イマジン ロータリー

WEEKLY ロータリーを楽しもう！ 週報 No. 2044

鹿児島中央ロータリークラブ

KAGOSHIMA CHUO JAPAN

1977年1月10日創立

令和４年12月19日　第2071回例会

2022～2023年度　国際ロータリー会長　ジェニファー・ジョーンズ

●会　長　田中　和俊　●副会長　高岡　和也　●幹　事　松元　まや　●編　集　広報・雑誌・IT委員会（公共イメージ）

四つのテスト　言行はこれに照らしてから　❶ 真実かどうか　❷ みんなに公平か　❸ 好意と友情を深めるか　❹ みんなのためになるかどうか

本日のプログラム　会員卓話「会長・幹事　上期を終えて」　田中　和俊君・松元　まや君

12月　疾病予防と治療月間

前回例会出席率 69.23%

会長の時間

田中　和俊

イマジンロータリー！今月は、疾病予防と治療月間です。なのでポリオ・プラスの話をしようかなと原稿を作っていましたが、その原稿を１１月２１日の財団フォーラムで使ってしまったので、またあらためて原稿を書きました。

先日の地区大会で講演なさったお二人のお話がとてもおもしろかったという話を以前しました。大阪西南ロータリークラブの四宮孝郎さんのお話の中で、「７０歳が老化の分かれ道」という本の紹介がありました。私も早速購入して読んでみました。詳しくはまたご紹介したいと思いますが、まず読んで思ったこと。それはロータリークラブで活動すると、長生きするということでした。まず海江田さんを見れば誰でも納得されると思います。いつまでもしっかりとされていて、地区大会や地区協議会には必ず出席されます。前年度のＩＭの翌日のロータリー奉仕デー海岸清掃には吹上浜に颯爽と現れました。そこにいた全員が驚きました。地区大会の懇親会では、いつも乾杯の音頭のお役目を果たされます。２７３０地区にはなくてはならない存在です。私もいつもロータリーのことをいろいろと教えていただいています。海江田さんだけではなく、ロータリーで活躍されている方々は、いつまでも若くて元気です。まあ元気でなければロータリーもできないのですが。

四宮さんのお話の中で、引退すると老け込むという内容がありました。仕事はお勤めの方ならいつか定年退職しますし、経営者もいつかは事業承継するでしょう。しかしながら引退してはいけませんというのです。ではどうしたらいいか。ロータリーだけは続けるというのです。会費の負担もばかにならない金額ですが、私など個人事業主はもともと経費にはならないので、これまでもポケットマネーで支払っています。仕事はやめてもロータリーだけは行く。月曜日は山形屋に行く。これを続けましょう。長生きしてどうするのという考えもあるでしょう。でも健康で長生きをする。これを目標に生きていくのも悪くないと思います。

私は４８歳の時にダイエットすると決めて、それを年男年頭所感で宣言しました。おかげさまで１年で約１０キロの減量に成功しました。ピーク時７８キロあった体重が今では重くても６８キロです。どうしたかというと、運動では長続きしないと思い、食事を変えることにしました。まず食欲を抑えること。腹７分目を心掛けていきました。ビールは飲まない。最初からハイボールか焼酎。朝起きたら青汁を飲みます。最近はトマトジュースも飲んでいます。朝ごはんは食べません。もちろん、三食きっちり摂る、朝ごはんは大事という考えがあることも知っています。ダイエットしたいなあと思っているときに、ローターアクトの例会に行ったときに、東南アクトの方で美容関係の方がいて、ファスティングのことをお話されて、そこで午前中は排泄の時間で固形物を食べたらいけないと言われました。プチ断食ですね。前の晩も夜８時までには食事を終えて、そこからお昼まで１６時間何も食べないと脳が危険を感じて、命を守るために物質を出すらしいのです。それを繰り返すと脳が活性化すると。そこからさらに進めて、お昼も軽くナッツだけとるとかになって、頭も冴えるし、お昼休憩を取らないから時間が有効に使えていいんです。仕事が捗るから早く帰宅できるので、早く夕食を摂れますから８時までには食事も終えることができました。夕食前にも青汁を飲みます。そうしたら体重が減って血液検査の数値ももものすごくよくなりましたし、とにかく体が軽いです。でもあまり強制せずに、飲み会があったら飲むし食べます。一度痩せてからは、けっこう食事の量自体は増えてきているのですが、太りにくくなりました。少し贅肉があるほうが長生きするとの情報もありますので、少しゆるくしているのですが、なんとかキープしています。土日は平日我慢している分、ラーメン屋さんにも行きますし、ロータリー例会のある月曜日は、もちろん皆さんとお昼ご飯食べるので、実質は４日だけの一日一食生活ですが、なかなかいい感じです。

