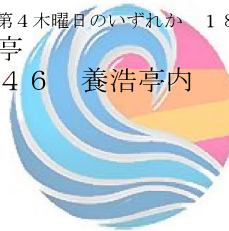


# 皆野・長瀨ロータリークラブ

## 週報

◇例会日 第1・第2木曜日 12:30~13:30 第3・第4木曜日のいずれか 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 小林 一夫会長  
 ◇ソング 奉仕の理想



BE THE  
INSPIRATION

## 第1457回例会 平成30年12月13日(木)

### 会長の時間

小林 一夫

皆さん、こんにちは。長岡さんには最愛の息子さんが亡くなったという事で、残念だったと思います。謹んでお悔やみ申し上げます。

小林正観さんの話ですが、痩せるための魔法の言葉があるという事についてお話しします。

どうやら生きる事に対する執着が強ければ強いほど体がたくさんの脂肪を持っているらしく、執着が強い人ほど太るのが宇宙の法則らしいのです。お釈迦様もキリストもソクラテスもプラトンもほとんど脂肪を持っていませんでした。執着が少ない人は、脂肪も少ないらしい。いつ死んでもいいと思っている人は太らないみたいです。だから太りたくない人は、あれが欲しい。これが欲しい。ああしたい、こうしたいという執着をしないといいのかもしれませんが。また何も考えていない人も太らしいです。もしちょっと太り気味かなと思っっている人は、毎日いろいろな事を考えていると細くなるようです。考えると言っても、あのお店はトイレトペーパーが3円安いとか、そんな日常の粗末な事ではなく、私は何のために生を受けたのかといったギリシャ語で *philosophia* 「哲学」という事ですが、智を愛する考えると云ったような意味だそうです。執着がなくなると体の肉がそぎ落とされるようです。哲学者で太っていた人はあまりいません。痩せるための魔法の言葉があります。私はいくら食べても太らないのよねと言っていると、言葉の通り太りませんが、痩せる事もないようです。私は食べれば食べるほど、何キロまで痩せてしまうのよと言っていると、食べても食べても何キロまで痩せていくという報告が私のところに寄せられてきています。面白い事に人間の体はそういう構造になっているらしいです。痩せるために食事の回数を1食に減らす人がいますが、食べる回数を減らしたところで必ずしも痩せられるわけがないみたいです。どうしてかと言うと、体の本能がいつ栄養がくるのか分からないからたくさん溜め込まないといけないと思うからです。1回食べる量が増えてしまいます。反対に1日に5食も6食も食べる人は、いつでも体の



中に栄養が入ってくるから、そんなに多く体に溜め込まなくてもいい。食事をする回数が多いのだから1日の食事の量を減らしても大丈夫だと思うみたいです。何回かに分けて食べている場合には、1回に栄養を溜め込む量も少なく済みます。つまり体に2通りのセットが出来るという事です。1回の食事にした結果として、太る事が出来る。痩せる事も出来る。同じ食事の回数であっても太るように食べる事も出来れば、痩せるように食べる事も出来るようです。5回の食事にして結果、高カロリーになって太る事がありますが、食べる回数、食べる量が多いほど痩せるというプログラムも人間の中に作られるそうです。要するにわざわざ栄養を蓄える必要がないという方向に自分の頭を切り換えていると、食べれば食べるほど痩せてしまうようになるのです。自分の体の中に溜め込まなくてもいいのだから、安心して痩せても構いません。その分、私は食べられるだけ食べてあげますと体に言い聞かせる。そうすると食べれば食べるほど痩せていくようです。この事が分かったらダイエット教室に行く必要はなくなるかもしれません。

要するに食べる事は考え方でどうにでもなるという事ようです。

### 幹事報告

畝 徳治



1. 地区事務所より
  - ①ガバナー候補者の公表並びにデジグネット推薦依頼
  - ②地区大会チャリティーゴルフコンペの案内

以上がきています。

来週のクリスマス例会ですが、送迎バスについては、高田さんの所に午後5時という事になっています。

クラブ総会という事で、次年度の役員選考ですが、私が会長として選出されるのであれば、幹事は山田さんをお願いしたいと思います。

また先日RLIセミナーパート2に出席しました。私が感じた事は、財団については、財団の卓話については寄付してくれという事だと思っていたのですが、ここでは補助金を使って下さいというのがメインのようで、来てもらって話をしてもらった方がいいのかなと思いました。

