



# Weekly Report

## 東京立川ロータリークラブ

2016.9.9 第2716回 例会



▲本日の長寿対象者を囲んで

### 【会長挨拶】 尾内昭夫会長

今週は長寿例会ということで先週の会長挨拶で犬年齢16歳以上の方をお祝いする等と大変失礼な事を申し上げました。大変失礼致しました。皆様もご存知かと思いますが、インドネシアの地元テレビによると、ジャワ島中部で145歳の男性が発見されたそうです。政府発行の身分証(IDカード)には1870年12月31日生まれと記載されていて、事実なら生存する世界最高齢者だが、地元自治体の担当者によると身分証が本物かどうかは本人しかわからないといひます。4人の女性と結婚しましたが1988年までに全員が他界し、10人の子どもにも先立たれました。今も煙草を吸い、杖を使えば一人で歩けるほど健康で、孫とひ孫、玄孫と暮らしているそうです。長生きの秘訣は「忍耐と感謝」と話しているといひますが、年齢の真相は分かりません。所で過去のデータで、確実な記録がある史上最高齢は、フランス人女性(故人)の122歳164日です。日本人では現在、今年116歳になる女性が最高齢との事です。厚生労働省昨年の調査で、日本全国の100歳以上の高齢者が6万1,568人となり、過去最多となったそうです。そこで、あるお医者さんの100歳まで健康長寿を延ばす3つのポイントの記事を簡単に説明します。その記事には「上体温」「食事」「睡眠」の3つのカギになると書いてあります。まず「上体温」とは、端的に言って体温を上げる事。冷えは万病のもと。身体を常に温める生活習慣を送る事で多くの病気が防げるそうです。身体を温める食品にはネギ、ショウガ、にんにくの3つで、がん予防に最も効果のある食材の中にショウガとにんにくが入っています。また、寒い季節や寒い地方で採れる食品、特に根菜などは体を温める作用があるそうです。しかし、どんなものでも摂り過ぎに注意。同じ食事だけでなく、サプリメントやトクホなどでも、どれか1つのものを摂るよりも、バランス良く、自分に合った食生活を心がけることが重要だそうです。健康でいる為に最も重要なのが「睡眠」。長く寝れば寝るほどいいかと言えばそうでもありません。睡眠には「レム睡眠」、「ノンレム睡眠」、「中途覚醒」の3つの種類があり、レム睡眠は、身体は眠っているのに脳は起きている状態、つまり夢を見たり寝返りを打ったりしている状態を言い、ノンレム睡眠は深い睡眠で脳も休息している状態、中途覚醒は途中で目が覚めてしまう事です。この3つを組み合わせ、私達は睡眠を取っています。健康寿命を延ばすには、ノンレム睡眠を増やす必要があります。ノンレム睡眠には、心と身体を休める事、記憶する事と忘れる事、成長ホルモンを分泌する、免疫力を上げるといふ4つの役割があります。睡眠時間は長さではなく質だそうです。詳しくは三田村先生に確認して下さい。さて皆様はどんな健康法を採り入れているのでしょうか？



尾内昭夫会長

### 【司会進行】

SAA委員会 渡辺博昭委員

【開会点鐘】 尾内昭夫会長

【ロータリーソング斉唱】

『奉仕の理想』

【会長挨拶】 尾内昭夫会長

【会葬御礼】 益子悦雄会員

【幹事報告】 織原寛一郎幹事

### 【委員会報告】

職業奉仕委員会 田島瑞也委員長

社会奉仕委員会 木村真人委員長

広報委員会 金子幹広委員長

### 【ニコニコ発表】

親睦委員会 矢澤貴光副委員長

### 【出席率の発表】

出席委員会 田中清次郎委員

会 員 数		108名
9月9日(金)	出席義務会員	99名
	出席免除会員	9名
	当日出席者	88名
	出席免除会員の当日出席者	1名
	<b>出席率</b>	<b>88.00%</b>
8月26日の出席率		81.19% → 94.06%

