



2013～14 年度  
国際ロータリー会長

Ron D. Burton

# Weekly Report Niigata



2013～14 年度  
新潟ロータリー会長

山本 正治



## ロータリーを實踐し みんなに豊かな人生を

2013～14 年度 国際ロータリーのテーマ

新潟 RC 1 月第 1 例会 (2014.1.7) No.3024

### (1) 「君が代」 斉唱

#### ロータリーソング「奉仕の理想」 斉唱

### (2) 山本 正治会長挨拶

新年明けましておめでとうございます。会長としてあと残り半年となりましたが、会長・幹事ともこれからさらに誠心誠意頑張りますので、何卒よろしくお祈りいたします。

今年もロータリー活動を開始するに当たって、何が最も大事かについてお話しします。私の個人的見解ですが、ロータリアンにとって最も大事なものは「健康」ではないかと思えます。健康でなければロータリー活動はできないからです。これからも活動を続けるために、今まで以上に健康でありたいと願っています。

最初に健康の定義をします。世界保健機関 (WHO) のものです。「身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態であり、単に病気あるいは虚弱でないことではない」(『四つのテストと社是・社訓』を参照)。この定義には二つの特徴があります。一つ目は健康を身体的や精神的面だけでなく社会的側面からも捉えていることです。二つ目はこの定義に当てはまる人は世界中探してもいないということです。

この会長挨拶では、身体的、精神的、社会的側面から健康的な生き方について少しジョークを交えてご紹介します。まずはロータリアンとしての健康的な生き方を箇条書きにしてみました。

1. 人とのふれあい (社会的健康) ロータリアンとして最も重要です。私の研究によりますと、男性の平均寿命を延ばす因子として「ふれあいの機会が多い」が上がってきました。一方、女性はふれあいと関係なく、地域の保健医療レベルが高いほど寿命は長いです。例会では楽しく笑うことが重要です。病気を予防するNK細胞の活性化に役立ちます。

スポーツもふれあいの機会です。しかし“健康オタク”にならないことが重要です。今日できなかったことを明日まとめてやるのはかえって命を縮めます。ノルマを課さない方が身のためです。また雨・雷・寒風の中のゴルフや野球は断る勇気を持ちたいものです。雨の中のゴルフで肺炎にかかり、病院でMRSA (メチシリン耐性黄色ブドウ球菌) に感染し死亡したケースを知っております。

2. 一病息災 (身体的健康) 無病息災が理想的ですが、現実は一病息災です。そこで持病にどう対処すべきでしょ

うか。特に主治医は必要でしょうか。何でも知っている (本当は治療している病気のことしか知らない) 主治医を持つことは、良くないと私は思っています。ある病気で主治医にかかっていると、知らないうちに全く別の病気にかかっている場合があるからです。例えば糖尿病はちゃんと管理されていても、知らないうちに胃がんが進行しており、手遅れだった人を知っています。時には自分のことを全く知らない医師に診てもらってはいかがでしょうか。

3. 食事を楽しむ (身体的健康) 最近奇妙な病気がはやっていきます。“アルチュハイマー病”と言います (注: もちろん冗談です!)。アル中 (アルコール依存症) とアルツハイマーが合併したものです。私も将来かかるのではないかと心配しております。このアルチュハイマー病にかかったおじいさんに、孫が尋ねました。「おじいちゃんは3度のご飯より好きなものな～に?」と。おじいちゃん答えていわく「4度のメシと晩酌だよ」。ロータリークラブの会合には食事と酒がつきものですが、適度に楽しみたいものです。

さて食事は、何でも食べるのが基本です。栄養バランスをとるためもありますが、“危険を分散”することも重要です。特に福島原発の事故後、放射能による環境汚染が起こり、現在は生物濃縮による魚介類の汚染が問題になっています。一つの好みに執着し、その食品が高濃度汚染されていた場合は危険です。市販されている健康食品も一つの商品の方に執着するのは危険です。

肉を少なめ野菜を多く取り、塩分や糖分は控えめにすることも大事です。最後によく噛んで食べましょう。満腹中枢を刺激し、食べる量が少なくても満腹感が得られます。結果として肥満を防止できます。

4. 1週に1度は何もしない (精神的健康) 私は40年以上、現役として走り続けてきました。ウィークデーは研究のため国内外を飛び回り、休日は社会奉仕活動やゴルフなどで過ごし、すぐ次の週が始まる生活を繰り返しました。忙しさのため“心を亡くした状態”でした (注: 忙を偏と旁に分解した状態)。しかしイスラエル訪問を契機に、ライフスタイルを少し変えました。ユダヤ人はシャバットと称して週1回、何もしないで過ごす日を堅く守っていました。人は何もしないと自分自身を深く内省します。精神科の森田療法 (内観療法) です。ユダヤ人に科学者、芸術家、実業家が多い理由に、このような宗教上の習慣を挙げている人もいます。

