

例会日：毎週木曜日 12 時 30 分
 例会場：岐阜県郡上市八幡町小野 67 (八幡建設 2F)
 TEL (0575) 67-0314 FAX (0575) 67-0005
 E-mail: rc-8man@abeam.ocn.ne.jp
 URL: http://gujohachiman-rc.com/

会 長：林 健吉
 副 会 長：岩尾 誠
 幹 事：和田英人
 広報委員長：松森 薫
 会報担当者：廣瀬泰輔・渡邊 剛

2018 年度国際ロータリー会長：バリー・ラシン (East Nassau ロータリークラブ・バハマ)

2018 年度国際ロータリーテーマ：Be The Inspiration (インスピレーションになろう)

<本日のプログラム>

第 2581 回 平成 30 年 10 月 25 日 第 4 木曜日
 会員卓話 山下友幸会員
 國田大雄会員

<次回の予定>

第 2582 回 平成 30 年 11 月 1 日 第 1 木曜日
 財団・米山卓話 三原慎也委員長

<前回の記録>

第 2580 回 平成 30 年 10 月 18 日 木曜日
 会員卓話 澤崎 茂会員

司 会 進 行	長尾信幸副 SAA
点 鐘	林 健吉会長
ソ ン グ	郡上八幡ロータリーの歌
出 席 報 告	竹内巧治出席担当責任者

会員数	出席	補正	出席合計	出席率
40 名 (免除 1 名)	31 名	5 名	36 名	92.3%

ニコボクX 國田大雄クラブ奉仕委員

- ・澤崎先生、本日の卓話 宜しくお願ひします。
 楽しみにしております。 林 健吉
- ・本日 卓話ですが、よろしくお願ひします。
 澤崎 茂
- ・澤崎先生の卓話を楽しみにしております。
 羽田野優男
- ・澤崎茂会員 卓話よろしくお願ひします。
 平岩憲政・廣瀬泰輔・岩出明喜・岩尾 誠
 河合 修・川井昭司・國田大雄・松森 薫
 三原慎也・水上成樹・村井義孝・村土時男
 西川 昇・西村 肇・野田三津雄・大畑於左武
 大川達也・大前正行・酒井智義・坂本 仁
 竹内巧治・田代東次郎・和田詠伸・和田英人
 渡邊 剛・山川直保・山下友幸

幹事報告 和田英人幹事

- ・地区事務所 会員増強部門委員会より、9 月分
 地区増強状況報告
- ・郡上長良川 RC より合同例会のご案内
- ・各務原中央 RC より、第 75 回東海北陸道グループ
 クラブ対抗親睦ゴルフ会収支報告

- ・関 RC より例会変更のご案内

<拝受>

- ・ロータリー米山記念奨学会より「ハイライト
 よねやま」223 号
- ・美濃加茂 RC より週報

IDM 報告 廣瀬泰輔会員

テーマは「社会奉仕」で、今回は大先輩から新入
 会員まで様々な年代の会員が参加して面白い会議で
 した。講師の村井君より「超我の奉仕」について詳
 しく話がありました。先輩方は、自分のメリットば
 かり図ることなく、ロータリーは寄付団体ではない
 ので奉仕活動をしっかり行って PR をすることが大
 事だと話されました。難しいことを考えず、楽な気
 持ちで社会奉仕をやれば良いというアドバイスを頂
 きました。

会長の時間 林 健吉会長



先日の 13、14 日に岐阜で行われた地区大会に参
 加してきました。参加者を見ますと国際色豊かで、
 改めてロータリーは凄いなと感心しました。



その時に、我がクラ
 ブは「クラブ創立
 50 周年」の RI 表彰
 を受けました。



「貴クラブは50年にわたりロータリーの目的を遂行し超我の奉仕の理念を実践されましたよってここにその功績を称え表彰いたします」と書かれています。1日目のプログラムで良かったと思ったのは、交換留学生、インターアクト、ローターアクト、米山記念奨学生の各代表学生のスピーチです。それぞれが色々な思いを語ってくれました。共通しているのは、ロータリーからの援助によって素晴らしい体験ができて感謝しているということでした。2日目はアグネス・チャンさんの記念講演が大変良かったということです。記念講演については和田幹事をお願いします。ありがとうございました。



記念講演 みんな地球に生きるひと
～日本の国際化と子どもの未来～

記念講演を聞いて 和田英人幹事



アグネス・チャンさんは、ユニセフの活動で世界中を飛び回っておられます。その活動の中で、小さな子供達が“餓え”で亡くなっていく。それ

を見るのが、とても辛かったそうです。それで、とにかく援助をして小さな子供達を大人にするのが夢で活動しているということでした。大変感動した講演だったので、機会があればぜひ皆さんにも聞いて頂きたいと思います。

会員卓話 澤崎 茂会員



皆さんの卓話を聞いてみると、それぞれの職業の話がされる方が多いので、私も今日は健康で長生きをする話をします。私は90歳になりましたが、まだ元気です。

髪も染めたことがないし目も見えます。こちらにみえる大畑君は10月31日で99歳になります。先日、どうしてそんなに元気なのか聞いてみると、

日常生活で階段の昇り降りをする事が多いことが分かりました。私も朝晩2回ずつ階段の昇り降りをしています。降りる時はわざとドンドンと降ります。何故かという、人間の体は1~3カ月くらいで細胞が換わるので、ドンドンとして細胞に刺激を与えて丈夫な骨になるようにしています。私が今、生活で心掛けていることは

- ① 規則正しい生活
 - ② よく寝る(7~8時間は寝る)
 - ③ 筋肉を使う
 - ④ 食事に気を付ける
 - ⑤ セックスをすることを怠らない
 - ⑥ 新聞や本を読む
 - ⑦ できる限り会合に出る
 - ⑧ 全てプラス思考で考える(クヨクヨしない)
- 食事について

- ① カロリー制限をしないで腹一杯食べる(歳をとると吸収が悪くなるから)
- ② 蛋白質を多くとる
 - ・卵を1日1個は必ず食べる
 - ・血の出ない物を食べる(タコ、イカ、カニ、貝類、豆腐など)
- ③ 実(種)の物を食べる(ゴマ、ピーナッツ、クルミ、豆、小豆)
- ④ 葉緑素のあるものを必ず食べる
- ⑤ 牛乳を必ず飲む
- ⑥ 発酵したものを摂る(味噌、納豆など)
- ⑦ 肉は毎日食べる
- ⑧ タバコ・酒は飲まない

他にも色々ありますが、こんな感じです。体力増強・免疫力を増やす方法として実践しています。皆さんも60歳くらいになったら、自分の健康について考えるようにして下さい。若いうちから体に気を使うことは大事です。ガンにならないようにするには免疫力を上げることです。体力増強、免疫力を上げる方法としては

- ① よく寝ること。寝ている間に一日の老廃物を体が処理してくれます。
- ② 筋力を鍛える。今までは、筋肉は体を動かすために必要だと思われてきましたが、最近では免疫力を増強する役目があることが分かってきました。
- ③ 男性ホルモンを増やす食事をする。とろろ芋や玉ねぎ、牡蠣など昔から強壯作用の高いと言われている食べ物が良いです。

これらのことを心掛けて生活すれば、がん予防にも効果があると思うので、皆さんも取り入れてみて下さい。

ありがとうございました。