### 【長寿例会】

【閉会点鐘】 尾内昭夫会長

2016~2017年度 RIテーマ



2016~2017年度 国際ロータリー会長 ジョン・ジャーム

2016~2017年度 クラブテーマ

# 夢を語ろう!!

ROTARY SERVING HUMANITY  
東京立川ロータリークラブ  
会長 尾内昭夫



例会時には必ずバッジをつけましょう



司会進行  
渡辺博昭委員



ニコニコ発表  
矢澤貴光副委員長



出席率の発表  
田中清次郎委員

### 【会葬御礼】 益子悦雄会員

例会の貴重なお時間をお借りしまして一言御礼を申し上げたいと思います。昨日、一昨日と父 善三郎の葬儀、告別式に多数ご参列頂き、またお花を頂戴しまして誠にありがとうございました。お陰様で無事に送る事ができました。昭和4年7月3日生まれの87歳ですけれども、厳しかった父ですが、いなくなってしまうと大変寂しいものです。皆様の参列に感謝申し上げます。ありがとうございました。

### 【幹事報告】 織原寛一郎幹事

●益子悦雄会員よりご芳志を頂戴しております事をご報告いたします。●9月6日(火)R情報・雑誌委員会炉辺開催。●9月7日(水)親睦委員会炉辺開催。●本日18:30より第3回の理事会が開催。役員・理事の方はお集まりください。●次週の例会は、全員クラブ協議会となります。アンケートのご協力、ありがとうございました。例会場は4Fです。12時より着席順にてお食事を提供。例会時間が少々延長となりますことを予めご承知おきください。●本日、9月9日は重陽の節句、長寿をお祝いする日です。重陽の節句では菊酒でお祝いをする慣わしがあるそうです。ご長寿の皆様には菊酒をご用意させて頂きました。



### 【委員会報告】

職業奉仕委員会 田島瑞也委員長  
社会奉仕委員会 木村真人委員長



(左)社会奉仕委員会 木村真人委員長、(右)職業奉仕委員会 田島瑞也委員長

優良職業人並びに社会奉仕功労者表彰の例会のPRをさせて頂きます。来る10月28日(金)にここで表彰式が行われる訳ですが、先にご推薦旁をお願いさせて頂いていますが、9月17日(土)の事務局必着期限でお願い致します。残り1週間ありますので、会員企業の方、社員の方、お知り合いの方を是非ともご推薦の程お願いしたいと思います。加えましてアトラクションも来週14日(水)に演奏者と協議します。若くて美しい3名のフルーツ等の演奏も予定しています。宜しくお願い致します。

### 広報委員会 金子幹広委員長

本日今年度の広報委員会のメンバーを紹介したいと思います。副委員長に迎浩一朗さん、委員として山川潔さん、矢島茂さん、以上4名ですが、HPの運営ですとかこっそりと支えていきたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。



既にお知らせをメールBOXに入れておりますが、ロータリー会員向けサイト、マイロータリーというものがあります。こちらへの登録を事務局と広報委員会の方で一括で今年度進めようと思っております。このマイロータリーに入る事によって、ロータリーの情報やお知らせを入手でき、非常に利用価値があると思います。また入るのにIDとパスワードが必要になりますが、会員お一人お一人にメールアドレスを作成したいと思います。ご理解とご協力の程お願い致します。既に持っているアドレスで登録したい方は月末までにお手数ですが、ご返信をお願い致します。

## 【ニコニコ発表】

### 親睦委員会 矢澤貴光副委員長

- 尾内昭夫会長 ご長寿のみなさま、本日はおめでとうございます。未永くクラブを見守って頂き、ご指導下さいますようお願い申し上げます。
- 織原寛一郎幹事 9月9日、重陽の節句。ご長寿の皆様、おめでとうございます。今後ともご指導のほど、よろしくお願いいたします。
- 中野均平さん、渋田幹雄さん、馬場欽次さん、鈴木榮一さん、石尾典久さん、伊藤平八朗さん 本日は長寿例会にてお祝いいただきありがとうございます。
- 渋田幹雄さん 今日はお祝いを戴きましてありがとうございます。これからもよろしくお願いいたします。
- 中山賢一さん 国際奉仕委員会メンバーの馬場欽次様長寿例会おめでとうございます。いつまでも長生きしてください。