自分の事ですが、会員の条件として数年前から退職者でもいいですという事になり、条件が緩めた時に入ってくれる人はいますかと振られた時に私は名目上織物業になっていますが、実際は退職後に入りましたという話をしたのと、広げれば会員が増える可能性があるのではないかという話をしました。

## 会員卓話



新井 通雄会員

私は新聞の死亡覧を必ず見ます。死因に肺炎が多いです。人間の最後は肺炎になる人が多いのかなと思います。年を取ると肺炎の予防注射を受けますが、誤嚥性肺炎には効かないそうです。食べ物が気管支に入ってしまうのですが、それを防ぐにはどうしたらいいか病院の先生に聞いたところ、防ぐ方法はないらしいですが、食べるのとしゃべるのを一緒にしない事で多少は予防になるという話でした。お年寄りがいましたら、話して頂ければと思います。

昨日清水寺のお坊さんが今年の字を書きました。「災」という字でした。上のくの字は川で下の火が災いの元だという事でした。今年は自然災害が多く、原因は分かっていないと思います。トランプ大統領は人間がやっている事で起こるのではないとパリ協定だとか脱退しています。その時の為政者でどうにでもなります。自分の身近に起きる災いがないように気をつけたいと思います。

字ですが、安倍総理が「転」を書いていました。良い意味、悪い意味あると思います。私が覚えているのは転じるという事で覚えているのは、戦争中の事です。転戦という事でシンガポールまでは勝っていました。硬直状態がしばらく続いて南方まで戦線が拡大して、その内「転進」という言葉が出て来ました。新聞を見ると勝った、勝ったとありました。転じて進むという事は退いている訳ですが、ごまかしていたわけです。それが原因で敗戦になりました。昭和19年の秋だったと思います。東京から毎日新聞の部長さんだった方が疎開してきました。新聞社の方なので、ニュースは入っていたのだと思います。私の家で話した事ですが、毎日新聞にも勝った、勝ったとありましたが、その時に日本はもうダメですよと言っていました。私は軍国少年で日本は神国ですから、いざとなったら神風が吹くと思いついていましたので、警察に話さなくてはなどと息巻いた覚えがあります。新聞社の上の方の人達は分かっていたのですが、転進という言葉を見出しにしていました。

今年の漢字で本当に災いの多い年だと思いました。総理大臣は「転」を書きましたが、転じるという事でいい事はあるかなと思いました。転倒とか、あまり良い熟語が出て来ません。平成31年がどういうふうになるか、新聞に出ていましたが、日本の四半期毎の景気は2期続け

てマイナスです。政府は強気ですが、マイナスに転じていました。日本では景気が良いと言いつつながらゼロ金利から脱出出来ません。悪くなったら、金を借りている人に金利をくれるようになるのかなど。日銀は各銀行にお金が余ると、1時間でも金を遊ばせると大きな金額になります。何百億というお金を納めると、1日0.010でも金利が付いていましたが、一部預かり料を取られているようです。不況になったら上げられないので、大きな銀行が日銀にお金を預けるとお金を取られるようになるのかなど。資産運用が銀行で出来ない。庶民はお金を積んでも今の利息で倍になるには約千年掛かるそうです。バブルの時代は6%、7%の利率でした。10年経つと倍になりました。お金を預けると手数料を取られる時代になるのかなど。金利が上げられないので、資本主義では景気の波がずっと右肩上がりという事はなく、波を打ちます。

政府は今まで出来なかった政策をあまりにも忙しくやりたくて、国会もこんな事で大事な事を決めていいのかなと思うくらい決めています。安倍総理とすると、憲法改正まで持って行くつもりだったので、外国からの労働者について時間が掛かってしまったので、もう1年くらい先でないと憲法改正に手が付けられないのではないかと思います。世界中で平和な国は日本くらいではないかと思います。イギリスなどもEUから脱退すると国民投票で決まりましたが、政治の世界で腰を折られたようなわけで、首相が辞めるかどうかになっています。世界中がどういうふうになるのか、大変な事が起きるような気がします。アメリカの大統領も問題があって、補佐官がたびたび変わるような状況です。北朝鮮、中国の問題、中国の通信会社の最高財務責任者がカナダで捕らえられました。通信に関してアメリカが1番で、中国が2番です。それを取られると、中国が今のアメリカの立場になれるようになりますので、来年は大変な年になるのではないかと思います。

いろいろな問題がいい方向に向かって、平穏な年を迎えられたら良いと思います。



## 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	0	58.3%