

②頭の体操をかねて毎朝2種類の新聞の社説を声を出して読んでいます。

③趣味はゴルフ、麻雀、山登り。毎週一回欠かさず弥彦山に登り、それを継続することで体力の維持を図っています。

ということですので当然朝早起きにもなるわけです。ほとんど松木先生の提言もクリアーしているのではないかと驚かされてしまいました。たぶん藤井先生も長寿者となられることでしょう。

又、私はクリスチャンですが、その仲間の人で2人、非常に元気な方を知っております。一人は佐渡の方で93才の小林さんというおばあちゃんです。もう一人、三条の東新保におられる升岡さんという88才のおばあちゃんです。この1月29日にちょうど米寿の祝いを仲間でしたしました。このお二人に共通している点は

①野良仕事でよくかせいだ。

②お二人とも明るい性格

③ぐちっぽくない

④人の世話をよくする。人に仕える

⑤みんなに愛されている

これらのことをまとめてみますと、長寿の秘けつは肉体的なものと精神的のことの両面にあり、肉体的な面では、運動をつづけることと3度の食事をバランスよくなんでも食べること。精神的な面では、頭をつかい、ストレスをためないようにし、多くの友をもつということにまとめられるように思います。

こんな風に考えていきますと、ゴルフとか山登りとかいうもの、又、他のスポーツも実に健康によく、長寿のためにはかかすことのできないものであることがよくわかります。なぜなら、肉体的なことばかりではなく、精神的にも非常に良い働きをするからです。皆さん、又、是非ロータリーの友1月号をもう一度、よみかえしてみて下さい。松木先生は「この健康法なら、人間、100才まで元気に生きるのは夢ではない」と語っておられました。高齢化社会を迎えようとしている現在、私ももう一度、スポーツを見直し、自分に向いているものは何かを考え直してみようと思います。

臨時理事会

開催日時 平成7年1月31日 11:30~12:25

開催場所 三条ロイヤルホテル

出席者 大野新吉 米山忠俊 味方義一 丸山誠一 山本 賢 芦田義重 木宮 隆
オブザーバー 馬場直次郎

議 事 1、地区委員選出の件 承認
2、新会員入会の件 承認
3、クラブ細則一部改正について

2月7日例会： 会員卓話 本間茂男会員、落合益夫会員

2月14日例会： 外部卓話 三条小学校 鈴木教諭



三条北ロータリークラブ週報

友 達 に な ろ う

BE A FRIEND

国際ロータリー会長 ビル・ハントレー 第2560地区ガバナー 大島精次

例 会 日
1995. 1 . 31
累 計 No 400
当 年 No 29

会 長／大 野 新 吉

幹 事／米 山 忠 俊

S A A／馬 場 直 次 郎

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
FAX ☎33-8972

行 事： 会員卓話「長寿の秘訣」長谷川博一会員
「遺言を書こう」平山 誠会員

出 席： 本日の出席 52名中45名

先週の出席率 52名中46名 88.46%（前年同期85.45%）

先週のメークアップ： 1月17日 グアムRCへ 山口龍二さん

25日 三条RCへ 中條耕二さん

26日 燕RCへ 石川勝行さん

30日 三条南RCへ 中條耕二さん 山口龍二さん 五十嵐英雄さん
鈴木英友さん

ビ ジ タ ー： 加茂RCより 大橋栄雄さん
三条RCより 吉井俊介さん 五十嵐昭一さん
三条南RCより 西巻克郎さん

会 長 挨拶： 大野新吉

先週会員ご協力のもとで新年会を自粛して阪神災害地への義援金50万円を社会福祉協議会を通じて日本赤十字社に寄贈させて頂きました。

又、第2560地区ガバナー事務局へも要請の金額と、野村分区代理、そして正記の端数額を合計して送金させて頂きました。余りにも甚大な被害ですので私達はこれで良しとしないで被災された方々へより以上の協力を考え、実行しなければならないと思います。次年度の地区役員推薦の件で役員の選出の要請が来ております。我がクラブでは是非輩出して致きたいと思いますので我れと思われる方は是非立候補して下さい。

