

# 皆野長瀨ロータリークラブ

## 週報

◇例会日 第1・第3木曜日 12:30~13:30 第2・第4木曜日 18:30~19:30  
 ◇例会場 長瀨レクリエーションホテル 養浩亭  
 ◇事務所 〒369-1305 秩父郡長瀨町長瀨1446 養浩亭内  
 Tel:0494-66-4134 / Fax:0494-66-4134  
 e-mail:minanaga@chichibu.ne.jp  
 ◇点 鐘 山田 利明会長  
 ◇ソング 奉仕の理想



世界への  
プレゼントになろう

## 第1343回例会 平成27年12月10日(木)

### 会長の時間

山田 利明

皆さん、こんばんは。先週の例会は秩父夜祭りでお休みの日でしたが、会長、幹事で秩父のお祭りに行きまして、いい席で見えました。

私はこの間から50肩という事で腕が痛いのですが、年は60ですが病名は50肩ということです。2ヶ月くらい前から薪割りとか日曜大工をやったところ痛くなりました。腕が上がらないし、おろしていても寝ても痛かったので治さなくてはいけなかったと思います。原因は頸椎の4番目か5番目あたりから神経はが出ていて、今まで長い間働いているので減って詰まると。そこから神経が出ていますので圧迫するので痛くなると。神経の痛みで、筋肉痛ではないので気持ちが悪いです。これは治らないという事です。だますしかない。長い間、そこばかり使うのでそうなる。治る方法は仕事を辞めてゆっくりすると3ヶ月もすれば治ると言う事でした。薬も痛み止めと炎症止めです。そこで治る方法はないかと本を読んだり、痛みが和らぐビデオも買いました。毎日その運動をするという事で、1ヶ月くらい前からやっています。1番の原因ですが、仕事には必ずストレスがあります。ストレスがあると人間には交感神経と副交感神経があります。交感神経が優位になるそうです。そうするといろいろな所が緊張して、血液の流れが悪くなると。そうすると肩こり、筋肉痛が出ると。それをどうするといいかと言うと、副交感神経を上げると。長い間仕事をしない、肉を食べて野菜を多く摂る。食べる量を減らしてストレスを和らげると。夜は10時頃に寝て、朝日とともに起きるのがいいようです。それが出来ないとなかなか治らない。副交感神経を上げるという事は、ストレスを無くす事だと。それは適当に過ごす。仕事もどうにかなるだろうと考えていくと、副交感神経が上がってきて、リンパが回転して、血液もよく流れるようになってゆったりするとだんだん治ってくると。そうすると免疫が上がってなりにくくなると。生活習慣の基本を見直す。食事はゆっくり食べる。順番は野菜からと。



入浴はしっかり体を温めると。冷やすのはいけない。食べ物も温かい物を食べると副交感神経は優位になって免疫が出来る。ウォーキングをすると筋肉が動いて体温が上がります。すると副交感神経が上がって、免疫が上がり血液の循環が良くなりリラックスするという事です。それを実践しているところです。ガンの1番の原因はストレスです。心配事とかあると病気になりやすくなるので、働きすぎず、対人関係もいい人と付き合う。深い心の悩みはやめると。どうせ明日になれば仕事をしてもしなくては生活はどうかかなと考えると、ガンになりにくくなるし、毎日が楽しいそうです。今度の13日は友達の一週忌です。65でガンで亡くなりました。確かに何をやるにも真面目で真剣でした。ガンになる人は真面目で頑張り屋の人が多そうです。仕事もいつまでに間に合わせなくては等あると思いますが、敢えて考えないようにすると。長生きする人は色白でふっくらしていて、くよくよしない人だそうです。私も色白なんです。くよくよあまりしないかもしれませんが。病気になるかもしれませんが、なりにくい方法を取って、なったら仕方ないと思います。体温は病気と関係があります。体温は36度6分以上。最近低体温の人が多そうですが、それは夏の冷房の使い過ぎがあるようです。基本は体を温める事でそうです。寝る時にはたくさん着て、電気毛布で暖めて寝てもいいし。粗食は笑いを引き出し、笑いは体温を上げるという事で、ほがらかに暮らすと。気候の変化には対応すると。低気圧の時にはしょんぼりするので、そのときにはしょんぼりした方がいいそうです。高気圧になるとみんなやる気が出るという事です。そういった事を心がけると長く健康でいられるという事です。

