

わらかくするといいますがビタミンEなんか非常に体にいいとその他ごまとか玄米とか色々ありますけれどもそういう食べ物が脳の活性化をする、アルコールは脳細胞を壊滅させるだけで毎日毎日アルコールをのべばのむ程脳細胞は少しずつ死んでいってしまうわけですね。それで脳細胞というものは残念ながら生まれてから死ぬまでふえこないわけです。他の体の細胞は何年に一回か全部入れ変わっているわけです。頭の細胞は全然かわりはない。そういうことで本当は頭の細胞が死なないように本当はいたわってやらなければならないわけです。所がお互に毎日毎日アルコールで頭をこわしているわけです。しかし良くしたものでその残った、本当は人間生きている内に何割も使っていないんだそうですがそういう所で使っていないような脳細胞が死んでも日常生活には支障がないというような結果になりますけれども、出来たらアルコールは余り飲まない方がいいということになるようです。それとイメージの関連で右脳の活性化ということが最近いわれております。左脳が計算とかそういうものを中心にした非常にどちらかといえば堅苦しいような働きをしているわけですが右脳はイメージ、そういうものに非常につながってくるわけですね。それでたとえばこの今の部屋のイメージを見た場合瞬間的に色々の情報が頭の中に入るわけですね。所がこの部屋の今の状況を文章で表現をすれといったら大変なことになるわけです。電気のたまがいくつあってどのようにかがやいてびょうぶがどうだとか誰々さんはどこに座ってどういう風にしているとか全部文章に書くって大変ですね。ところが目でパッと見たらもう一瞬にこの状況が頭の中に入っているわけです。そういう事で右脳を訓練して右脳を発達させるとこれは非常にすばらしいことなんです。ですから芸術家はもう左より当然右脳が非常に発達しているわけです。昨日の奥村土牛先生のテレビは夜の8時からありましたけれどもあの目つきはすごいもんですね。とにかく対象をみたらその全てが写真のように頭の中に焼きついてしまうんですね。我々は家へ帰れば忘れてしまっ書けませんがでも芸術家はそういうふう非常に右脳が発達している。しかしこれからは感性の時代というようなことでますますそういう訓練をしなければならない。それにはさっき申し上げましたようにイメージ訓練というものは非常に大事になってくるわけです。

1月31日例会： 月間卓話 ロータリー情報委員長 中條耕二君

2月7日例会： クラブフォーラム 本間建雄美君



三条北ロータリークラブ週報

PUT LIFE INTO ROTARY — YOUR LIFE

ロータリーに活力を—あなたの活力を

国際ロータリー会長 ロイス・アビー 第256地区ガバナー 榎内悌三郎

会長／梨本清一

幹事／今井克義

SAA／米山忠俊

例会日／火曜日 PM12:30～1:30

例会場／三条ロイヤルホテル ☎34-8111

事務局／三条市西四日町3-15-34
ヒューマン・ハーバー内 ☎35-7160

例会日

1989. 1 . 24

累計 No 108

当年 No 29

行事： 卓話「脳力開発」岩井数央三条RC会員

出席： 本日の出席 44名中36名

先週の出席率 44名中38名 86.36%

先週のメークアップ： 1月13日 ホノルル西RCへ 山上茂夫君

1月16日 ホノルル東RCへ 山上茂夫君

1月18日 三条RCへ 米山忠俊君

1月19日 東京江北RCへ 中條耕二君

1月23日 三条南RCへ 村山誠一君 山上茂夫君

ゲスト： 三条RC 岩井数央君

ビジター： 三条RCより 熊倉昌平君 近藤雄介君 小林敬典君 堀川政雄君 古沢富雄君

会長挨拶： 梨本清一

海の向こうの話、ジョージ・ワシントンがアメリカ初代大統領に就任してから今が丁度200年目だそうでございます、その記念すべき年に、第41代大統領として、ジョージ・ブッシュ氏が就任致しました。2期、8年のレーガン大統領から「異例とも言えるほど平穩のうちに政権移行が行われた」とマスコミは報じておりますが、なにしろ戦後では初めての、共和党政権が三期連続しているという、全く「へいせい」な背景があったからでございます。いつもアメリカのキャビネットが発表される時に思うことは、その人事の若さであります。その正反対で驚かされるのは中国ですね。クエール副大統領がなんと41歳、北RC平均年令よりも若い。現職副大統領から大統領に当選するといった例はきわめて少ないそうで、只今のブッシュ氏のような昇格は152年ぶりだそうです。ブッシュさんの人柄はひと言でいうと「友人に恵まれ、運のいい男」みたいであります。地元テキサスはもとより、その人脈は豊福で又、多彩にわたっているそうであります。子どもの頃のあだ名が「ハブ・ハーフ」（半分っこ）と言われたそうで、いつも必づキャンディーを半分っこにして友達に分けていたとか。もっとも家庭教育も名門であります、常に「社会で恵まれた者

