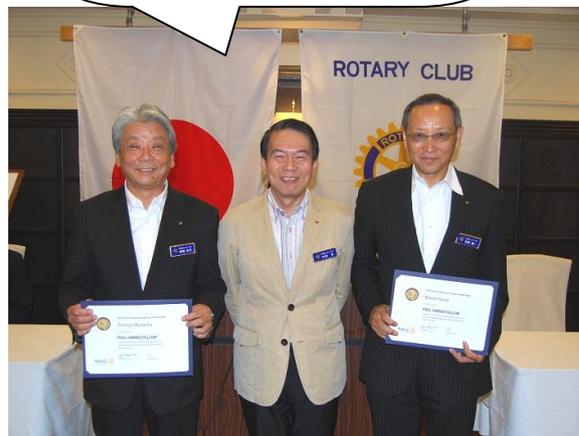
A) 椅子の横に立ち、つま先を持ち、腿に近づけます。10 数えます。

B) 反対の足のものをばします。

太もものストレッチです。

お疲れさまでした。会長の時間を終わります

♥ ロータリー財団にご寄付いただきました。ご協力に感謝致します。



師岡 友次様・内田会長・萩野 陽一様

## 幹事報告

鈴木 伴忠

- ★第28回全国ローターアクト研修会 並びに 第13回アジア太平洋地域ローターアクト会議登録のご案内
- ★第33回インターアクトクラブ合同奉仕活動の開催について・・・11月14日(土)9:30～正智深谷高等学校
- ★10月のロータリーレート 1ドル=120円
- ★[RIJO-FAQ] 会長賞ウヰター(9月16日実施)のビデオとスライド
- ★第2820地区(茨城)における豪雨被害の支援について
- ★RI 青少年交換プログラム スポンサー&ホストクラブ受入れのお願い
- ★第26回大会 所沢シテイマラソン大会開催協賛のお願い・・・12月6日(日)
- ★例会変更・・・新所沢RC、新狭山RC
- ★週報・・・飯能RC、入間南RC、新狭山RC

9月15日(火)市内5クラブ前会長幹事と共にジギヤン・マル・タパさんに義捐金を贈呈致しました。



### 所沢西ロータリークラブ会員の皆様へ

先日は雨の中、故平岡 徳大の通夜、告別式にご参列いただきありがとうございました。厚く御礼申し上げます。

お陰様で無事終わることができました事をご報告させていただきます。

又両日に渡り受付をお手伝いいただいた方には、厚く御礼申し上げます。

主人は普段は丈夫で病気には縁がなかった人でした。毎年人間ドッグは必ず受けておりましたが、平成23年12月に大腸癌が見つかり、平成24年1月に手術を致しました。その後抗癌剤治療も致しましたが、あまり効果はなかったようでした。翌年には、肝と肝臓にも転移し、これも手術をして元気になりました。

主人の口癖は『**がんに負けてたまるか**』でした。この気持ちと体力があったので何回もの手術を乗り越える事ができたのかなと思いました。

その後、池袋の病院で高活性NK細胞療法(血液からがんと戦う免疫細胞、リンパ球を取り出し二週間培養して体内に戻すという方法)ビタミンC療法、食事療法等あらゆる出来る限りの事は致しましたが、7月下旬に腸閉塞になり、一時は良くなったのですが、9月22日苦しむこともなく眠る様な最後でした。

これが主人に与えられた天命だと思いあきらめがつきました。ロータリー在会中は皆様には大変お世話になりありがとうございました。

会員の皆様との親睦が深いクラブでしたので楽しい思い出を沢山持って天国へ旅立った事と思います。

所沢西ロータリークラブのご発展をお祈り申し上げます。ありがとうございました。

平成27年9月28日 平岡 道子

### ニコニコボックス

石井 秀夫

平岡 道子様 掲載のお手紙と高額のコニコ寄付をいただきました。有難うございました。

内田 学 野村様 本日はよろしくお願ひ致します。高齢者予備軍のつもりでガンバッテます。

鈴木 伴忠 野村先生 本日の卓話よろしくお願ひします。

本橋 正夫 野村先生 本日は有難うございます。無理なお願ひをしましてすみません。

よろしくお願ひ致します。

太田 一夫 しばらく欠席しました。早退します。

小暮 博文 前回欠席しました。

## 卓話「高齢期を如何に心豊かに生きるか」

野村 邦武様



### 1. 平均余命と高齢期の不安

日本人の平均寿命は男子 80.5 歳、女子 86.8 歳になった。現在 70 歳の男子の平均余命は 15.3 年もあるが、健康余命はその半分以下。健康である余生は意外に短く、一日一日が貴重である。

高齢期に差し掛かると、引退後の不安や、先行きの家計や健康面での不安、死に対する不安などが、齢と共に増えてくる。このような不安にひるまず、健康で心豊かな余生を楽しむ心積もりを、しっかり用意しておきたい。

### 2. 貝原益軒に学ぶ老いの心がけ

貝原益軒は、人生を楽しんで生きるための心がけを次のように教えている。

- ① 人身は「天地の万物を生ずる気」に由来する。百病は全て「気」を病むことから生ずる。元気を保つには、内欲が過ぎるのを抑え、寒暑湿乾の外邪を防げ。
- ② 適度に体を動かし、心の平静を保ち、腹式呼吸を励行することにより、常日頃から気と血の巡りを良くし、元気を養うべし。
- ③ 老境に入れば雑事を離れ、自然に親しみ、趣味豊かに余生を楽しむべし。

### 3. 持つべき宇宙観と人生観

宇宙には銀河群が数億個あり、太陽は他の数千億個の恒星と共に、一つの銀河群に属する。この広大な宇宙は 137 億年前に誕生し、規則的に運行している。

一方人体は、60 兆個もの細胞より成り、各細胞は夫々機能を分担し、数か月ごとに入れ替わっている。人体の生命活動は遺伝子と脳が司る。かように精緻な人体も、それ自身が小宇宙と言える。

このような宇宙や人間を、生滅させ、その運行を整齊と司っているものは何か。摩訶不思議な「大宇宙力・大宇宙神」という他ない。



### 4. 高齢期を如何に生きるか

- ① 大宇宙神から命を授かって生かされていることを感謝して生きる。  
他との有難いご縁に支えられて生きていることを感謝して生きる。
- ② 益軒流の養生を心がけて健康を保ち、貪欲と執着を抑え正道を歩んで強く明るい心を作り、授かっている命を常に活性化させる。
- ③ 齢に順応して悠遊の心を持ち、より広く、より深い趣味豊かな人生を志す。

今週の担当 太田 一夫

