



会長 武川 毅
幹事 千葉 正宏
会報 猪股 育夫
 例会場 ホテルサンシャイン佐沼 ☎22-8180 FAX22-0327
 例会日 毎週木曜日 12:30~13:30
 事務所 ホテルサンシャイン佐沼 ☎22-8180 FAX22-0327

第2813回例会 2022. 3. 31 No.29

本日の出席率

・本日の出席率 74%

ニコニコボックス

- ・武川毅会長 佐々木崇会員のスピーチ楽しみにしております。
- ・佐々木崇会員 スピーチ当番、ノルマ努めます。
- ・飯塚仁哉会員 佐々木崇会員のスピーチ、楽しみにしていますよ。
- ・佐藤幸一会員 佐々木崇会員のスピーチ、楽しみにしております。
- ・江川元徳会員 平和ほしい。
- ・八谷郁夫会員 佐々木崇会員のスピーチ久し振り、楽しみです。
- ・阿部泰彦会員 佐々木崇会員のスピーチ、ご苦労様です。
- ・千葉吉男会員 久々の佐々木崇会員のスピーチ、楽しみです。
- ・菅野幸一郎会員 佐々木崇会員のスピーチ、ご期待致します。
- ・高田次雄会員 今日は年度末、晦。各企業は通信簿づくりに懸命です。五で誉められると嬉しいです。佐々木崇会員のスピーチ、勉強させて下さい。
- ・佐々木源悦会員 佐々木崇会員のスピーチに期待。
- ・布施孝尚会員 佐々木崇会員のスピーチに期待。
- ・菅原慶一会員 佐々木崇会員のスピーチに期待。
- ・小野寺伸浩会員 年度末となりました。本日が年越の様な感じです。今年の花粉症は大変きつい。
- ・富士原裕子会員 暖かくなったり、寒さが戻ったり、体調管理に大変ですね。佐々木崇会員のスピーチにご期待致します。
- ・及川昭宏会員 本日のスピーチ、よろしくお願いたします。

- ・杉田広仁会員 明日から4月です。新年度も頑張りましょう。佐々木崇会員のスピーチ楽しみです。
- ・佐藤早智子会員 明日から4月です。昨今の頃は我が家の庭の桜も咲き始めていたのですが、今日も寒いのでもう少し日数がかかりそうです。佐々木崇会員のスピーチ、楽しみにしています。
- ・二階堂恭子会員 今日のスピーチ佐々木崇会員、何についてのお話が楽しみにしています。
- ・千葉正宏幹事以下 佐々木崇会員のスピーチに期待。
 佐藤敬喜会員 遠藤光則会員 岩瀬正彦会員
 熊谷敏明会員 高橋利光会員 太田陽平会員
 岩瀬栄市会員 後藤和人会員
 以上、ありがとうございました。

会長要件 武川毅会長

桜の便りも聞かれるようになりました。ただ、暖かかったり寒かったりと、暖かい日が続かないようですので、体調管理には充分気を付けて下さい。地震もあり、戦争もありと何が起きるかわからない状況です。毎日を大事に過ごして行きたいと思っております。

4月に開催されます地区大会も懇親会が中止となるなど、楽しみにされていた方もいらっしゃると思いますが、残念な感じがいたします。ロータリー活動もいろいろな意味で転機がきているのかも知れません。試行錯誤しながら新しい時代の活動の始まりなのかなと思います。過去にとらわれずにやっていかれると思います。

幹事報告 千葉正宏幹事

- ・ガバナー事務所より
- 1. 「会員増強の推奨目標調査」が来ています。
- 2. 地区大会について
 - 1) 大会前夜祭参加者は抗原検査を行う

- 2) 懇親会を中止
 - 3) 最終登録・登録料送金は3月31日(木) (本日中に欠出確認をいたします)
- ・余目RCより、地震被害のお見舞金が届いています。
 - ・米山梅吉記念館より、館報vol.39(春号)が届く
 - ・東北風土マラソン&フェスティバル2022実行委員会より、開催に係る後援のお願いが来ています。
 - ・次年度クラブ役員をマイロータリーへ報告しました。