は、恵まれない者に奉仕する義務がある。」と教えられ、本人もそれを硬く信じていたそうです。敬けんな信仰心の持ち主であったからかもしれません。それと、人柄からきているのですが、争いごとをしてもとことんまで相手をやり込めないところがあるようで、例えば1980年の共和党の中の大統領候補指名争いでレーガンと争ったわけですが、決定的な対立を避け一歩引きました。これはベーカー（現国務大臣）の助言もあったそうですが、結果として副大統領のキップを手に入れ、その結果がまた今日の大統領の座を射とめることになったわけです。なんだか、ロータリーの中のテストを地で行っているような人柄であります。彼がロータリアンであるかどうかはまだ調査してありませんが、とにかく、小さい頃から友達を大事にし、恵まれない人々に奉仕する心を持った人は間違いなく偉くなるようであります。われわれの未来も大変楽しみです。

幹 事 報 告： 今井幹事

◇例会変更

- ①三条RC 日時 2月1日(木)PM6.30～ 新春親睦例会 会場 VIP玉姫殿
- ②見附RC 日時 1月26日(木)PM6.30～ 新春親睦例会 会場 スタジオ101

◇燕RC例会案内

- 2月2日(木)理事会 9日(木)、16日(木)通常例会 23日(木)夜例会（友人招待）
- ◇第256地区幹事より新年度役員、委員長にロータリー役員必携購入の案内が来ています。
- ◇三条南RCより公式訪問報告書の恵送がありました。
- ◇R.I.ニュースが届いています。
- ◇会員名簿表の作り直しをしました。
- ◇本日の例会から、テーブルの花は石丸孝行君の所から届けて載くことに致しました。

ニコニコBOX：

- 石丸孝行君
- 刈岡茂君 今年最初の出席で、申し訳ありません。遅ればせながら、本年も宣しく願い申しあげます。
- 高橋彰雄君 誠にすみません、所用で早退させていただきます。

ロータリー財団：

- 村山誠一君 娘が高校に合格しました。
- 山上茂夫君 ハワイへの機中で急病人がでてワイフが協力して人助けができました。感謝されました。病人はフィリピン人男性でした。よい事ができました。

米山奨学：

- 吉川吉彦

ァー波の状況になるしかもそのアルファ波をいかに長く保つかそしてそういう状況で具体的に頭の中にインプットするとそれが潜在意識の中に深くたたみ込まれるわけです。そしてその潜在意識が夢と現実を混同してしまう。さも実際にそれを自分がやったように錯覚をしてその通り体の色々の所へ指示をするわけです。だからスポーツにしても全然筋肉は使っていないわけですね。使っていないんだけどその潜在意識にイメージされることによって実際にスポーツをやる時にはその通りに筋肉が動くようになるわけです。それが非常に潜在意識のすばらしい所であるわけです。しかし、いづれにしてもとにかくそこへ行くまでには半年ないしそういうある程度の期間を毎日毎日やらないとなかなかいけないわけです。潜在的にそういうことが出来る人もおりますけれどもそれは数が少ないわけです。残念ながら我々凡人はそういうふうなある程度長い期間をかけて毎日毎日たゆまずやらなければならない。これはまずそういう面からの能力の開発であるわけです。あと頭の働きを活発にするには結局は頭に充分なる酸素を供給しなければならないわけです。その酸素は血液が運搬をするわけです。そういうことでこれも又色々の方法がいわれておりますが、マスキング方法という方法が一つあります。それは紙袋に口をあけて30秒間息を吸うわけです。息を吸ったりはいたりするわけですね。そうしますと紙袋の中に炭酸ガスが余計充満をするんです。そうしますとそういう状況で頭の方へ酸素を送らなければなりませんから動脈のパイプ・ベンが太くなる。太くならなければ炭酸ガスの余計入った空気を脳に送って酸素を供給するわけに行かない。そういう事を30分間に1回30秒ずつ一定期間それを練習をする、そうしますと平常な状態でも普通の人間よりもはるかに多くの酸素を頭に供給されればこれは本当に頭の方は活性化するわけです。それから山上さんおいでになりますけれども水泳もただ泳ぐだけではなくとにかくプールの底へ思い切って沈んである程度時間息をぐっと耐えしので我慢をする。そしてそれから浮き上がるわけですが手足を犬かきのようにバタバタしながらとにかく浮き上がるそういうことを何回も何回も訓練をする。そうしますとやはり非常に脳の働きを活発にするというふうに言われておるわけです。ですから子供さんなんかはただプールに泳ぎにいかせるだけではなくてこの泳ぎ方を覚えてさせるだけじゃなくてそういうような運動もさせるようにする。それからこういう風に立って思い切り手を延ばして上へ飛び上がる。こういったこともやはり何回も何回もやりますと脳は活性化するわけです。そんなことでとにかくつまらんようなことでも脳のために非常にいい運動はたくさんある。それから勿論食物も大事ですね。脳の働きをよくする為にはやはり栄養も補給しなければならない。そんなことで食物も色々注意しなければならない。糖分が必要だというふうに言われておりますけれどもやはり過分な糖分はこれは絶対有害であると、それからビタミンE、これなんか非常に血管をや

余裕金・満期金はひとまず

ホーム財テクの主役 中期国債ファンド

新和証券 三条営業所 電話 (0256) 34-2151 (代表)
FAX (0256) 35-5445