



〒111-8765 東京都台東区西浅草 3-17-1 浅草ビューホテル 2階  
TEL: 03-3847-1111 FAX: 03-3847-0154 URL: http://www.asachu-rc.jp

## 2012 - 2013 年度テーマ

R.I. テーマ 「奉仕を通じて 平和を」 R.I. 会長 田中 作次  
地区ガバナー 石川 正一  
クラブテーマ 「クラブライフの充実で、ロータリーの魅力を語ろう!」  
クラブ会長 原田 毅

## 本日の卓話

### 「食肉のあれこれ」

(株)食肉通信社 専務取締役 加藤泰三様

## 今後の卓話予定

4/24 「21世紀を担う ろう児、難聴児にわたしたちができること」  
NPO 法人しゅわえもん役員・立教大学日本手話兼任講師 野崎静枝様

## 前回 (4/10 1309 回例会) の記録

### 来訪者紹介

◆ゲスト 0名  
◆ビジター 1名 東京浅草R.C. 大川偉司 様

### 出席報告

総会員数	休会	出席免除	出席	欠席	出席率	修正出席率
46名	2名	4名	28名	12名	70.00%	1307 回例会修正 欠席 3名・出席率 92.50%

東日本大震災で被災された皆様に一日も早い平和と復興がおとずれますようにお祈り申し上げます。このような時こそ、我々ロータリアンは『五大奉仕』を実行・実践しましょう。明日の日本と世界はみんなの手の中に！

## 会長報告 <原田会長>

・今回の炉辺を終えて、健康と言う事の大事さをつくづく再確認しました。そこで最近評判になっている慶応大学の近藤誠さんの「医者に殺されない47の心得」に依りますと、人生を元気に全うする秘訣は「体を動かし続け、使い続ける」ことに有るようです。例えば、家は人が住まなくなるとたちまち生気を失い、廃屋のようになってしまいます。人間の体も同様で、病気、鬱、ケガ、ボケなど、様々な理由で心身脳などの動きが低下すると、見る見る衰えて「廃用症候群」と呼ばれる機能不全状態に陥るそうです。

高齢になっても、筋肉は使うほど日々太くなり、強さを増しますが、逆に使わないと筋力は1日に3%以上低下し続け、高齢の場合は、1ヶ月寝たきりしていると、ほとんどの人が歩けなくなるそうです。

「風邪を引いて寝込んだ」「足をくじいて暫く動けなかった」などの些細なアクシデントも、廃用症候群の引き金となり、その影響は、骨、関節、皮膚、脳、心臓、肺など、全身に及ぶそうです。

だから、「歩けなくなる」事は、「脳が良く働かなくなる」事でもあるそうです。刺激



2013年4月17日

第1310回例会

会長 原田 毅  
幹事 宮村 義男



の無い生活で意欲が低下し、喜怒哀楽も会話も減ると、廃用症候群は一気に悪化するそうです。だからこそ、ヨガとか、早歩

きとか、ジョギングとか、カラオケとか、いろいろ工夫して廃用症候群に落ち込まない生活をしたいと思います。

---

## 幹事報告<古谷幹事代行>

・東京東江戸川R.C.より例会場臨時変更の

案内が来ております。

---

## ニコニコボックス

### <原田、古谷、潮田>

・炉辺会合報告、発表者の方々宜しくお願いいたします。

### <太田、関原、渡辺>

・悲しみや苦難を乗り越え、復興の新たなステージへ力強く踏み出そう、頑張ろう東日本、立ち上がれ日本！

### <大塚、原田、古谷、立野、小池>

・葉桜の会、親睦委員の皆様、ありがとうございました。

### <笹生>

・結婚記念日の花籠、有難うございます。早いもので4月6日、45周年・サファイヤ

婚を迎えることが出来ました。そこで一句  
“結婚とは なんである アイデア”  
(愛である)

### <井田、藤田>

・日銀支店で景気の上昇修正。日本経済の再生なるか!?

