

WEEKLY NEWS 2016 週報 通算 2223回《36回》

第2640地区

和歌山東南 ロータリークラブ

<http://www3.cypress.ne.jp/tonan-rotary.html>



会長 土屋一博 幹事 中曾真二郎

会報委員長 山本真司

例会日：水曜日 例会場：ルミール華月殿

第1・第2：18:30～(夜)

第3・第4・第5：12:30～(昼)

事務局 E-Mail

a-rotary@coral.cypress.ne.jp

本日の例会

4月 26日(水)

12:30～華月殿

- ・開会点鐘 土屋会長
- ・ロータリーソング われ等の生業
- ・出席報告(例会委員会)
- ・ニコニコ箱(寄付金)報告
- ・会長挨拶
- ・幹事報告
- ・委員会報告
- ・行事 会員卓話「また聞き＜ビッグバンの話＞」寺下能明会員
- ・閉会点鐘 土屋会長

先週例会報告 会場監督 山田さち子

ゲスト・ビジターはございません。

会長挨拶

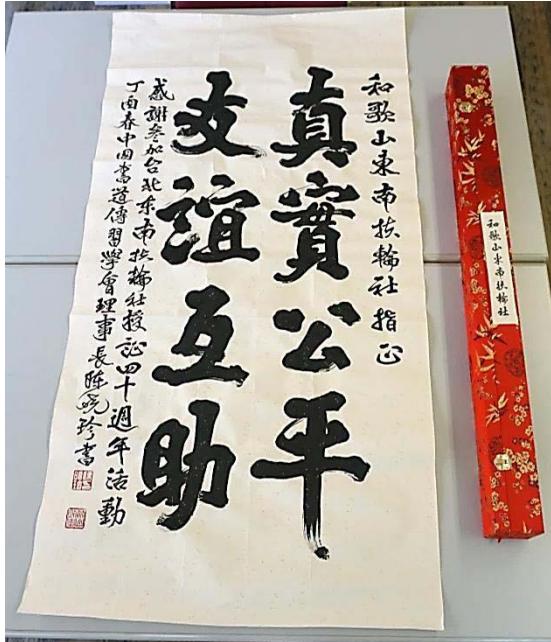
土屋 一博 会長



皆様こんにちは、本日は釜中会員の卓話です。

いつも若々しくおしゃれで凛としておられます釜中先輩の秘密のアンチエイジング法を興味深く聞かせて頂きたいと思います。

初めに、4月7日～9日まで台北東南RCの40周年の御祝に総勢26名で行って参りました。予想された通り盛大で当クラブを初め、丸亀東・福島・高雄・韓国ロータリークラブ全300名ぐらいの記念例会及び記念祝宴でした。ここにパンフレットがありますので回覧します。そして、クラブ記念交換に頂いた品、会長交換などを展示しますので御確認下さい。初日のウエルカムパーティーから記念例会・祝宴、翌日のゴルフ・観光共に大変お世話になり、無事に帰って参りました。以上です。



和歌山東南ロータリークラブ

ニコニコ

米山記念奨学会

ロータリー財団

東南育英会

累計 1,986,917

343,000

263,200

26,000

出席報告			出席者	出席率
会員総数	42名	4/19	26名	65.00%
出席免除会員	3名	3/29	33名	82.50%

幹事報告

中曾真二郎 幹事



① 1件事務局に届いておりますので各テーブルに一部置いています。お目通しいただき、御入用の方はお持ち帰りください。

・第35回 RYLA 研修セミナー開催のご案内・プログラム

日時・場所：5月 20 日～21 日、和歌山県立白崎青少年の家

ご参加：ロータリアンの皆様のご推薦による 12～30 歳までの研修生及びロータリアン、

又はロータリアン家族の皆様

② 地区よりアトランタ国際大会 RI2640 ジャパンナイトのお知らせ

日時・場所：6月 11 日(日)18:00～、DAVIO'S ITALIAN STEAKHOUSE、参加費用：お一人様 USD200-

③ 2017-2018 年度役員・理事・委員会名簿(案)を皆様のラックに入れさせて頂いております。

皆様お目通しいただきますよう よろしくお願ひいたします。

④ 地区研修・協議会のお知らせがガバナーエレクト事務所より届いております。次期各委員長様、ご出席よろしくお願ひいたします。日時・場所：5月 14 日(日) 10:00～16:00、場所：ホテルアバローム紀の国

