

36 期 2020-2021 年度 浜名湖ロータリークラブ週報

例会会場：浜名湖レークサイドプラザ 〒431-1424 静岡県浜松市北区三ヶ日町下尾奈 200 TEL・FAX 053-524-1177  
E-mail hamanako@hamanako-rc.com HP http://www.hamanako-rc.com  
例会日：毎週火曜日 12:30～13:30  
会長：内山 悦二 幹事：小島 明良 公共イメージ向上委員会委員長：菅沼 秀介

第 1661 回例会 2021 年 3 月 16 日(火) 晴 VOL.36 週報 No.22

点鐘：内山 悦二 会長 SAA：浅若 正識 ソング♪それこそロータリー  
本日のプログラム：公共イメージ向上委員会担当プログラム  
本日のゲスト：なし

会員数 40 名 / 免除会員数 0 名 / 計算総数 40 名 / 本日の出席数 27 名 / 暫定出席率 67.5%

会長挨拶 \* 内山 悦二



改めまして、こんにちは。

すっかり春めいて来ました。コロナ禍は相変わらずですが、季節は確実に変化しています。レークサイドプラザ前の天浜線沿いの“花のリレープロジェクト”で植えました花が、きれいな白で咲き誇っていました。皆さまもご覧ください。先週もお話ししましたが、“ロータリー文庫の寄贈”という事で湖西市に関しましては、さる 3 月 3 日に市の教育委員会にお邪魔しまして、教育長にお渡しをして来ました。翌朝の中日新聞に掲載もされましたので、皆さまには回覧にてご覧頂いたと思います。また、三ヶ日町につきましては本日の例会終了後、本年は三ヶ日西小学校になりますので、小島幹事と杉山次年度幹事とで行ってきます。

さて、本日はコロナ禍が今後どんな形で終息していくのだろうかという事で、約 100 年前に大流行したスペイン風邪について調べて来ましたのでお話ししたいと思います。スペイン“風邪”と言われていますが、実際は“インフルエンザ”で、当初アメリカのカンザス州の陸軍基地で最初の患者（兵士）が確認されました。それがアメリカ国内に広く蔓延して、折しも第一次世界大戦の最中で罹患した兵士が多数ヨーロッパに派遣され、その結果ヨーロッパ中に広がりました。アメリカもヨーロッパの参戦国

もこのパンデミック状態を戦時中という事で沈黙していました。ただ、中立国であったスペインからはその情報が発信され、有名になってしまった為にスペイン風邪と呼ばれる様になってしまいました。世界全体では当時の人口の 4 分の 1 にあたるおよそ 5 億人が感染し、5000 万人の死者を出したと推定されています。日本では当時の人口 5500 万人に対して 2380 万人（約 43%）が感染、約 39 万人が亡くなった様です。このスペイン風邪が約 1 年半という比較的短い期間で終息した理由を 3 つ挙げています。1 つ目はウイルスが弱毒性へ変異し、通常のインフルエンザと融合した。2 つ目は治癒者の増加と共に社会全体での免疫力が向上した。3 つ目は防疫対策に依る社会活動の停滞と書かれていました。現在のコロナ禍終息の行方を想像するヒントかなと思います。取り敢えず、早くワクチン接種を社会全体で実施していく事が最善策かと思います。

3 月のお祝い おめでとうございます。

会員誕生日祝：三島 保夫 3 月 10 日  
結婚記念日祝：三島 保夫 3 月 17 日



幹事報告 \* 小島明良



- \*配布物 :
  - ・1660 回週報
- \*回覧物 :
  - ・会員名簿

スマイル報告

- 内山悦二 本日に過ごし易い日々になって来ましたが、朝晩はまだまだ寒いので体調には十分気を付けてください。
- 小島明良 本日の例会は公共イメージ向上の担当です。菅沼委員長ヨロシクお願いします。
- 三島保夫 結婚月と誕生月です。36年目、64才になりました。
- 松井一隆 結婚祝いありがとうございます。今後とも夫婦仲良くしてまいります。
- 菅沼仁司 おいしいお食事に時間をとりすぎますので気をつけます。健康に感謝しています。
- 原 三留 本日の卓話、楽しみにしています。
- 穴水春男 孫娘が高校入試無事に合格しました。
- 中村二三男 梅が散り、桜が咲き始めました。
- 佐原功一郎 気持ちに良い天気です。皆様ご自愛ください。

