



奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

国際ロータリー 第 2500 地区 第 3 分区

Asahikawa Morning Rotary Club

2021～22 年度 第 1310 回 例会報告

例会日：2022 年 2 月 17 日（木）時間：7:30～8:30

2500 地区ガバナー

ロータリーの素晴らしさを伝えましょう

漆崎 隆（釧路ベイ RC）

RI会長：

シェカール・メータ（インド）

例会場：

ZOOM

例会

クラブ活動方針 『困難な今だからこそ』 クラブ会長：井上雄樹・幹事 飯塚 達夫

会長挨拶 井上雄樹 2022・2・17

みなさん、おはようございます。本日は、久しぶりの100%出席例会になりました。

ズームではありますけれども、皆さんの顔を拝見できて嬉しく思います。

さて、オリンピックが開催されております。私自身は、それほど熱心にオリンピック見ることはあまりないのですが、カーリングを見るのが好きで、最近は毎日のように見ております。昨日も午後9時過ぎから、アメリカ戦が行われておりましたが、日本は快勝しました。カーリングを見るのが好きな理由は日本代表のロコソラーレの皆さんの笑顔が素敵だなと思うからです。私もルールに詳しいわけではないのですが、解説を聞いていると、失敗もかなりあるようなんです。そんな時でも彼女らは笑顔で気持ちを切り替えて次の行動に移っている。これは私たちのビジネスでも必要なことだと思います。カーリングはまず、状況に応じて作戦を練ってどういうところに石を投げるかを決めて、それを実行に移します。ところが、うまくいかないことも珍しくないわけです。そんな時でもすぐに頭を切り替えて次の策を打っていく。これはビジネスと同じなだと思います。



す。私たちもうまくいかないことはあると思いますが、そういう時でも笑顔で気持ちを切り替えて前向きに行きたいと思います。

本日は木村さんのスピーチです。よろしくお願いいたします。

会務報告

本日はございません。

会員スピーチ

木村 和哉 会員

まず、今月で入会から 8 年がたち 9 年目を迎えた木村です。

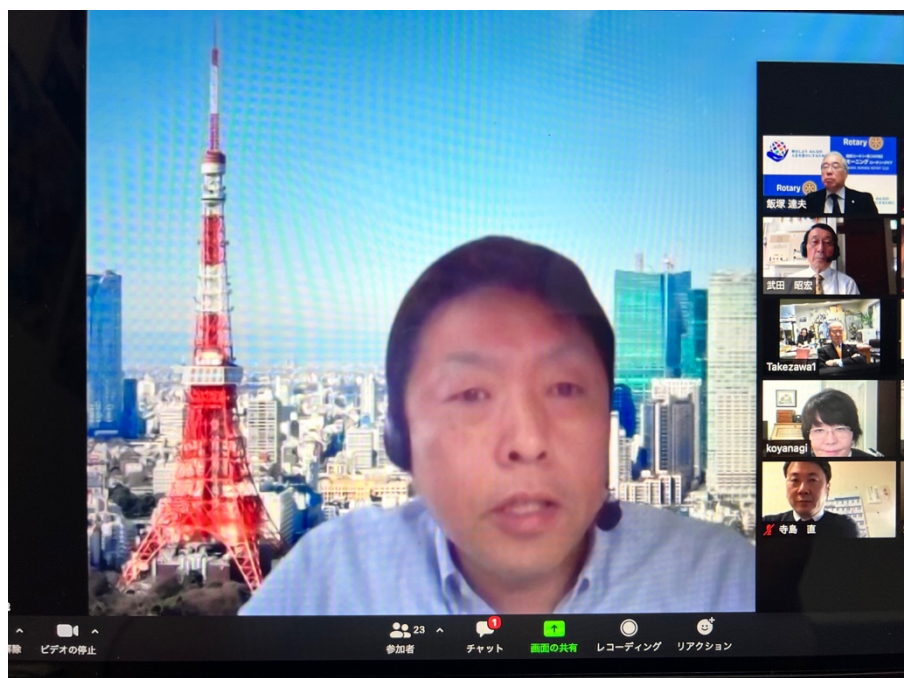
特に ZOOM では一方的に話すのは面白くないので、お時間があれば若干の対話形式で進めていきたいと思います。

