

今日は「健康とストレス」ということについて考えてみました。皆さん、120歳をめざしてゆきましょう。よく食物を噛んで、よく笑って共に歩んでゆこうではありませんか。

会員の声： 私の闘病生活 早川龍雄会員

平成10年11月13日。この日は私にとって忘れられない日であった。朝からの頻尿そして残尿感。夕方には真赤な血尿が出たのである。目の前が真っ暗になった。翌日早速市内の泌尿器科のある病院で診察してもらった結果、膀胱に腫瘍がありかなり進行しており膀胱を摘出しなければならないと言われる。摘出しない方法はないかと先生にたずねると、化学療法（抗ガン剤治療）があるが三条では医療の設備がないので、長岡市内の病院で泌尿器科の名医がいると言われ紹介状を書いてもらいその病院で3ヶ月の闘病生活が初まる。

胸から点滴の針が入る。副作用はひどいものだ。身体が急激に弱ってくる。生きているガン細胞を押さえ込んで転移を防ぐということは健康な細胞も同じ副作用が及ぶことになる。吐き気、白血球の減少、脱毛、倦怠感、下痢。あらゆる副作用が襲いかかる。それでも主治医を信じて3ヶ月間耐えました。今になってみると貴重な体験をしました。

第10回理事会

- | | |
|------|--|
| 開催日時 | 平成12年4月4日（火）11:30~12:30 |
| 開催場所 | 三条ロイヤルホテル |
| 出席者 | 佐藤（義） 山崎 木宮 山中 落合 長谷川（恵） 堀川 西村 梨木 米山 梨本 今井 外山 出席者13/14名（内委任状1） |
| 協議事項 | 1. 芦田会員休会届けの件 承認
2. 次年度委員会組織の件 承認
クラブ会報委員会副委員長は本間建雄美会員とする
3. 5・6月プログラム変更の件 承認
4. 4/23五十嵐川クリーン作戦の件 承認
メークアップ扱いとする
5. 夏期交換学生募集の件 承認
会員に募集して希望者の無い場合は辞退する（4/11例会まで）
6. 佐渡RC、糸魚川中央RC周年式典の件 承認
会員に参加の希望を募る
7. 日本ボーイスカウト新潟連盟50周年記念大会支援依頼の件 承認
BOXより三口3万円支出する
8. 3/21夫人同伴例会「カントリーの夕べ」決算報告 承認
9. 三条クリーン協議会担当者会議の件 承認
例会日時と重複のためメークアップ扱いとする |

4月11日例会： 会長エレクト研修報告会

4月18日例会： 卓話 米山忠俊会員

4月25日例会： 夜例会 卓話 高橋彰雄会員 三条ロイヤルホテル午後7時点鐘

5月2日例会： 早朝例会 於本成寺 午前5:50集合

5月9日例会： 卓話 西山 齊会員

5月16日例会： 地区協議会報告

5月23日例会： 会員卓話



三条北ロータリークラブ週報

ロータリー2000:
活動は一堅実、
信望、持続

例会日
2000. 4. 4
累計 No 649
当年 No 36

国際ロータリー会長 カルロ・ラビッツァ 第2560地区ガバナー 高木貞一郎

会長/佐藤 義英
幹事/長谷川 恵慈
SAA/山中 正

例会日/火曜日 12:30~13:30
例会場/三条ロイヤルホテル ☎34-8111 FAX 34-8114
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： 「ロータリー雑誌月間」卓話「健康とストレス」 長谷川博一雑誌委員長

出席： 本日の出席 52名中 36名

先々週の出席率 52名中 45名 86.54%（前年同期78.43%）

先週のメークアップ： 3月29日 三条RCへ 五十嵐茂さん

30日 旭川モーニングRCへ 米山忠俊さん

4月3日 三条南RCへ 中條耕二さん、五十嵐茂さん、馬場直次郎さん

ビジター： 三条RCより 渋谷健一さん、五十嵐総一さん

会長挨拶： 佐藤義英



本日のお客様は三条RCより渋谷健一さん、五十嵐総一さんです。
よろしくお願いいたします。

大方の皆様には何かと気ぜわしい期末が終わり、4月となりまして
新年度がスタートいたしました。介護保険のスタートや、チャイルド
シートの義務化、今、若い女性に流行の厚底靴での運転禁止等がはじ
まります。

春です。プロ野球も開幕しました。春の選抜高校野球もやっており
ます。なによりもゴルフが出来ます。なにか浮き浮きして来ますね!!