本日合計 34,000円 本年度累計 895,000円

## 長寿例会及びご挨拶

### 渋田幹雄さん 昭和11年7月22日生まれ 80歳

私が入会したのは2000年ですが、鈴木正二さんから推薦を受け、並木光治さんが事務所にお越しになって、許可を頂きました。8月4日からのスタートになりましたが、初年度は榎戸年度で、中村幹事にもお世話になり、会報委員会に配属されました。その後数年会報委員会を経験致しました。その時の打ち上げは韓国に行きまして、印象に残っています。その後色々な委員会に配属されましたが、特に印象に残っているのはプログラム委員会で、当時の最高裁長官だった同級生町田顯氏の卓話と大学学長だった戸沢学長の卓話でしたが、お二人とも亡くなられていますので、生きている間に卓話をして頂いて良かったと思っています。町田氏は磯部さんとも縁がありお越し頂いたと記憶しています。またSAA委員会では、例会の前にストレッチ体操をしたという記憶があります。その他にも多くの記憶がありますが、現状はまだ仕事しており、ロータリーライフを楽しみながら過ごしていきたいと思っています。



### 中野均平さん 昭和11年2月14日生まれ 80歳

若い若いと思っていましたが、いつの間にか80歳になってしまいました。私は昭和50年8月に入会させて頂きましたが、鈴木榮一さんの紹介でした。その年は親睦委員会に配属され、当時の委員長は草野忠正さんで、山野辺さんや紅林さんのお父様がいらして、草野委員長からは、まずメンバーの名前を覚えなさいと言われました。その時伊藤平八朗さんの同級生で岡部良夫さんと福井重一さんとの三羽ガラスがいらっやいまして、特に岡部さんは話もうまく非常に怖かったです。皆さんメンバーは話もうまく、一時は辞めようかと思いましたが、何とか40年続きました。その中で特に楽しみだったのは親睦旅行で、なるべく出席するように心掛けました。並木さんが会長の時、親睦旅行で京都の祇園祭を見に行きました。また紅林さんが親睦委員長時代札幌雪祭りに行き、それがすごく印象的で記憶に残っています。これからもメンバーの皆様と楽しく過ごしていきたいと思ひますし、更にロータリーが発展して頂きたいと思ひます。



### 馬場欽次さん 昭和9年4月1日生まれ 82歳

今日は立派な例会を催して頂き有難うございます。これで3回目となりますが、やっと少し楽になりました。最初は80歳にもなって戸惑いもありましたが、最近仲間も増えてきまして、ただ病気になる方もいらっや中、石尾先生初めお医者様もいらっやるので、助けて頂きながら参加出来る事は本当に幸せだと思ひます。これから先どれだけあるか分かりませんが、今の健康を保ちながら楽しんでいきたいと思ひます。私達の年代から話しておきたい事があります。当クラブの平均年齢は約60歳でして、戦争を知らない世代が多くなっています。8月15日は終戦記念日と言われるますが、私達にとってはポツダム宣言を受入れた敗戦日だったという事です。小学6年だった私は焼夷弾の降り注ぐ中を逃げた記憶がありまして、その後焼け跡に仲間を探しに行ったのですが、丸太のようなコロコロとした無残な姿を見ているので、戦争の悲惨さを痛感しています。戦争は団体でやる人殺しであります。私と同学年の天皇陛下は悲惨な戦争の惨禍を



忘れないで平和を守って欲しいと話されています。実際に体験した私達の世代は、戦争後も何の食べ物もない苦しい時代を過ごしましたが、それを乗り越え今の良い世の中がある事を忘れずにいて欲しいと思いますし、私もその事を忘れず今を大事にしていきたいと思います。これからもご厄介になるかと思いますが、宜しくお願い致します。

