



2010～11 年度  
国際ロータリー会長

レイ・クリンギンスミス

# Weekly Report Niigata



2010～11 年度  
新潟ロータリー会長

樋熊 紀雄

新潟 RC 5月第3例会 (2011.5.24) No.2897

## (1) ロータリーソング「我等の生業」斉唱

## (2) 樋熊 紀雄会長挨拶

5月21日は、石本ガバナーエレクト年度地区協議会がここイタリア軒で開催され、いよいよ次年度がスタートしたという感じでした。5月22日は、ゴルフ同好会が紫雲GCで雨のち曇り空の下、そして夜の打ち上げと親睦を深めることができました。5月23日は、クラブ協議会が開かれ、佐藤年度への引き継ぎが行われました。そして今日は今年度最後の夜例会となりました。会員の皆様ご協力大変ありがとうございました。さて今日は、源流の会からの資料をご紹介します。1929 年版 アーサー・フレデリック・シェルドン著:2680 地区パストガバナー田中毅先生の訳による「奉仕の原則と保全の法則のためのマニュアル」という著書からです。著書の冒頭に、奉仕の原則は「仕事を管理する人たち(企業主)を管理すること、管理される人(従業員)を管理すること、この両者に顧客を加えた集団を管理すること」と定義し、そして「時間や、ルギーや、お金や材料を無駄使いせず有効に活用して保全すること」という内容です。今日はその「保全」についてのお話しです。著者は、繰り返しますが「保全」とは、時間、エネルギー、お金、材料を浪費しないで、懸命に活用することであり、奉仕と保全を通して財産を作り、浪費せず賢明な活用によって、集まった報酬を保全することと述べています。保全の例として、「必要以上に水を使えば、他の物も同じように浪費する。一つの方法で、法や原則を逸脱させる人間は、別の方法でも逸脱されるでしょう。」「習慣とは、心が再び、以前したことがあることをしようとする傾向です。」「私たちはすべて習慣に縛られているのです」という逸話を例示しています。4つの保全のうち「エネルギーの保全」について申し上げます。シェルドンは、「肉体的なエネルギーの開発と保全には九つの自然の法則がある」とし、その法則の 1 つ目は、「正しく考えること」。これは、破壊的なことよりもむしろ建設的なことを考えることを意味し、誰かが、1 日の最初の 30 分の正しいスタートをきることができれば、その日の試合に勝つ可能性は十分あると語っています。2つ目は、「目覚めたら起き上がること」。起き上がったらすぐ、開いた窓から探しましょう。探した場所に着いたらすぐに、健康づくりと肉体的エネルギーを蓄えるために、「深呼吸をしましょう」。新鮮な空気を一杯取り込んで、肺の細胞を活性化してください。新鮮な空気中には素晴らしい給養と元気づける物質がたくさん含まれています。一日を正しく始めようと思えば、起きて最初にするのは深呼吸です。と。3つ目は、「水を飲むこと」。

1 日に少なくとも大きな入れ物 2 杯の純粋の水を、朝食前と日中に飲んでください。体の 80 パーセント以上は水です。人間の体は 26 兆以上の細胞でできています。それぞれの細胞が生きていくためには多くの水が必要です。「上手に水を飲む人はめったに病気をしません。」と賢明な医師は言います。横山先生の「水飲み」指導と同じです。4 つ目は、使わない筋肉や他かの部位は、徐々に退化していきます。毎日の仕事の中で使わない身体の部分を使うためにどうい運動をしたらよいか調べましょう。あなたの身体がどんな特定の運動を必要とするかを決定した後は、毎日体操を実行しなければなりません。5 つ目は、「清潔に」です。これは外観以上に内部的な意味をもっているの、必要に応じて時折内部を清潔にしましょう。特に歯を清潔に保つこと。虫歯があれば歯医者に行って処置をしてください。昔の格言には「清潔は、信心深いことの次です」と書かれています。6 つ目は、「食事です」。多くの人は食べ過ぎです。食べ過ぎで死ぬ人のほうが栄養不良で死ぬ人より多いのです。生きのために食べることで、食べるために生きることには大きな差があります。食物の正しい質は、自身の身体が必要とする要素を含んでいる食物です。食物の正しい量は、多過ぎもせず少な過ぎもしないエネルギーを保存する量を食べることです。正しい管理の方法は食物を十分噛みこなすことです。7 つ目は、「息抜きの技術」を学んでください。ある商社はこの法則の価値をよく理解し、午前中と午後の真ん中あたりに息抜きの時間を設けています。息抜きの習慣が実施されると、従来より多くの仕事ははかどることが立証されています。8 つ目は、「気晴らしをすること」、「仕切り直しをすること」です。怠惰は休息ではなく無為に過ごすことです。活動の変化は、怠惰よりもさらに必要なことです。9 つ目は、「適切な時間、十分に眠ってください。眠り過ぎることはよくありません」。早朝の時間は健康を作り、エネルギーを発生させる力を作ります。10 つ目は、肉体的なエネルギーの開発と保全に関するこれらの9つの法則、すなわち 正しく考え、正しく呼吸し、正しく飲み、運動し、清潔にし、食べ、息抜きをし、気晴らしをし、寝ることを暗記してください。そうすれば、あなたは肉体的に何の問題も起こりません。「健康」とは、1 日、三度の食事を食べて、めったに医者に行かないような健康状態、すなわち、体や心や精神が全体的に調和していることを意味します。ということです。9つの法則の実施はさほど難しいことではないように思います。健康の保全のために、実行してみようではありませんか。

(3) 卓話「ふるさと新潟で・・・」

NHK 新潟放送局アナウンサー副部長 熊倉 悟氏

5月31日の例会予定.

会員スピーチ「淡麗辛口 酒談義」

新潟信用金庫 理事長 若杉 武君