

会 員 増 強 ・ 拡 大 月 間

8 月 3 0 日 8 8 3 例 会

本日の行事

『早朝例会』サンヒルズ飯田（桐林）

健康体操 講師 = 宮澤典子氏

担当=保健委員会 点鐘 6:30am

例 会

1. 点鐘
2. 会長挨拶
3. 幹事報告
4. 出席報告
5. 担当委員長挨拶及び講師紹介
6. ニコニコBOX及び米山記念奨学会、ロータリー財団報告
7. 委員会報告
8. 本日の行事 健康体操
9. 点鐘
10. 理事会

おしらせ

文書受信のご案内

- [ロータリーの友事務所] 事務所移転のお知らせ
『友』インターネット速報 198
- [ガバナー・地区ロータリー情報委員長] クラブ情報委員会の開催について9/18(日)
- [地区世界社会奉仕委員会] 活動補助金の申請・WCS事業援助金の支援について
- [ライラ実行委員会] ライラ実行委員会よりお願い、プログラム等
- [直前地区幹事] ロ-列-財団 04-05 年度の寄付明細仮集計表の確認
- [松川ロータリークラブ] 第38年度クラブ計画書送付のご案内

例会変更・特別休会のご案内は後ページ

平成 17 年 9 月の飯田東RCの例会案内

1. 9/3、4 親睦旅行・納涼例会開催 場所 = 東京 屋形船にて 担当=親睦委員会
2. 9/6 例会変更
3. 9/13 夜間例会 卓話 RYLA報告 担当新世代活動委員会
4. 9/20 3分間卓話 担当プログラム委員会

- 本日の Menu -
おにぎり・お茶

会長挨拶

8月20日、杉本会員のご母堂様のご葬儀に参列させていただきました。
謹んでお悔やみ申し上げ、併せてご冥福をお祈り申し上げます。

先週は、「お盆」で特別休会でしたが、皆様お盆休みは如何お過ごしでしたか？
私は、することもなく「読書」とテレビに明け暮れました。時節柄、「戦争の検証と戦後の対応そして今後の関係」に関する番組が多かった気がします。

そんな、番組の中でコメントしていた栗山元駐米大使の「忘れぬ努力と許す努力」という言葉が印象的でした。またBBC放送制作の「アウシュビッツ」ではナチスのユダヤ人虐殺について5回に亘り報じられていました。戦争の異常さと言えばそれまでですが、前回話した「こころの立入禁止区域」に通じるものがあると思えてなりません。また、人口増加を支えた穀物増産それに不可欠の「水」そのうち地下水の枯渇が進んでいると言う・・・ウォータークライシス 見応えのある番組でした。残念ながら放送時間が、遅く明日を気にしては見られません。

10万年前	新人出現	BC2500年	1億人	西暦1800年	10億人
西暦1900年	20億人	西暦1960年	30億人	西暦1974年	40億人
西暦1987年	50億人	西暦1999年	60億人	現在	64億6200万人

幹事報告

1. 10/8、9にまつもと市民・芸術館において地区大会が開催されます。
大勢の方の参加をお願い致します。
2. 例会変更がきております。ウィークリーに記載してあります。
3. 来週の例会は「サンヒルズいいだ」にて早朝例会です。点鐘は6:30amです。
4. 理事役員会は早朝例会の後に行います。

本日の例会				前々例会		
会員総数	出席計算数	欠席者	出席率	メイクアップ	欠席	訂正出席率
37	31	6	80.6%	5	0	100%

本日の欠席者 久保田和彦君・座光寺透君・竹村英二君・小池亮一君・宮澤修一君
米山祥一君

[出席免除] 林隆夫君・宮内孝君

【本日のビジター0名】

本日のニコニコBOXの合計は43,000円。累計263,000円です。

ニコニコボックス

(飯田東RC)

斉藤映君：彼岸花も咲き、秋雨前線台風と盆が明けたら秋色が濃くなって来ました。
森澤勝志君：朝夕涼しくなりました。今年は雷が多く、家電製品の破損が目立っています。特にテレビ、FAXに冷蔵庫が多くありました。雷の音を聞いたから「差込を抜いて下さい！」もう一つ、火災共済に雷特約になっているかチェックして下さい。負担が少なくなります。
三分間卓話の皆さんの話を楽しみにしています。