### 石尾典久さん 昭和3年11月7日生まれ 87歳

本日は盛大に会を催して頂き有難うございます。もう何度も登壇する機会があり、同じような話になりましたら、ご勘弁ください。私が会長の時代の炉辺で鈴木 清市長経験者がお見えになって、出席委員会だったので次回の出席報告を



して頂きますと伝えた記憶があります。自分がロータリーにいと年齢的な違和感が薄らぎますので、今は自身の半分位の年齢の方もいますが、仕事絡みの方もいらっしゃるの、何の違和感もありません。このクラブはとても素晴らしくなっていると思います。当時はロータリー原理主義という考え方が定着していて、現在規定審議会の話が多く出ていますが、当時の方々がいたらどうなっていたのかと思います。この立川に公園が出来るという話が出てきた時には、ここに作って何になるんだと思いました。しかしパリ郊外のナポレオンの皇后ジョセフィーヌの館があったフォンテーヌブローが中心地より約40km離れていて、昭和記念公園と同じような位置関係にあると思っていました。昭和記念公園は多くの方に親しまれると共に、この立川も大きく発展し、新しい政府機関も移ってきました。良くここまで発展してきたものだと思います。それと同時に当クラブも発展し、卓話講師も素晴らしい方がお越しになり、よくここまで発展してきたと感心しています。立川の佇まいも素晴らしく、元々よそ者だった自分にとっては、地元出身者よりも更に誇らしく思っています。しかし、最近では極東の情勢も緊迫し、先程馬場さんのお話にもありましたが、戦争を知らない世代が7割を越えてくる状況の中で、危機が迫ってきているという事も考えていく必要があるのではないのでしょうか。

### 鈴木榮一さん 昭和3年6月19日生まれ 88歳

代理:鈴木誠さん

父は出席免除会員となっていますが、今日私が代理で受け取れる事を有難く思います。父は生まれた時から体が弱く長生きは出来ないとされていたようですが、それが今年88歳という事で、大変感慨深く感じているとの事です。

### 伊藤平八朗さん 大正13年7月8日生まれ 92歳

本日はこのような長寿例会を開催して頂き、また結構なお品を頂き有難うございます。弁護士の方、薬剤師の方、医師、檀家総代の方の後に、一介の隠居が話すという事でやり難く感じております。私は第15代石上武次会長の1974



年に入会致しました。それから80歳になった年の伊藤 博会長の年から話しをさせて頂いていますが、ロータリーにはノーはありませんので、これまで話しをしております。先週尾内会長が犬年齢の話しをされましたが、家内にその話しをして「いよいよ犬年齢で言うと19歳だ」と言った所、いよいよ頭も弱くなったのかと言われてしまいました。1924年の生まれですが、この年は昭和天皇が婚約をされた年、また飛行第五大隊が立川で編成された記念すべき年であります。今や騒音だと言われるかもしれませんが、私はプロペラの音で起きたのです。ですので中島重夫会員の所でお世話になる際も、是非プロペラの音で送って頂きたいと思っています。女性の方が長生きと言われますが、当会員だった鈴木春吉さんは98歳まで長生きされてクラブの為に寄与されましたので、それを目標にしていきたいと思います。しかし人間は一寸先は闇とも言われるので、少しでも体調不良の際は当会のドクターを訪ねて健康維持をしたいと思っています。先日の通院した際も先生に年だからですかと尋ねた際に、無言で頷かれましたので、年には勝てない事を感じました。私は個人的には大正天皇が好きですが、それは戦争を始めなかった事からですが、これをとても尊敬しています。これからもフレッシュにダンディーに生きていきたいと思っています。

▶事務局／東京都立川市曙町2-34-6 小杉ビル8階  
【TEL】042-525-4046 【FAX】042-529-2666  
【HP】<http://www.tachikawa-rc.org/>  
【E-mail】[ttrc8082@sepia.ocn.ne.jp](mailto:ttrc8082@sepia.ocn.ne.jp)

▶例会場／東京都立川市曙町2-40-15 パレスホテル立川  
TEL: 042-527-1111  
▶例会日／金曜日 12:30点鐘  
会長／尾内昭夫 幹事／織原寛一郎 会報担当者／山田圭介委員