先ほどの「７０歳が老化の分かれ道」には、食事、医療、気持ち的なことと、７０歳で心得ておけば快適な老後が過ごせるコツが書いてあります。また私のほうでわかりやすく解説しますので、お待ちください。もちろん６０歳代の方はぜひ読んでいただきたいと思います。

年次総会

【理　事】

職業奉仕委員長	中間　貴志
社会奉仕委員長	宮脇　謙舟
国際奉仕委員長	坂元　直人
青少年委員長	橋元　隆
プログラム委員長	下　隆治
交流委員長	竹添　寛
直前会長	田中　和俊

【役　員】

会長	高岡　和也
副会長	下村　哲也
幹事	椿　浩多郎
副幹事（兼副ＳＡＡ）	濵上　友美
会計	吉田　健朗
ＳＡＡ	松元　まや

次年度理事役員発表

鹿児島乳児院へのクリスマス訪問

会長　田中　和俊

2010 年にクラブ創立 35 周年を翌年に控えて、何か新しい社会奉仕事業をしたいと理事会で検討していたところ、当時の社会奉仕委員長の発案で、０歳から５歳までを預かる鹿児島乳児院さんの子供たちへサンタクロースの格好をしてクリスマスプレゼントを持って訪問することにしました。2010 年 12 月からから 2018 年まで９年間訪問していました。他の事業との兼ね合いからここ３年間は訪問していませんでしたが、私の強い思いもあり、今年度から再開することにしました。今年は男の子 11 名と女の子９名に、クリスマスプレゼントとしておもちゃを贈ることができました。とても喜んでいる子供たちの笑顔を見ているとこの事業をして本当に良かったと思うのと同時に、子供たちの将来が明るいものになることを切に願わずにはいられません。次年度からは他の乳児院さんと隔年で行いたいと思います。

スマイル・ボックス

●丸元　貞夫君／ 11/28（月）、12/5（月）と例会を２回続けて出張等により、休みました。真に申し訳御座いません。スマイルします。

●本坊　修君／誕生祝有難うございます。12 月 18 日で 78 才になります。今のところ薬も必要なく元気です。岡部さんの葬儀迄は元気にしていたいと思います。

●坂元　直人君／誕生記念のお祝を頂いておりました。21 年が経過しました。最近は女房に逆らわないようにしております。

●加島　繁君／第 24 回目となる、MBC シニアゴルフが 12 月７日水曜日、快晴の中行なわれました。毎回友人と参加される方やアンダーでラウンドされる競技志向の方などそれぞれの想いでプレーされました。テレビ放送は正月１月３日です。シニアの元気なプレーをぜひご覧下さい。

12月12日のスマイル　小計 14,000円　2022~2023年度　累計 406,522円

第2070回例会記録　12月12日(月)

ロータリーソング：「それでこそロータリー」
職業宣言唱和：３・４
食事：「本日の演奏」
会長の時間：会長　田中　和俊君
会務報告：幹事　松元　まや君
１）本日の配布　①週報　②ロータリーの友 12 月号
２）忘年家族会の写真を掲示しております。ご希望の方は、紙にお名前、画像番号、データ又はプリントのいずれかご希望のものを記入し、事務局までご提出ください。
　データは、メールでお送りいたします。プリントは１枚当たり約 50 円
３）次週 12/19（月）
・例会プログラム　　会長・幹事上期を終えて
・ラウンドテーブル　18：30 ～
　於：ごはんのじかん inatome
　担当：社会奉仕委員会
　出欠回答が未だの方は 14 日（水）までにご返信お願いいたします。
出席報告：出席委員会
スマイルボックス：親睦委員会
３分間情報：友の見どころ→広報雑誌・ＩＴ委員会
年次総会
①次期理事役員発表⇒副会長　高岡　和也君
②次期理事役員挨拶
③現年度の収入と支出を含む中間報告および前年度の財務報告の発表

次回例会　令和５年１月 16 日（月）
市内RC新春合同例会
サンロイヤルホテル

出席率	会員数	出席数	出席報告
第2070回例会	54名	36名	69.23%
前々回（11月28日）の補正	54名	36名	69.23%

本日の曲目：イマジン・ホワイトクリスマス・オーホーリーナイト　　**演奏：入来慶子**