

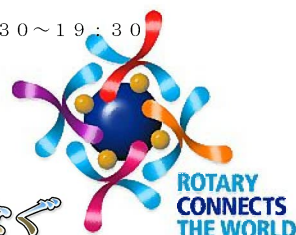
皆野・長瀬ロータリークラブ

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1505回例会 令和2年3月26日(木)

【会長の時間】

畝 徳治

皆さん、こんばんは。今回健康に関して紹介させて頂きます。日野原先生の健康に関する本の一段落です。ここに述べている意見は日常生活の心がけについてで、先生自身も飲食を目的としたパーティーにまで適用すべきものではありませんという事です。なるほどと思っ



るので、若干私も実施しています。「腹八分目より少なく食べる」という言い方です。

人間は食べなければ元気が出ない、いい仕事ができないというのは、必ずしも正しくないように思います。それは単にそんな気がするだけで、食べなくてもやる気と集中力さえあればがんばれるものです。

腹八分目という言葉があります。満腹になる手前で食べるのをやめるのが、内臓への負担も少なくすみ、健康には良いということです。

私(日野原先生)もこの「腹八分目」を長いこと習慣としています。90歳を越えた私の場合は、「八分」までもいかず、「六分」くらいでしようか。

それがどのくらいの分量かという、「空腹感が消えたな」と思うところが、六分くらいではないでしょうか。若い人なら、「もう少し食べたいな」と思うくらいです。

腹八分目より少なく食べる習慣には、もう一つ理由があります。満腹というのは、文字どおり、おなかがいっぱいになった状態を表現した言葉と受け取られがちですが、ところが本当はちょっと違うのです。

「おなかいっぱい」と脳で感じたとき、私たちは胃が100パーセント満たされたのだと認識します。ところがこのとき胃の状態は100パーセントではなく、120パーセント満たされています。そこまで食べてしまうと、体は食べ物を必死に消化しようと働かざるを得ず、頭にまで血液がまわりません。眠くなったり、体がだるくなったりして、仕事どころではなくなってしまいます。それでは困るわけです。

常に満腹を感じるまで食べるのを習慣化しているとすれば、日々肥満の原因をつくっていることになり、またその時に胃にかかる負担は相当なものです。「腹八分」が、ほぼ「腹十分」に

相当するものであることを知って、腹八分より手前でやめておくのが理想的といえます。

ここに述べている意見は日常生活の心掛けについてです。日野原先生自身も他で述べているように、飲食を目的としたパーティーにまで適用すべきものではありません。

4月に予定されていた児玉ロータリークラブとの合同例会ですが、児玉ロータリークラブに確認したところ、コロナウィルスの感染拡大防止という事で中止になりました。

来月の例会については次週の理事会で決定致します。

【幹事報告】

山田 利明

1. 地区事務所より
 - ①地区研修協議会中止のお知らせ
 - ②国際大会中止のお知らせ
 - ③ロータリー財団及び補助金セミナー資料
 - ④学友会ニュース
2. 米山記念奨学会よりハイライトよねやま



3月15日にPETSに参加してきました。2割くらい欠席でしたが、後で受けるようです。地区研修協議会中止の関係で、4月末までに研修内容をDVDにまとめてクラブに配布する予定です。それを見て各委員長はレポートを提出してくださいという事です。



出席率 100%

雨月の続きです。西行法師と老夫婦は風の音を聞きながら夜のひと時を過ごします。

シテ「志ぐれせぬ夜も時雨する

地「木の葉の雨の音づれに。老の涙もいと深き心を染めているいろいろの。木の葉衣の袖の上。露をも宿す月影に。重ねて落つる紅ち葉の。色にも交るちりひぢの。積る木の葉を掻集め雨の名残と思はん。

物語は続きますが、紹介はここまでとします。



山田 利明会員



長岡 倉雄会員