本日のプログラム

【 公共イメージ向上委員会担当プログラム 】

〇5分間スピーチ〇

「東日本大震災」

松井 一隆 会員



先週の3月11日は東日本大震災から10年が過ぎたということで、テレビや新聞等で当時のことが多く報じられていました。私も当時のことを思い出してお話しさせていただきます。

当時、属していた青年会議所で炊き出しのボランティアに行くことになりました。行先は岩手県釜石市の北側にあります大槌町というところです。私は

電車で向かいましたが、新花巻駅から釜石線に乗って釜石まで2時間もかかりました。釜石の駅に降りたところは津波の被害を免れて普通の街並みでしたが、数10メートル行くと基礎や柱だけ残された建物ばかりという状況でした。津波の怖さを思い知らされました。炊き出しの為に避難所の公民館や学校をいくつか訪問しましたが、地震から3か月たっているというのにまだ多くの人と一緒に暮らしているというのに大変そうでした。浜名湖のうなぎを提供させていただきましたが、皆さんが笑顔で食べていただき少しはお役に立てたと思います。

私は生まれてから大きな災害を経験したことはありませんが、東南海地震が近く発生するといわれております。災害への備え、危機意識を常に持って生活しなければならないと改めて考えさせられました。

=====

「手段が目的になってしまう不思議」 三島 保夫 会員



突然ですが、皆さん本を読まれると思います。私も本が好きで小学校の時から図書館でよく本を借りて読んでました。その時の本を読む目的は、偉くなるか、人生に役立つかではなく、ただ単に楽しいとか面白いと言うものでした。

小学校4年生になった時、先生が本を読むのを推奨するため、読んだ数をグラフにすることを始めました。当時は女子がやたら沢山読んでたので、私はクラスでは真ん中位でしたが、ある月に偉人の本が気に入って沢山読んだ時に、「今月の1番は〇〇さんでした」と褒めてくれました。それが嬉しくて、その時から本を読む目的が、褒めて貰うことになってしまいました。因みに今も本を読みますが、目的が明確でなく、強いて言えば時間潰しが目的のようになってます。さえない目的です。

話は変わりますが、私はジョギングを毎週しています。トヨタに勤めているとストレスがたまるので、その時の走る目的はストレス解消でした。ところが、一昨年父の日に女房がブレスレットタイプの万歩計をくれました。なんとなく着けてみましたが、ああ今日は3000歩かあ少ないな、今日は2万歩かあよく歩いたな程度の感想でしたが、ある時テレビで、千日回峰と言う修行の番組を見ました。

それは無理だけど毎日1万歩ならできるかなと、その時から1万歩と言う手段が目的に変わってしまいました。

勉強や大学に入る目的も、初めは頭良い人は医者になる人が多いので、認めて貰いたいから医学部に行こうと勉強してましたが、血を見るのがどうも苦手なのと頭もよくなかったのでやめ、次は当時日本は造船大国だったこともあり、造船技師、乃至深海艇の設計者になりたいと、そういった学部に入学することが目的で勉強しました。しかし、入学するとそんなことは忘れて遊んでばかり。目的が大学を卒業するという軟弱な目的に変わりました。

なぜ、目的が変わってしまうのか？手段が目的になってしまうのか？それは、志が高くないから、覚悟を伴ったものではないからだと思えます。

では、目的を成就できたことはないかという、あります。入社した時、部長から「世界一のシート開発者になれ」と言われ、その為に勉強もしたし、調査や工夫もしました。設計に代わった時は、ベンツ、BMWに負けない世界一の性能の部品を作りお客様に喜んで貰いたい、安く壊れず性能の良い部品を開発したいと、その為に本を読んだり研究もしました。お陰様でそれなりの部品を開発できたと自負しています。