余目RCより、地震被害のお見舞金をいただきました

今週のスピーチ

「年を忘れたカナリア」 佐々木崇会員

私が入会を許可されたのが1979年ですので、40数年が過ぎました。当時はチャーターメンバーが多く在籍されており、昔からお世話になっておりました諸先輩の方々に可愛がられ、居心地の良いロータリークラブを現在も思い出しては感謝の念で一杯です。又、他クラブ等に参加してもJC等の共通の知人の方々にも恵まれ楽しい思い出が沢山できました。

今回のスピーチを機に我が身を振り返ってみますと、近年のクラブ内で諸先輩のご逝去、退会を目の当たりにし、自分の老に気付かされました。今月初めの山田正会員の健康体操にヒントを得まして、今日は老後の保健・予防について考え、又、皆様にお智慧をお借りしたいと存じます。

私自身の話になりますが、死にそこないの長男に生まれ、生死の判然としない様な幼少期を過ごし、小中学校はスポーツを許可されず、高校も合宿は一度も経験がありません。高卒後は家業に就きながら佐沼高校ラグビー部に10年程タッチし、花園に4回出場という幸運に恵まれ、健康にも恵まれました。その後、JC創立の為奔走し設立後2年程ブランクを置き復帰。

40歳でロータリークラブに入会しロータリーライフを楽しみました。59歳の時胃を2/3切除し2ヶ月入院し現在に至っておりますが、老化を自覚するようになりました。血圧が高くなり、糖尿病が見つかり、加えて髪、耳、脳、肩、背、腰、膝、その他満身創痍の状態です。しかし、若づくりでなく元気に過ごしていますが健康に注意しています。

老化防止対策として次のことをやっております。

1. 運動：ジョギング、ウォーキング
 ジョギングをやっておりましたが、近年同級生からジョギングは膝にくるからウォーキングにするように言われましたので、ウォーキングに変えました。これをやらないと1日体調が良くありません。この頃は家内と2人で続けております。
 2. 食事
 朝食：毎朝、白飯、味噌汁、納豆、モズク酢が定番、緑黄野菜を中心にしたサラダ、リンゴと人参のおろしたもの（これは目に良いとのこと）ブロッコリーのスプラウトとしらすを大根おろしで食べる。肉や魚が時々つきます。時々お頭付き（メザシ）
 昼食：最近卵かけご飯が好きになりました。これは女房がランチに出掛けた後で、自分で食べる。
 夕食：側近の女の好きな物が中心となります。鍋物が好きで、3~5度で食べる。
 インターネットで調べて体に良い物を作ってくれますので感謝しております。
 3. 体調を整える
 ・朝、冷たい水で顔を洗う（精神面が大）
 4. 老斑対策（ゴルフによる日焼等は要注意）
 入浴時のマッサージ、ついでにリンパ節のマッサージ。これは血行障害に良い。
 5. 頻尿・前立腺対策
 食事時、紅茶、緑茶を飲む。
 上記の他、身体増強のために黒ニンニクも食べておりますが、近年、嚥下障害、もの忘れ（ボケ？）など少々感じるがあります。
 私の身体的特徴として白衣高血圧があります。消化器系で厚生病院、脳系で広南病院に毎年1回行っておりますが、病院での血圧値が180~220位で、特に若い美人の看護師さんは危険です。自宅に帰ると130位に下がり、側近の女に叱られます。
 何10年にもなりますが、カシュナッツが好きで、若い頃から食べております。固いものを噛むのは脳を刺激するので良いとのことです。
 認知症についてですが、徘徊、過激言動等を落ち着かせるため、相手の顔を優しい目でまっすぐ見て近づき、その手、その腕を柔らかく握り、身体をなでさすり穏やかな声で接する事が大切であるとのこと。関係各機関で取り入れ始められました。
 話があちこち飛びましたが、究極のテーマは、「老を忘れる、年を忘れる」ことです。老を忘れ人生を楽しむことが大切です。
 メンバー各位、ご存知の効果的な治療法・対策を教えてください。数名の会員から、薬や治療はしてない、かかりつけの医者を変えたら体調が良くなった。高血圧等多少の薬を服用している。自分の体調はどうであるか日頃から把握しておくなどの話をいただきました。
- 以下、紙面の都合上割愛させていただきます。