みなさんご存知の通り日本は超高齢社会、医療の進歩や食生活の変化などの影響で平均寿命は年々伸びており 2020 年のデータで男性 81.64 歳 女性 87.74 歳です。

今は寿命のお話でしたが、健康寿命という言葉をご存知でしょうか

[健康で自立する生活ができ、病気などで制限がない]ことを指し、2016 年のデータで男性 72.14 歳 女性 74.79 歳です。

長生きするなら家族や他者のお世話にならずに健康で生活し、ある日ぽっくりころっと亡くなる。所謂ピンピンコロリが理想だと誰しも思うと考えます。うちのご利用者様も、息子娘たちに迷惑かけたくな



いと常に言われている方もいらっしゃると思います。

では健康で長生きするにはどのようなことに心がけていたらよいのでしょうか？

足腰が弱ると徐々に行動範囲が狭まり、ましてや骨折で一度臥床を余儀なくされると回復が困難になってそのまま寝たきりになったり、認知症のきっかけになったりもします。

そして、我われの出番に回ってくるのであります。

また、現在旭川は車社会歩く機会が減ってきています。

余裕のある時にスーパーの一番遠い駐車場から歩いてみる、法務局等はあるべく階段昇降するなど普段の生活場面で足腰を鍛える機会を作るのも手段のひとつです。食事は、[野菜を多め塩分控えめにバランスよく 3 食規則正しく食べる]が王道でしょう。

東京都足立区では「あだちベジタベライフ～そうだ野菜を食べよう～」

区内の飲食店に協力を求め、ラーメンや焼肉を注文しても必ず食前にミニサラダが出てくる等の取り組みがされているようです。

しかし学者の中には日に 1 食で十分という人もいますし、食べたい物を食べたい時に食べるのでよいと唱える人もいます。

偏食やカロリーの摂り過ぎは、生活習慣病の要因になりかねないので注意したいですが、あまりに健康によい食品や食べ方に囚われると、かえってストレスになる気がします。

高齢になると小食になり肉類は段々体が欲さなくなると聞きますが、介護に携わっている経験では、90 代元気な高齢者は好物が肉類ということも多々あります。

昨年 11 月 99 歳でお亡くなりになった瀬戸内寂聴さんや一世を風靡した「きん

さんぎんさん」もお肉が大好きで有名でした。きんさんぎんさんの名言といえば「くよくよしない、悲しいことは考えない、いいことも悪いことも忘れるのが長寿の秘訣」と言われておりました。奥が深いと言わざるを得ません。

「足腰を丈夫に保つことやあまり細かく考えずおいしく食事する。」が体の健康には大事な事かなと感じます。

最後に、今日どうしてもお伝えしたいことは、「モーニングロータリークラブの人生の先輩方はなぜ健康なのか？」ということと「これは隠れたアピールポイントと思い、会員増強に繋げられないか」とも思っております。ちなみに旭川のロータリアンで例会出られてお元気な方は

吉田さんS10 旭川トヨペット会長、青柳さんS7 会計事務所、旭川 山内さん S6 司法書士

最後の最後にお一人にお聞きして「健康とモーニングクラブとの関係を聞かせてください」それを本日の締めとさせていただきます。

ご清聴ありがとうございました。



木村会員の全会員を巻き込んでのスピーチは面白く、あっという間に時間が過ぎてしまいました。健康の秘訣を教えてくれる河崎会員（右）と竹澤会員（左）お二人に共通しているのは、規則正しい生活と偏らない食生活、そして適度な運動だそうです！！

* 旭川モーニングRC 出席報告 *

* 本日の出席 第 1310 回 例会 総員 22 名
2 月 17 日分 出席 22 名 出席率 100%

* 修正出席 第 1306 回 例会 総員 21 名
1 月 20 日分 出席 21 名 出席率 100%

* ビジター ございません

* ゲスト ございません

* メークアップ 2/15・武田昭宏 (旭川西 RC)

2/10 分 ニコニコ

0 円 (ZOOM 例会のため)



↑ 司会進行をする小柳 SAA



↑ 出席報告をする河崎会員



↑ ニコニコ BOX を紹介する桑原会員

ニコニコ BOX

ZOOM 例会のためございません。

が、、、 本日は出席率 100% です！！これがニコニコ BOX の代わりです！！

By 桑原親睦委員長