⑤ 平成 29 年度「ダメ。ゼッタイ。」普及運動に対する後援とご協力について。の依頼状が和歌山県業務課より届いております。

実施期間：6月 20 日～7月 19 日までの 1 ヶ月間。「6・26 ヤング街頭キャンペーン」は原則として
6月 24 日(土)又は 25 日(日) 実施場所は和歌山市内。

⑥ 地区より 4 月 9 日開催の地区決議会で審議された「2017-2020 年周期規定審議会代表議員と補欠議員選任について」指名委員会で選任することが議決されましたが、先ず各クラブより候補者の推薦を求めることとしたため、地区指名委員会より推薦のお願いが届いております。

資格についてはパストガバナーであることです。締切は 4 月 22 日です。

ニコニコ箱 郷間 博敏 副会計



土屋君・本日、釜中先輩 卓話よろしくお願ひします。

中曾君・台湾行き おつかれさまでした。

釜中君・久し振りに卓話させていただきます。よろしく。

稻葉君・孫が小学校へ入学しました。

溝落君・台北東南 RC 創立 40 周年式典へ多数のご参加 ありがとうございました。

本人お誕生日お祝い・釜中君、寺下君。

ご結婚記念日お祝い・有本君、稻葉君、吉田君。

ロータリー財団

保田君・ちょっと遅れました。

山本(唯)君・中板さん 早く良くなって。待っています。



4月お誕生日会員卓話「私のアンチエイジング法」益中甫千会員



4月度誕生会卓話を依頼された時、インド・中国の現状等を聞きたいと、リクエストを受けたのですが、80歳の誕生日の卓話としては、健康についての話題の方がふさわしいのではないかと思い、「私のアンチエイジング法」とさせて頂きました。

アンチエイジングとは、一般的に老化防止の意味ですが、人間成長が止まれば、老化の始まりですので、80歳の年齢にはあまり関係がないと思います。私が日々行っている健康法と考え方についてお話しさせて頂きますが、健康・医学について勉強したこと、話を聞いたこともありません。自分の経験と考え方から、自分が良いと信じたことを実践していることで、理論的に証明されたものではありませんが、今のところいい効果が出ていると思っています。

私のアンチエイジングの基本的な考えは、人間は人間である以前に、動物であると思います。動物が生きる最大の目的は種の保存です。いかに多くの子孫を残すかということです。だから、子孫を残せなくなると生きる価値がなくなります。動物の個体数は食糧の数で決まります。価値のなくなったものに食糧を与える無駄をなくそうとするのが、動物の自然界の捷です。人間も子孫を残せなくなったら廃棄物として処理されるよう遺伝子に書き込まれているので、廃棄物モードになった時、遺伝子情報に反抗するのがアンチエイジングだと思います。

廃棄物処理の方法で一番簡単な方法は、昆虫や魚の中にあるように、子孫を残したら、直ちに殺してしまうということになりますが、人間の場合は、免疫力低下、細胞機能の低下、遺伝子の異変、ホルモンレベルの低下等で病死させる。耳とか、目の機能低下による事故死、運動機能の低下で、食べ物不足で死なせる等がプログラムされているので、このすべてに、反抗しなければならない。私が日常行っている反抗の方法をお話しします。