- 小林糸子さん：古希の祝いと身辺がうるさくなって来ましたが何故か本人はありがた迷惑と感じております。
- 伊藤清文君：ホームの欠席が多いので久保田久次さんに迷惑をかけています。
- 宮澤眞君：4名の3分間卓話楽しみに！
いよいよ秋祭りシーズンが始まりました！
- 宮澤宏君：台風の時期になりました。今回の11号本土上陸しそうとの事。
大事にならぬ様祈るばかりです。
- 伊藤篤君：信金本店の骨組みが5階まで立ち上がりました。
クレーンが今日更に伸びました。
- 細川仁司君：3人目の孫が誕生！健やかな成長を願って。
- 佐々木治君：お盆が過ぎ秋らしくなって来ました。
- 久保田久次君：3分間卓話の方々楽しいお話をお願いします。
- 下田一則君：本日の卓話を楽しみに。
- 蒲祐正君：残暑お見舞い申し上げます。
3分間卓話を楽しみに。
- 久保田光一君：免許証を忘れたのを途中で気が付きました！安全運転に成りました。
- 宮嶋逸雄君：3分間卓話者の皆様御苦勞様です。期待しています。
- 飯島正紀君：伊藤篤君、小林糸子さん、倉澤敏恵さん、宮澤宏君の卓話を楽しみに。
- 新井健司君：卓話の皆さん...お話を楽しみにしています。
- 小池精治君：会員卓話を楽しみに。台風11号が気になります。
- 中田忠夫君：今月は自宅でBBQ5回、流しそうめん2回、ワインパーティー2回。
飲食店を開業したような感じでした。
- 杉本克己君：20日の母“伊藤まり子”の葬儀に際し皆様より多くのお心遣いを頂き
ましてありがとうございました。
- 穂苅修君：3分間卓話を楽しみに。

例会変更・特別休会のご案内

例会変更松川RC..... 9/ 1 (木) サインメイク=松川商工会館...情報集会開催のため
[特別休会]松川RC..... 9/ 2 2 (木) ビジター受付はありません

委員会報告

保健委員長 杉本克己君

来週の例会は桐林の【サンヒルズいいだ】にて行います。
講師は宮澤修一さんの奥様です。健康ストレッチを行います。



お礼 杉本克己君

先日の母の葬儀に際しましては皆様の心遣いを頂きありがとうございました。
お世話になりました。

親睦活動委員長 片桐信親君

親睦納涼例会の締め切りは本日までとなっています。
大勢の方のご参加よろしくお願い致します。

本日の行事 『3分間卓話』 担当 = プログラム委員会

伊藤篤君

テーマ 《私の健康管理》

私自身の健康は年齢の事もありますが、仕事の面での不規則であるということです。特に夜の会合が多く、また、土日があって無いような感じです。自分ではストレスをためないように意識していますが、なかなか上手くいきませんね。それから身体を動かすと言う事は意識しないと出来ない訳です。一番大事な事は、悪い環境の中である程度意識してやると言う事です。

どんな所に気をつけなくてはいけないかと言いますと、運動量が少ないと言う事ですからとにかく意識して体を動かすと言うことです。

ストレスの解消

食事の事

サプリメントの事

医者にかかる姿勢（管理）

意識して身体を動かすという事

- 日常生活の中で身体を動かす...エレベーターをつかわず階段を使う
- 通勤もなるべく徒歩にする...皆さんに誘われても車に乗らない
- 夜、寝る前に軽い自己流の運動をする
- 仕事に疲れた時、車の中で出来る独自の首の運動等

小林糸子さん

急にピンチヒッターでスピーチすることになりました。孫が来ました時、「大平」へ連れて行って頂き、楽しい思い出を作って頂いた尾澤さんからとの事。断りできずお引き受けしましたが、その時は深刻に悩んでいた時で何事も上の空の状態が続いておりました。

最近食事をするにつかえて水物で流し込み、夜になると口の中が荒れ、殆ど取れない状態が続いておりました。お盆を過ぎて22日に検査をしようと思っていました。結果...今日元気ですでお分かりだと思いますが、ただのストレスからきたものでした。

正確に言いますと、一ヵ月後に古稀を迎えます。娘達は『祝いを！』と言っておりますが、素直に喜ばず困っています。70年間、経ってみれば生まれ育ってきた生きざま、早い両親との死別、結婚生活、主人との死別、会社経営、誰にも立ち入ることが出来ない想いがあります。誰より自分自身納得出来ない生き方をしている現在だからそんな気がするのでしょうか。二年前の治療生活、段々難聴がひどくなるのに従い、何事にも不安が伴い、前向きに物事が考えられなくなり、周りの人の気遣いが出来ず、疎外感に襲われる事がしばしばあります。意思の疎通がうまく出来ないほど悲しい事はありません。