つまり、目的をしっかり持って変えずに、ぶれずにやり遂げるには「高い志と使命感を持ち、目的と目標、手段を明確にすること」が大事なことかなと思います。そういう意味で、この5分間スピーチを話すことで気づかされました。

因みにこの5分間スピーチの目的は、色々な場面でお話しを依頼される機会があるが、その時慌てずお話しできるようにするための訓練と先輩が教えてくれました。大変良い取り組みと思っています。

=====

「賞味期限」 近藤 武義 会員



光陰矢の如し、過ぎて見れば本当に月日の流れは早いものですね。私は既に賞味期限が切れた人間です。だから、綺麗な花を見ても美しい芸人を見ても感動がありません。若い時は美しいものを見れば感動を覚え、珍しいものには興味を抱いたものです。感動の無い人生は本当に味気無いものです。だから、若い時勉強しておかないといけな

いのです。

私の年齢は76才、物忘れが激しい単なるボケ老人です。例えばメガネをかけているのに一生懸命メガネを探したり、二階へ忘れ物を取りに行き二階へ着いたら、アレ今何しに来たかなと忘れてしまう始末です。

しかし、64年前に勉強した事は今でも忘れていません。先生が、君たちが安心して勉強出来るのは親が一生懸命働き税金を納めてくれるからです、君たちも社会に出たら一生懸命働き税金を納めなさい、税金を納める事の出来ない人間は社会の為にならないから自殺しなさいと教わりました。今、先生がそんなことを言えば大騒ぎになる世の中です。

私の様に古い人間は、遠い昔に覚えたことは昨日のこの様に覚えています。例えば、七重八重花は咲けども山吹の実のひとつだになきぞ悲しき。とか、戯れに母を背負いてそのあまり軽きに泣きて三歩歩まず。とか、小諸なる古城のほとり雲白く遊子悲しむ、縁なすはこべは萌えず若草もしくによしなし、しろがねのふすまの岡辺日に溶けて淡雪流る、あたたかき光はあれど野に満つる香りも知らず浅くのみ春は霞みて麦の色わすがに青し旅人の群れはいくつか、畠中の道を急ぎぬ。藤村。

二度と青春は戻って来ません。だから、時間を大切に、与えられた命を大切に精一杯生きたいと思えます。ご清聴ありがとうございます。

=====

「私の体調」 内山 悦二 会員



今日、私は先ず自分の体調の事をお話ししたいと思います。私は数年前から眩暈の発作（メニエール病？）が時々あり、発作が出そうな時や出てしまった場合に処方された薬（乗り物酔い止め）で対応していましたが、昨年の夏にはその頻度が多くなり、家内にも言われ“めまい外来”を探して受診しました。脳のMRIや三半規管の機能を調べたりしたのですが、原因は良く分からず、とにかく毎日歩きなさいと言われました。そこで、私は普段比較的朝早く目覚めますので、朝5時台に自宅周辺に幾つかのコースを決め、ウォーキング専門の靴も用意して歩く様にしました。歩く時間は約30分で歩数は3500歩前後です。治したい一心ですから、自分でもビックリする程頑張れて、正月明けの本当に寒い時期も続きました。と



ころが2月の中旬に右足の甲部分に痛みが出て、中々痛みが引かず整形外科に行ったところ、恐らく疲労骨折だろうと言われてしまいました。通常は土踏まずの部分がアーチになって衝撃を吸収するのが、どうも私の足は扁平足なのか、太りすぎの体重のせいなのか、加齢のせいなのか、そんな疲労骨折する程やってないのに、なんで？と少しショックでした。当分歩くのはやめた方が良いと言われ、現在休止していますが、やはり眩暈の兆候も歩きを止めたことに依り少しあるような気がして、もう少し休憩をしたら是非再開したいと考えています。