① 食事

人間はファインケミカルの工場と同じで、使用する原料の不足にならないよう、食事には野菜を中心に15種以上を食べる。偏食はしない。何でもよくかんで食べる。

タンパク質は肉より魚で摂る。食べ過ぎないよう朝と夜1日2回体重を量り、重量を管理する。水分不足にならないよう、朝一番に、エノキ茶、高麗茶を飲み、夜はアロエベラジュースを飲む、食後のデザートとしては、キウイとミカン各1ヶずつ摂る。活性酵素を摂るサプリメントは、コラーゲン、コエンザイムQ10、レスベラトロール、セサミン等10種類を朝晩飲んでいます。夜の食後に黒ニンニク、ノビル酒を摂る。

食べ物の消化は、腸内の乳酸菌によるものなので、菌のバランスが大切で、毎朝、ヨーグルト、納豆、ビオフェルミンを摂っています。

② 血流

栄養分を全身に運ぶのは血液です。血流を良くすることが大切です。血管を丈夫にして血液サラサラが大事です。そのために、野菜中心の食事にしています。油濃いものは食べない。運動も大事です。毎夜時間の取れる時は、6kmを1時間内で歩くようにしています。知覚神経の衰えも防止しなければなりません。耳の神経は一度なくしてしまうと再生はできません。私は60歳位の時に、軽い難聴50と45デシベルになったのですが、その時から耳のマッサージを始め、現在もこの水準を守っています。歯も50歳台に2本抜けたのですが、その後、朝晩10分以上の歯磨きを続けて、その後は1本も抜けていません。

目も毎朝洗顔の時マッサージをしています。顔の表情、筋の運動は5面相を作っています。その時、目の運動と舌の運動もしています。

髪の毛を守るために、朝晩頭のマッサージを続けています。腕と足は、朝トイレでマッサージします。

男として、一番大事なシンボルは毎朝10分間マッサージをします。

③ 運動

筋力を衰えさせないため、運動が必要、朝起床の時、腹筋30回と足の筋を伸ばすことをしています。夜のウォーキングの時、脈拍が早くなる位早足で歩いています。立って何かをする時、足腰の筋力を強くする姿勢で筋力アップを図っています。また夜ゴルフの練習を1時間するようにしています。

④ 免疫力

免疫力の低下は危険ですので、皮膚を強くしようと、お風呂のあと、冷水のシャワーを浴びるのを始めたのですが、免疫力強化に一番良いと思います。10年位前から毎日冷水シャワーを浴びるようになってから、風邪を引いたことがありません。花粉症も治りました。

⑤ 異性を意識する

異性から嫌われないよう、皮膚を綺麗に保ち、シミなどを作らない。頭髪もちゃんとセットする。着るものも、調和を考えて着る。

異性から刺激を得て、男性ホルモンを維持できるようにする。

⑥ 睡眠

規則正しい生活を、どんな時でも必ず6時間の睡眠時間をとります。

⑦ ストレスを溜めない

過ぎ去ったことは早く忘れてしまう。くよくよしない。先のことで取り越し苦労はしない。

以上7項目のアンチエイジングを実践して楽しく百歳を目指して行きます。



《 和歌山市内 9RC 親睦ゴルフ大会 》 4月 15 日(日) 紀伊高原ゴルフクラブ
ホストクラブ：和歌山アゼリア RC 参加者：土屋会長・中曾幹事・神谷会員・鯨会員



鯨会員
15位賞・当日賞



「和歌山電鐵 貴志川線
たま電車内本棚に図書 350
冊寄贈 贈呈式」

2017年4月6日(木)の和歌山新報、4月15日(土)ニュース和歌山に掲載頂きました。



ニュース 和歌山

2017年(平成29年)4月15日 土曜日

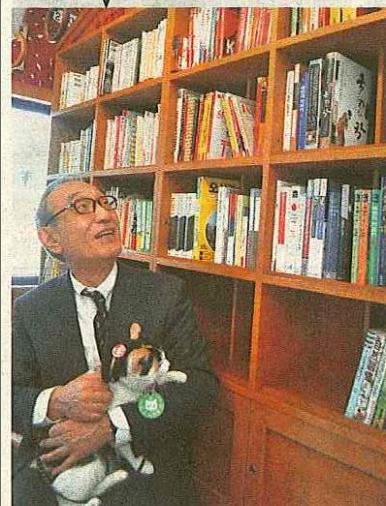
(4)