気持ちの持ち方だと指摘を受けることは良くわかっていますし、私自身にも言い聞かせ努めて明るくしていますし、出来る限り閉じこもりにならないよう外へ出かけ自然とのふれあいを大切にしよう心がけています。

愚痴めいてしまいました。決して是からを諦めた訳ではなく、むしろ古稀を節目に同じ思いをしている人達と学びあい、明るく楽しく生活出来るよう努力していきたいと思っています。

ロータリーの例会に来まして、それとなく声を掛けてくださり励まされる事が一番嬉しく、救われています。聞こえなくとも、やめられない魅力があります。今後とも宜しくお願い致します。

倉澤敏恵さん

テーマ 《火垂の墓》

私は8月が来る度に『命』とか『生きる』と言うことを真剣に考えてしまいます。

広島、長崎の原爆の日があり、15日には終戦記念。そして行事としてのお盆と自ずと気持ちが引き締まります。

テレビの画面もこうした関連のものが多く流されますが、毎年決まってどこかの局で放映されるのに《火垂の墓》と言うアニメがあります。神戸の空襲で母親を失った14才の清太と4歳の節子が力の限り生き、やがて力尽きて死んで行く物語です。「アニメなんだから...」とわかっていても涙がとめどもなく流れてしまいます。だから可哀想と言うだけでなく如何に戦争は無意味かを強烈に訴えています。

空襲によってこんなに簡単に人が死んでいいのか
命が助かっても飢えで死ななくてはならない現実
どんなに生きようと努力しても弱い者は先に死んで行く悲しさ

戦争は決してもうしてはならないということをしみじみ感じさせられるアニメです。是非機会があったら観賞して下さい。

* 9月第1木曜日 信州随筆日報に私の随筆「火垂の墓」で記載されます。お目を通して頂ければ幸いです。

宮澤宏君

昨年患った心筋梗塞について話してみます。

1月15日(土)朝、降雪があり9時頃より雪掻きを2時間位実施した。その折時々左胸に痛みを感じていたが、『風邪かな?』と考え家に入った。それでも時々痛みが出るので、今日明日休日なので月曜日に病院へ行くことにした。またこの日は非常に寒い日であったので夕飯には鍋物にしよう和家人に話し私が買い物に出掛け、私は「カキ」が好きなのでそれを買って7時30分頃から食べ始めました。そして8時30分頃終えて自分の部屋に行きテレビを視ていたところ吐き気を感じ「カキ」の食あたりと思いトイレに入りあまり出なかったが収まった為家族に「カキは食べるな」と云い自分の部屋に入った所今度は体がふらふらする為休もうと2階の寝室で横になろうと思った所胸を踏んづけられた様な猛烈な痛みを感じた。直感的に心筋梗塞と思い家族に直ぐ救急車を呼ぶ様に頼んだ。それから呼吸が苦しくなり倒れ込み救急車が来た時は記憶にあったがその後の事は全然記憶にない。9時頃の事である。気が付いたら私立病院のICUのベッドに固定されていた。1時頃当番看護師が巡回に来てこれまでの説明を聞き、30分遅れていたら生命が危ない所だったとの事。やはり心筋梗塞だったのかと恐さを実感した所である。

手術は心臓からの冠動脈が完全に詰まっていたので右手首の動脈を切り、そこからカテーテルを挿入し詰まっている動脈を風船を膨らませて詰まった血管を拡げ血管が縮まらない様にステ植込みと云って網を挿入して手術終了との件であった。では原因は何かといえれば毎年会社の健康診断を受診しているが心臓等は異常無しであるがコレステロール、肝機能、血中脂質の数値が高値でいずれも動脈硬化の促進に繋がり心筋梗塞と云う結果になったと思う。それから夕食の過食はエネルギーの蓄積だけで肥満の原因との事で少なめにし、脂質の多い食品は避けるよう心がけ今の所異常がない。

《3分間スピーチ講評》

- 伊藤 篤会員 私の健康法 意識することが大事 同感です
ストレスの解消法以下の話も聞きたくなりました
- 小林糸子会員 雑感との事ですが、「頑張ってるなあ!」と思いました
RCは「好意と友情」で支えあえる場・・・気楽に行きましょう
- 倉澤敏恵会員 「火垂るの墓」は、ほんとに読み伝えたい本です。
原作は野坂昭如「おもちゃのチャッチャッチャッ」も
- 宮澤 宏会員 話を聞いて、死んでいても不思議ではないと思いました。
「まだ、宮沢さんは遣り残したことがあるので、神様が活かしてくれた」と思いました。奉仕! 奉仕! 奉仕! 奉仕! 奉仕! 奉仕! 奉仕! 奉仕! 奉仕! 奉仕!