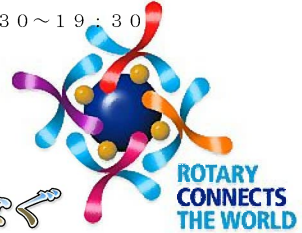


# 皆野・長瀬ロータリークラブ

## 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 長瀬レクリエーションホテル 養浩亭  
 ◇事務所 〒369-1305 秩父郡長瀬町長瀬1446 養浩亭内  
 Tel:0494-66-4134 / Fax:0494-66-4134  
 e-mail:minanaga@chichibu.ne.jp  
 ◇点 鐘 畝 徳治会長  
 ◇ソング 奉仕の理想



ロータリーは世界をつなぐ

## 第1495回例会 令和元年12月12日(木)

### 【会長の時間】

畝 徳治

皆さん、こんにちは。学問のすすめは、主旨として国民一人一人が独立自尊の心を持ってという事で、独立を守る事を目標に学問のすすめという事です。



十六編では、独立心の大切なことを述べているのですが、独立心という言葉は難しい言葉です。しかし、独立心が欠けた事例を指摘されると、理解できます。学問のすすめの中では、例を示して説明する箇所が多いのですが、特にこの段落は面白いと思います。2つある中の一つを今回読んでみます

不羈独立の語は近来世間の話にも聞くところなれども、世の中の話にはずいぶん間違いもあるものゆえ、銘々にてよくその趣意を弁えざるべからず。

独立に二様の別あり、一は有形なり、一は無形なり。なお手近く言えば品物につきての独立と、精神につきての独立と、二様に区別あるなり。

品物につきての独立とは、世間の人銘々に身代を持ち、銘々に家業を勤めて、他人の世話厄介にならぬよう、一身一家内の始末をすることにて、一口に申せば人に物を貰わぬという義なり。

有形の独立は右のごとく目にも見えて弁じやすけれども、無形の精神の独立に至りては、その意味深く、その関係広くして、独立の義に縁なきように思われることにもこの趣意を存して、これを誤るものはなほだ多し。細事ながら左にその一カ条を撮りてこれを述べん。

「一杯、人、酒を呑み、三杯、酒、人を呑む」という諺あり。今この諺を解けば、「酒を好むの欲をもって人の本心を制し、本心をして独立を得せしめず」という義なり。今日世の人々の行状を見るに、本心を制するものは酒のみならず、千状万態の事物ありて本心の独立を妨ぐることはなほだ多し。

この着物に不似合いなりとてかの羽織を作り、この衣裳に不相当なりとてかの煙草入れを買い、衣服すでに備われば屋宅の狭きも不自由となり、屋宅の普請はじめて落成すれば宴席を開かざるもまた不都合なり、鰻飯は西洋料理の媒酌となり、西洋料理は金の時計の手引きとなり、比より彼に移り、一より十に進み、一進また一進、

段々限りあることなし。この趣を見れば一家の内には主人なきがごとく、一身の内には精神なきがごとく、物よく人をして物を求めしめ、主人は品物の支配を受けてこれに奴隷使せらるるものと言うべし。

この続きは次回に読んでいきたいと思います。2月のプログラムについてですが、IMが当初2月15日の予定でしたので、13日を休会にして、6、20、27日が例会で、27日が秩父との合同例会でしたが、IMは29日に変更という事で、27日と29日が近いので、6、13、20と例会をやって27日を29日のIMの振替にしたいと考えております。

### 【幹事報告】

山田 利明



地区事務所より研修セミナーについての案内がきております。



## 会員卓話



小林 一夫会員

皆さんの参考になるかどうか分かりませんが、私にとっては良い話だと思う話を2つさせて頂きます。

商売柄4時半に起きます。まず最初に洗面所に行って、手をよく洗います。ザルツという歯磨き粉を中指に3センチくらい出して、歯茎のマッサージを1分くらいやりません。私は60代くらいで奥歯が結構無くなりまして、ブリッジを掛けていました。5年くらいやっていましたが、夜に寝る時には舌で触ったりすると嫌な気持ちなので外して寝ていたところ、知り合いにその話をしたら歯科医を紹介されて行きました。1本25万くらいのインプラントを8本から9本入れました。63才くらいには入りましたので、15年経ちますが1度も