有珠山が噴火しました。私も2回程行ってロープウェーにも乗った事がありますが何よりも避難
されている現地の方々の事を思うと大変だと思います。又ロータリーとしての支援の要請があると
思います、その折はよろしくおねがいしたいと思います。

小渕首相が脳こうそくのため入院されたそうです。相次ぐ不祥事の中、やっと景気が少し上向い
て来たかな、と言う矢先、本当に悲運の方だなどお察し申し上げます。

今月は雑誌月間と言うことで長谷川さんの卓話です。よろしくお願いいたします。

私年度が残すところ3ヶ月となりました。余命いくばくもなくなってまいりましたが、これから

は私年度の仕上げの期間と考えておりますので皆様方の一層の御協力をお願いしまして挨拶おわります。

幹 事 報 告： 長谷川幹事

- ・ 社会福祉法人新潟いのちの電話より 会費変更及び協力のお願い
- ・ 伊勢崎東RCより 例会場移転のお知らせ5／1より新例会場はシンフォニーとなります
- ・ 高木ガバナー、宮川ガバナーエレクトより
RI第2560地区2001－2002年度ガバナーノミニーは野澤謹五君に決定しました
- ・ 三条クリーン協議会より 第1回担当者会議開催のご案内

日時 平成12年4月11日（火）正午～

会場 三条市中央公民館

委員会報告： 社会奉仕委員

4月23日 五十嵐川クリーン作戦参加の件

AM7:00～ 雨天決行

ニコニコボックス：	4日現在累計 928,470円
-----------	-----------------

山 本 賢 君 長谷川さん卓話ごくろう様です。

久 保 博 君 ようやく春が来ました、景気の春は未だでしょうか？

山 崎 勲 君

中 條 耕 二 君 同じテーブルの長谷川さんの卓話に期待して

長谷川博一君 卓話をさせていただくことを感謝して

石 丸 進 君 先日の夜例会には素晴らしい企画に当店をご利用いただき本当に有りがとうございました。

ロータリー財団：

山 本 賢 君 長男が大学入学しました、夢の実現立派な医師になるため心身に気をつけて頑張ることを祈ります。 父、母

外山晴一君 息子が三条高校に入学しました

石 川 勝 君 長男と長女はそれぞれ大学と高校に入学することができました。親としてうれしいです。

米山奨学会：

山 本 賢 君 長谷川博一さんの卓話楽しみにしております。

卓 話： 「健康とストレス」 長谷川博一雑誌委員長

雑誌月間ということですので、「ロータリーの友」と「抜萃のつづり」の中から記事を紹介しようと考えたのですが、何かテーマがないと面白くないと思いまして、健康ということをひとつのテ

す。

㊦触覚的失念術。つまり体の皮膚にふれること、つまり、風呂なんかは最高でしょう。それに、マッサージ、サウナ等があるでしょう。それも普通の風呂より温泉がより効果的です。

㊧発声的失念術。これは海とか山とかで大声を出すことです。

㊨味覚的 “ ”。おいしい物を食べること。

㊩遊興的 “ ”。趣味等に興ずること。これも、その事に集中できますので他の一切のことを忘れることの境地でしょう。それぞれの方がこれはよく分るのではないかと思います。大野さんに熱帯魚、羽賀さんにゴルフの話しをしてもらったらとまりません。今井さん、小林さんのゴルフは悟りの境地です。梨本さんのヨガは健康と実益だそうですが、この時も他のことを忘れられるひとときでしょう。北鼓隊の方たちも無念の境地でないですか。私もへたなゴルフとへたな合唱をやっている時、他の一切のことを忘れることのできる時だと思っています。良い趣味を持っているとボケにくいというのは、不必要なことを失念できるのでストレスがたまらず、それが健康に良いという面もあるのだと思います。

㊪引越し。おもしろいと思います。たしかにこれは失念できるでしょう。

㊫思い出の品を捨てる。引越しと思いがにたところがありますが、失恋した時など、記念の品や相手からもらったものを袋に入れて捨てるのも失念術です。

㊬スポーツ、運動をする。これも集中できますので非常に良いと思います。又、急ぎ足の散歩も失念術としては最高でしょう。精神的にも肉体的にも良いというので、「健康ひとくちメモ」では数多くとりあげられています。事務所にいながら散歩というわけにはゆきませんので、その時はスクワット（膝の屈伸運動）30回を2セット。これは実行してみるとその良さがすぐにわかります。

㊭買い物をする。これはストレス解消になります。ウインド・ショッピングでも良いです。

㊮睡眠。これは寝ているうちに色々な記憶が整理されて、その人にとって悪い記憶は忘れるはたつきがあります。これは実に素晴らしいことです。

㊯何かを発明すること。これも頭を使ってつかれるようにも思われがちですが、その人にとっては他のことを忘れられる時なのでしょう。科学者達が色々新しいことを考えることもこれに入るでしょう。

㊰愛する家族や友人や仲間と共に時をすごす。これも高尚な失念術です。この時は他の一切のことをたしかに忘れられる時です。

㊱友と語らう。これはロータリーでもよくやっていることですし、

㊲酒を飲む。これが入ると又、楽しくもりあがります。でもあまり度が過ぎないよう気分よく飲むことが大切ですが。たしかに一切のことを失念できる時でしょう。

㊳何も考えずにボーとしている。これも私達が知らないうちに使っている失念術。ボーとしている間につかれがとれてくるし、記憶も整理されるし、休憩のパターンとしては良いのでしょう。

㊴ドライブする。これも気分が良いものです。

㊵旅をする。これは言うことないでしょう。リフレッシュするには非常に良い。つまり、リラックスできる環境に身をおくことではないかなあという気がいたします。これらの失念術は、実はよく考えてみますと、ストレスをためない方法になっています。心の中より余分なものを、その生理的ひずみを出すことができればストレスがたまらないわけです。それが健康法のひとつになるのではないかと思いますし、その時その人の心の中に新しい風、新しい発想が出てくるのではないかと思います。