幹 事 報 告： 米山幹事

◇ 国際ロータリーより「1993~94年度年次財務報告」の送付がありました。

* 1月24日 阪神大震災に対し皆様よりいただきました浄財を寄付させていただきました。

ニコニコボックス：

- 長谷川博一君 卓話をさせていただくことを感謝して。
- 佐藤啓策君 長谷川さん平山さんの卓話楽しく拝聴させていただきます。
- 山本充君 平山さん、長谷川さんの卓話勉強させていただきます。
- 今井克義君 29日の日曜日、12年振りのスキーをヘッピリ腰ながら楽しんでできました。長谷川さん、平山さんの卓話、期待しています。
- 山崎勲君
- 本間建雄美君 本日の卓話、楽しみにしていましたが、急用が出来、早退させて載きます。失礼致します。
- 梨本清一君 長谷川さんの卓話を全部聞かずに途中で帰ると早死にしそうで心配ですが所用のため残念ながら失礼。
- 小林満君 長谷川さん平山さんに卓話楽しく聞かせて頂こうと思っていましたが、都合により早退させていただきます。残念です。
- 刈岡茂君 長谷川さん、平山さん卓話楽しみです。

卓話：「遺言を書こう」平山 誠さん

遺言のことは皆さん充分分かっておられるとおもいますが復習のつもりで聞き流していただきたいと思います。

仕事柄、年に何度も相続手続きのお手伝いをしていますが、遺言があれば良かったのと思うことが時々あります。

私程度の者はまったく心配ないのですが、ここに居られる皆さんはそういう訳にいかないと思いますので、少しでもアドバイスをさせて戴きます。

遺言が必要と思われる人

- 1 会社の社長。
株の相続協議がまとまらずに何か月も次の社長を選べないこともありました。事業の継承者に株を相続させる遺言をするべきです。
- 2 借金よりも財産のほうが沢山の人。
これは当然のことです。
- 3 不幸にして自分より先に子が死亡していて、孫が自分の相続人になる人。
嫁さんが孫を連れて実家に帰られるとなかなか大変。
- 4 子、孫を持たない人。
2／3配偶者、1／3祖父母または
3／4配偶者、1／4兄弟姉妹が相続人になります。
- 5 散々浮気をして他に子供がいる人。

脳細胞の減った数が多い人がボケるとのこと。脳細胞は130億ありますが、発達するのはせいぜい20才まで。あとは落ちる一方で、多い人で毎日20万の細胞が死んでゆく。少ない人で5～6万個。脳細胞を減らさないためには何をしたらよいか。まず頭をつかい、考えること。外国語への挑戦。読書も大変良いとのこと。

。攻めの④ストレスから身を守る

- ①何ごともまめにする
- ②ユーモアも大切
- ③趣味をたくさんもつ
- ④交際を広くもつ
- ⑤おしゃれ

つまり心にゆとりをもつ、とのように思えます。そのことが実は肉体的にも大きな影響を与えていることでしょう。

。攻めの⑤食事のバランス

何でも万遍なく食べること。その代表的なのが、幕の内弁当。1日3回を守る。塩は1日10g以下に。腹八分目で。

。守り①人間ドックでガンにかつ

日本人の死因の1位がガン、2位心臓病、3位が脳卒中です。エイズが怖いといっても10年間で200人を数える程度です。しかしガンは毎年23万人の人が死んでゆきます。しかし、今ではガンは98%直るそうです。ただしある分岐点を越えたらだめです。この分岐点の前、つまり人間ドックによる早期発見ならばほとんどが直るのです。

ということで、

- 1、一生、運動をつづけること
- 2、早起きをすること
- 3、脳細胞が減らないように、頭をつかうこと
- 4、ストレスから身を守ること
- 5、バランスのとれた食事をとる
- 6、人間ドックを年1～2回受けること

この攻めと守りの健康法でゆけば100才まで元気に生きられるこというこでした。

このことを地で行っている人を見つけました。今年1月13日の商工会議所の会報のインタビューに答えている藤井税務会計事務所所長の藤井恒明氏です。実はこの方は当社の税務を見ていただいている方でもう20年もお世話になっているのですが、その会報のインタビューで次のように話しておられました。

①10年くらい前から太極拳やテレビで見た糖尿病に効く体操等を9種類組み合わせて、毎朝25分かけて行います。それにより、74kgの体重が今では63kgになりました。