歯医者に行ってません。何でも噛めます。人口の歯ですので、唇に付いたりしてしゃべりづらいところもあります。今考えると高かったけれども良かったかなと思っています。

2つ目は、若い時に昼休みもなしで飯を食いながら仕事をやったもので、胃腸を悪くしました。10年くらい続けているのですが、ココア大さじ1杯入れて、シナモンを5回くらい振り入れて飲んでます。シナモンは胃薬になって、毛細血管も強くするそうです。私は血圧が高いので、血管についてはびくびくしています。以前はトイレに何回も行くようでしたが、今は改善されて、胃腸も調子が良いです。

更に1年半くらい前から血糖値も高くなりました。糖尿病になると仕事も出来なくなるという事で、順天堂大学教授河盛隆造さんの書かれた「血糖値を下げる40のルール」という本を買って読みました。その内容についてお話致します。

血糖値が高めですと言われても多くの人は特に症状がないからと放置しがちです。これを糖尿病放置病と呼んでいます。高血糖を放置するとやがて糖尿病に進みます。何年もかけて悪化し、症状が現れる頃には失明、壊疽による足の切断、腎臓病、心筋梗塞や脳卒中など思い合併症の1歩手前という事が少なくありません。日本人に多い2型糖尿病は食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足などの生活習慣病が原因です。血糖値が高めの今を健康な状態に引き返せるチャンスと考え、生活習慣の改善に取り組みましようと思いました。

糖尿病はどんな病気か。血糖値は膵臓からのインスリンを調節する高血糖が様々な合併症を招く。動脈硬化を進め、心筋梗塞や脳卒中などを起こす。治療としては、食事の改善と運動に加え、早めの薬物療法が貴重だそうです。

以下は順天堂大学教授河盛隆造さんが言っている事です。

1. 普段食べているご飯量を量ってみる。1食あたり成人は200グラム。65才以上は100グラム。
2. 高血糖を改善するには食べ方にコツがあります。食物繊維が多い食品を先に食べる。野菜、キノコ、海藻など炭水化物の分解が緩やかになるうえ、満腹感が得られるため、ご飯の食べ過ぎを防ぎます。
3. 野菜はなるべく多く摂る。1日350グラムが目安である。生野菜を多く摂るのは大変なので、温野菜にして食べてもいい。
4. 魚介類や納豆類でインスリンの材料を担う。牡蠣、納豆、昆布など。
5. 1日1品の酢の物を食べる。
6. 青魚で血液をさらさらに。鯖やサンマを食べると良い。動脈硬化にも良い。
7. アルコールは1日1合。ビールは500ml
8. 1日に必要なエネルギーの目安。デスクワークの他、立った状態での作業や接客などを行う。家事やスポーツなどを行う。50才から69才の人は2,450kcal、70才以上の方は2,200kcal、また座りっぱなしの人は少なめに、動き回っている人は多めに食べてもOK。

9. 1日3食規則正しく食べる。朝食抜きは良くない。夕食にはカロリーの多い食事はしない。うっかりと食べ過ぎた場合は、次の日の食事は野菜を中心に、いつもより長く歩く。

10. テレビを立って見るだけで脂肪を消費する。脂肪を消費、血糖値の改善には運動が不可欠と言っても、無理にジョギングなど始める必要はありません。立っているだけで良い。日常生活で立っている時間を増やす工夫をしましょう。

いずれにしても75才になりますと、生活習慣病が気になる年齢です。健康には充分注意して頂きたいと思います。私は血液検査を年2回やります。ヘモグロビンA1が大切らしいですが、6.3ですので、まだ糖尿病は大丈夫かなと思っています。



## 出席率

免除以外の 会員	出席免除 会員	出席	メイク	出席率
11	0	6	0	54.5%