たま電車に4カ国語書籍

和歌山東南RC 350冊寄贈

和歌山電鐵貴志川線の電車。車内文庫は市民のたま電車内に設けられており、車内文庫は市民の寄付などで寄せられ、たま電車内に4日、和歌山東南ロータリークラブから書籍350冊が贈られた。同クラブの土屋一博会長は「外国人観光客に日本や和歌山へ親しみを感じてもらえるよう、外國語の本も入れました。本を読むために何度も電車に乗ることで、貴志川線の永続につなげたい」と望んでいる。

2009年誕生のたまも興味津々 駅長見習い「よんたま」



熊野古道、南方熊楠などを観光地や街といった日本の観光地をテーマにした本が中心で、子ども向けに図鑑や写真集も並んでいた。

和歌山をテーマにした本が中心で、子ども向けに図鑑や写真集も並んでいた。熊野古道、南方熊楠などの言葉の本が見つかるとうれしいはず。和歌山電鉄で良い思い出を残してもらえる」と喜んでいた。

□ボランティア

○和歌山いのちの電話 協会電話相談員養成講座

：前期5月13日～9月2日、後期10月7日～12月

和歌山東南ロータリークラブ（RC、土屋一博会長）は4日、和歌山電鐵の「たま電車」内に設置されている文庫に350冊の書籍を寄贈した。和歌山市伊太祈駅、たま電車内で行われた寄贈式には、駅長見習いの三毛猫「よんたま」もお見え。来年1月の駅長就任を控え、初の公式行事出席となった。

たま文庫リニューアル

東南RCが4カ国語書籍寄贈



よんたま初の公式行事

感謝状を手に土屋会長（左）と小嶋社長（右）
この写真は、AR

は、ことし生誕150周年の博物学者、南方熊楠に関するものや人気作家の小説、観光、猫に関する本など分野は幅広く、表記も日・英・中・韓の4カ国語となっている。

平成21年から車内に設置された文庫の図書の傷みが進み、補修をしながら活用している現状を耳にした同RC関係者が、昨年の結成45周年記念事業で同駅にベンチを寄贈したことに続き、ことしも貴志川線発展の一助となることを願って

寄贈された書籍は、ことし生誕150周年の博物学者、南方熊楠に関するものや人気作家の小説、観光、猫に関する本など分野は幅広く、表記も日・英・中・韓の4カ国語となっている。

協力を申し出た。寄贈式で土屋会長（52）は「文庫の充実により、高齢者や子ども、外国人観光客などの『たま電車』への興味が増し、貴志川線がより一層発展することを願います」とあいさつ。和歌山電鐵の小嶋光信社長（72）は、「よんたま」を抱きながら「世界各国の人々に、たま電車内で本を読んでもらえた

協力

を

す

と

る

」とユーモラスに語り、謝辞述べた。よつたが、落ち着いたまについて小嶋社長は、「よく鳴く子の「よんたま」は、と語り、「アニタマ」はほとんどど鳴かないが、とてもよいタイミングで鳴いた」と歴代の駅長を振り返ってエピソードを紹介した。

東南育英会奨学生受渡し 4月～6月分（向陽高校）2017年4月19日(水)

奨学生 3名・土肥校長先生・岩橋奨学生担当先生

土屋会長・中曾幹事・竹中青少年奉仕委員長



《第6回東南会ゴルフコンペ》



日 時：4月22日(土)
場 所：有田東急ゴルフクラブ

優 勝 太田豊隆会員
準優勝 中岡隆文会員
3 位 有本隆行会員