### 幹事報告

宮前 英雄

1. 地区事務所より
  - ①ガバナーエレクト決定の案内
  - ②ガバナーノミニ辞任について
  - ③2017~18年度ガバナー推薦について
  - ④2015~16年度地区大会の案内



- ⑤交通安全幟旗事業について
- ⑥コーディネーターニュース
- ⑦ロータリー税団派遣奨学生募集ポスター
- ⑧財団室ニュース

2. バギオ基金より事業計画書送付及び寄付のお願い

プログラムについて

12月	3	木	休会	
	10	木	通常夜間例会	理事役員会
	17	木	クリスマス例会	すしかつ
	24	木	休会	
1月	1	木	休会	
	7	木	通常例会	
	14	木	通常夜間例会	理事役員会
	21	木	外部卓話	干支の話
	28	木	新年会	

来週はクリスマス例会になります。送迎のバスは高田さんの所が午後5時30分になります。

### 委員会報告

#### 1. 職業奉仕委員会 小林 一夫会員



12月8日に第4グループ職業奉仕委員会分科会が開かれました。午後6時30分から8時半までR L I方式で行われました。11名の出席でした。内容として

1. 職業奉仕とは
2. 奉仕の理想・奉仕の理念
3. 職業奉仕活動
4. 職業奉仕の新方針

以上のような題目でした。まず1としては、他人を思いやり役立てるような商売をするという事でした。2については、事業及び専門職務の道徳的水準を高め品位ある業務はすべて尊重されるべきであるという認識を深め、あらゆる職業に携わる中で奉仕の理想を生かしていくという目的を持つものである。会員の役割にはロータリーの理念に従って、自分自身を律し事業を行う事が含まれるという事です。3番目としては、例会での4つのテストの唱和、企業訪問、研修。高校生の社会体験の協力という事です。今度新井剛太郎さんに厨房設備と保育所の施設を見学に来て下さいという事ですので、事業所見学をしたいと考えています。4については、職業情報をまずクラブとして職業奉仕に対する理解を深めさせる事。職業分類の談話。会員の事業所見学。職業活動の表彰。職業上の美徳を奨励し、高度な道徳的水準の実践に導く上で重要なかつ効果的な方法。会社の優秀な人を表彰するとかだと思えます。就職相談、青少年の就職に力を貸し、雇用に努める。職業指導、地域社会内に雇用の機会を増やし4つのテストの適応推進を図るという事です。

最後の講評については、トヨタ自動車の社長の言葉を借りて、職業奉仕とは、まずお客様の乗りやすい安全でしかも環境に優しい車を作る事を心がけているとの事でした。仮に消防自動車を作って公の所に寄贈するのは社会奉仕であるという事だという事です。

## クラブ総会

会長エレクト 宮前 英雄会員

次年度の理事役員についてですが、私が次年度会長の予定で、幹事についてはまだ本人の確認が取れていません。それ以外の理事については皆さんに協力して頂いて決定していきたいと思えます。

## ニコニコボックス

♪ 11月29日、45回の結婚記念日でした。まだまだ元気で共に働いて行こうと思っています。 小林 一夫

♪ 11月は妻の誕生月でした。健康で迎えられることに感謝しています。 畝 徳治

♪ 11月2日は妻の誕生日でした。ますます健康で過ごしていきたいと思えます。 横田 博次

合計 6,000 円

## 出席率

免除以外の会員	出席免除会員	出席	メイク	出席率
12	0	7	3	83.3%