今日、本当は息子がNHKの番組に出演させてもらった件の色々な裏話をしようかと思いましたが、違う内容になってしまいました。また、機会がありましたら、旬の内にお話しさせて頂きたいと思います。

=====

### 「健康・病気」

柴田 浩 会員



66年の人生で、病気等で入院したことを振り返って。

- 17歳頃 盲腸で手術 腹膜炎を起こして1か月入院
- 50歳頃 大腸検査にて ポリプ切除(がんになる前)で入院
- 54歳頃 一過性の脳梗塞 現在も投薬中
- 55歳頃 肺炎で入院 40℃の熱の中、展示会にて無理をしたため
- 60歳頃 前立腺肥大の診断 現在も投薬中
- 63歳頃 右足太もも血腫 血腫切除入院
- 66歳 熱、肺炎の疑い 風邪とのこと  
コロナ禍のため 抗原検査受け 陰性にもかかわらず、  
受け入れ病院が決まらず 2時間ほど救急車で待機

コロナの時期、体調管理には十分の注意が必要だと実感した。病気などに注意して、健康で長生きしましょう。

=====

### 「冷え取り健康法」

長坂 和代 会員



私は、「冷え取り健康法」をお伝えし、病気になりにくい体作りのお手伝いをさせて頂いています。皆さんがピンピンコロリの人生を送れたらいいなと思っています。

昔から「冷えは万病の元」「頭寒足熱が良いですよ」と聞いていますが、今は反対の「頭熱足寒」の人が多と思います。「冷え」と言うと、手足が冷たい状態だと思っているのですが、上半身と下半身の温度差があります。健康な人でも5度位の差があります。同じように体の内と外でも温度差があり、その温度差が冷えです。温度差が大きい程体調は悪くなってしまいます。

冷えると血管は縮み、引力の力でひざ下迄届いた血液も下半身の血行が滞っていると隅々の細胞迄に栄養と酸素を運べなくなり、さらに老廃物を含んだ血液を内蔵に送り返す静脈の力も弱くなり、老廃物や毒素を溜めやすくなってしまい様々な病気の原因や要因になってしまいます。又、末梢神経が冷えると、自律神経や免疫機能が正常に機能しにくくなってしまいます。

温度差を無くし、頭寒足熱に暮らす為には、1日2回の入浴とプラス足湯が基本です。夜風呂は疲れをしっかりと取ってぐっすり眠る為の整理体操ですので、ぬるめ(体温+2度)でゆっくり半身浴、朝風呂は1日を気持ちよくスタートする為の準備運動ですので少し熱め(夜より2度位高め)で入ってみて下さい。足湯は15~20分、三陰交(くるぶし指4本上)まで湯の中へ。足裏と足先を温める。末梢神経を刺激すると毛細血管が開き血流が促進されますので、1日1~2回、半健康な人は2~5回行くと良いでしょう。足湯を15分すると、ぬる湯に30~40分間浸かった時と同じ位体の芯まで温まります。手軽に出来ますので是非!!

人は誰も熱が出ると心配しますが、少しばかりならむやみに解熱剤で下げない方が良いようです。細菌やウイルスと戦っているのだから。反対に体温が1度低下すると免疫力は37%もダウンし、病気になりやすくなってしまいます。基礎代謝力は12%低下し、燃料の悪い体になってしまいます。酵素の働きは50%低下し、いろいろな不調が表れます。恐ろしいガン細胞は、低体温が大好き。35度の体温の時に最も増殖しやすく、40度の高熱時に死滅する事が分かっています。ガンになりたくない人は、体を温める事が一番です。

冷え取り健康法は5つの環境の場を整える事ですが、今日は時間がなく①温度の場についてお話しさせて頂きましたが、②腸③水④栄養の環境を整えて、ピンピンコロリの人生を送って頂きたいと願っています。

### プログラム案内

3月30日(火) 特別休会

4月6日(火) 親睦担当プログラム