### <天笠>

・日月と京都へ行って来ました。都おどりを4年ぶりに見ました。久しぶりで楽しかったです。

### <小林(博)>

・100%出席の表彰をして戴きまして、誠に有難うございました。

---

## 2012年~2013年度 第10回理事・役員会報告

### <審議事項>

1. 3月度会計報告……………承認
2. (財)比国育英会バギオ基金理事変更の件  
上原洋一会員より齊藤彰悟会員(任期2年)に変更……………承認

### <報告事項>

1. 6月5日ロータリー情報委員会開催のクラブフォーラムⅡの議題は

1 業種1社を貫くと言う事の意味

メイクアップを含め、皆出席をするという以上2テーマにする事に決定。

2. 4月6日おもいやり亭花見の会最終報告  
参加者 会員12名 ご家族8名 事務局1  
合計21名

3. 5月22日夜間例会の件  
卓話はアコーディオンとギターの演奏、詳細は親睦活動委員会が後日検討する。



情報委員会委員長

小林 雅純 会員

### 【Aグループ】

日 時：3月28日 18時30分～

会 場：和洋食屋 いいま

テーマ：健康・家庭・経済

メンバー：原田 毅、山尾尚司、上野雅宏、  
尾泉良和、藤掛靖元、渡辺丈樹、  
後上 清、浜中 清 8名

(経済)

アベノミクス大歓迎、インフレ方向に向かわすことが大事。効果としては、円安になり輸出産業は有利に動くが、資源輸入大国日本は諸物価が上がり庶民の生活は厳しくなる。景気回復までの我慢比べになるのか？ しかしながらまだにその効果が感じられる事が少ない。

中小企業における後継者問題、及び存続性。オーナー企業の場合は、子供が後継者なってもらう事が理想。

消費税が上がることによる景気の後退の不安、買い控え等の影響が心配。社会保障の充実により、購買意欲の増加を期待。しかしながら高齢化社会では社会保障の原資が問題になってくる。日本は高齢化は、やむ終えないとしても少子化を止めなければ先の経済期待が持てなくなる。

(健康・家庭)

我々のグループ内では、毎年2日間のドックを行っている人や、早朝5キロメートルのランニングを週4回行っている人、又水泳等体のケアには大変注意を払っている人がいる一方で、一度のドックも受けた事がない人もいて、大きな差がありました。総論としてはある程度年齢が若い人は年1回のドックは受けたほうが好ましいとの結論でした。

尾泉先生より、現在の医者の実態に問題があり、医師の人数が増えても都市部に集中してし

まって、地方、過疎地の医療がなおざりにされている。インターン終了後は2～3年位過疎地への派遣等のルールが必要。

又、あるメンバーのお父様が他界する前、自宅か病院かのホスピスを2者選択の際、家族で相談して自宅で最後を迎えることにして父に伝えた時のうれしそうな顔が忘れられなかった。余命4ヶ月のはずが、せっかちな父は2週間で他界しました。看護は大変でしたが、家族が一丸なれた事は本当によかったです。私自身も若き頃、祖父は2年、祖母は6ヶ月自宅で寝たきりの世話をしましたが、風呂入れ等で、母、父供にぎっくり腰になったりしてとても大変だった記憶があります。高齢化社会においてはこのような問題の解決に国も本腰を入れて取り組んでもらいたいものです。

### 【Cグループ】

日 時：3月27日

会 場：上野蕎麦しん

テーマ：本音で語ろう 3K (健康、家庭、経済)

メンバー：高木委員長 長沼、海内、原田、上原、  
書記 太田

年齢が高木さん以外5名は、65歳が多く健康の話で大半の時間を費やしました。

**健康の定義** 心身が健やかな状態であること

**問題点** 65歳組には、気がつくとも、薬の種類が5～6種類と増えています。まさに病気は他人事ではありません。痛風が2名 予備軍が1名います。耳鳴り、緑内障、ヘルニア、それ以外にも重い病気を背負っている方もいました。

**解決法** 毎日を健康に生活していくために皆さんいろいろ努力されています。朝のストレッチ体操、朝ベッドでムニムニ運動、散歩、ヨガ、ロングプレスなどされていました。

## 家庭の定義 家族が生活する場所

夫婦のあり方過ごし方はその家庭で皆違うよう  
です。また問題なのは結婚しないご子息、娘  
さんたちがいることです。結婚しなければ孫も  
見られません。たまたま未婚女性の割合年齢が  
ありました。2012年度 29歳まで60%。40%  
の方は結婚されています。34歳34%、39歳  
23%。一番の問題はこの年齢で23%もの未婚者  
がいることです。子供を産むにも高齢出産にな  
ります。44歳17%、49歳13%。50歳で1割の  
方が未婚者がいらしゃるのです。

やはり結婚しない理由の一つに実家生活してい  
る人が多い事、又価値観の合う人との出会いが  
少ない。実家生活していれば親も子供も自立し  
づらい環境です。近くでも家を追い出すべき。  
又同じ価値観の近いロータリアン同士の子供  
会、お見合い会などを地区単位でも開催したら  
良いと思います。

**経済の定義** 社会が生産活動を調整するシステ  
ム、あるいはその生活活動を示す。経済に対し  
ては20年ほど前よりグローバル化が進んでき  
ました。現在は国境もなくなります。地球は1  
つです。

## 【Dグループ】

日 時：3月29日(金)18時30分～

会 場：フレスカ

参加者：リーダー 潮田、書記 齊藤、古谷、  
宮村、大塚、吉田、小林(博)、岩戸、  
立野 計9名

最初に、ロータリー情報委員会・古谷さんよ  
り、今回のテーマ「本音で語ろう3K(健康・家庭・  
経済)」を取り上げた理由について、従来は堅  
苦しいテーマが多かったので、今回は分かり易  
く取り組みやすいという説明がありました。

次に各人より順次発言がありました。但し、  
結局のところ出席者の意見としては、先ず最初  
に健康であり、それを抜きにしては語れないと  
いうことでした。そして、一番大切なものは健  
康であり、そうでないと、家庭も自分の経済も  
守れないという意見で占められました。坂口良  
子さんの逝去の報も話題になりました。

色々な意見が出ましたので、以下に列記致し  
ます。

○自分で、自分の健康管理に気を付ける。

○そのためには、自分で工夫する(食事内容に  
ついて)(運動やヨガ、ウォーキング)(ス  
トレスの解消)

○人間ドックや、定期的な受診などを心掛ける。

○病気になってみて、改めて健康のありがたさ  
が分かった。

○健康でなくては、家庭も会社の経済も守れない。

家庭の件では、父親との葛藤という話題も出  
ましたが、今はお互いに良さを生かしてやれる  
ようになったということでした。その後、後継  
者の問題について、跡継ぎがいる人も、いない  
人も、いても後を継がないという人もありで、  
大いに議論出来ました。

しかし、すべての前提条件として、自分自身  
の健康に不安を抱えていては先に進めないの  
で、とにかく健康管理には万全の備えをする必  
要があるということになりました。

## 【Eグループ】

日 時：3月18日(金)18時30分～21時

会 場：割烹・天ぷら 金泉

テーマ：本気で語ろう3K(健康・家庭・経済)

参加者：伊石(リーダー)、永井、柘、植木、  
小林(雅)、加藤、藤掛、原田(会長、  
オブザーバー)、関原(書記) 9名

最初に、情報委員会委員長の小林雅純さんよ  
り、今回の炉辺会合の主旨説明を述べて貰いま  
した。通常の例会では話せない、健康や家庭の  
こと、あるいは会社経営上の悩み等をオフレコ  
で本音で語りあって、相互の親睦をはかって貰  
いたい、との発言からスタートいたしました。

続いて、参加者より一人ずつ発言がありまし  
た。上記のオフレコ、本音との事で、詳しく  
この報告書に各人の発言を掲載すると個人がす  
ぐに特定されてしまいますので、ここでは、全  
体の話の流れだけを報告させていただきます。

健康・家庭・経済は完全にリンクしている事  
で、どれが欠けても生活するに支障をきたす。  
特に健康が大事で、参加者のほぼ全員が、過去  
や現在も病気と闘ってきたが、家族を思う気持  
ち、会社を思う気持ちで、克服してきた。

**夢と希望を持って進めば、何事もなんとかな  
る。**これが結論でした。