いずれにせよ、少なくとも休日は何もしないで自宅でゆっくり内省（内観）するだけで良いと思っています。次の週を新たな気持ちで活躍するためです。今ご紹介した4項目に加えて大事なことをご紹介します。それは自分の健康を他人に任せないことです。健康を守るためには、権威やマスコミを過度に信ずることなく、自分の健康を他人に任せないことです。そのためには、いつも知的好奇心を持つことが重要です。新聞やテレビに出る医者は真実を言っているかどうかインターネットで再確認して下さい。特に日本の事情を英語で検索すると全く違う見解が得られます。お試しください。因みに私が最も大事にしている生き方をご紹介します。それは「かきくけこ人生」です。か＝感謝の気持ち、き＝気配りをモットーに、く＝クールで格好良く、け＝健康で、こ＝好奇心を持つことです。これから年齢を重ねても、好奇心を失わずにクールで格好良く生きたいと思っています。

以上は個人的感想であり、国際ロータリーの正式見解ではないことをお断りしておきます。

(3) 米山奨学生劉 天萍挨拶・奨学金贈呈

(4) 100%出席バッチの贈呈

道端 順治君 1年 徳永 昭輝君 5年  
石本隆太郎君 32年 小山 楯夫君 34年

(5) 誕生日お祝い贈呈（5名）

(6) 結婚記念日お祝いの紹介（2名）

(7) 委員会報告

- ・佐野 晃之社会奉仕副委員長よりR保育園訪問報告  
（保育園より送付頂いた写真回覧）
- ・高橋 康隆理研究会幹事より1月29日料理講座案内

(8) 各種ご寄付の発表

ロータリー財団寄付発表(樋熊 紀雄委員長)

鈴木 滋弥君 樋熊 紀雄君

米山奨学会寄付発表(徳永 昭輝委員長)

鈴木 滋弥君 徳永 昭輝君

青少年育成基金寄付発表(山田 隆一副委員長)

鈴木 滋弥君 本間 彊君

(9) ニコニコボックス紹介（渡辺 洋一委員）

・山本会長、小田等社会奉仕大委員長、桑原隆社会奉仕委員長、小飯田澄雄社会奉仕委員、佐野晃之社会奉仕副委員長、道端順治君 昨年クリスマスイブ当日の例会終了後、社会奉仕委員会活動の一環でロータリー保育園を訪問し、園児たちにクリスマスプレゼントを渡しました。皆様に感謝し、また園児たちの笑顔にニコニコします。

・照内 太郎君 正月の駅伝で娘が通う東洋大学が優勝したことを祝し、また、出席委員会でご一緒している長谷川さんの会員スピーチを楽しみにしています。

(10) 幹事報告（若槻 良宏幹事）

本日の理事会でフィリピン台風の被害が甚大であることから、社会事業基金より10万円を贈る事を決議いたしましたので、報告致します。(1月7日付 山崎G事務局指定口座へ送金)

(11) 会員スピーチ

「第一生命キャンペーンからみる世相変遷」  
第一生命保険㈱新潟支社  
支社長 長谷川 秀彦君

(12) 本日の出席率 76.67 %

(2週間前メーク後 83.15 %)

1月14日の例会予定

会員スピーチ「地域がつくる 安心安全なまちづくり」  
新潟総合警備保障(株)

執行役員営業統括部長 大澤 強君

新潟ロータリークラブ会員専用ホームページアドレス  
<http://www.niigatarc.jp/>

会員専用ページログイン情報  
ユーザーID niigata  
パスワード rcrcrc

## 1月7日 理事会報告 出席者8名

- 1 入会被推薦者審査=承認  
セコム上信越㈱代表取締役社長 小松良平君
- 2 フィリピン台風被災支援金について  
被害の甚大さに鑑み、社会事業基金から10万円を支出し、所定の口座に送金する。
- 3 2014-15年度新潟市内5校インターアクトクラブ主催献血活動の件  
次年度は新潟ロータリークラブが幹事クラブとなる。  
場所は今年度と同じく万代エリアとする。
- 4 国際ライラ参加応募の件  
会員に案内を出して参加者を募集する。
- 5 1月のプログラムの件=承認  
1月7日 会員スピーチ「第一生命キャンペーンからみる世相変遷」  
第一生命保険㈱新潟支社支社長 長谷川 秀彦 君  
1月14日 会員スピーチ「地域がつくる 安心安全なまちづくり」  
新潟総合警備保障(株)執行役員営業統括部長  
大澤 強 君  
1月21日 新年家族会  
於 行形亭 17:00受付 17:45開会  
1月28日 会員スピーチ「ロビンソンクルーソー島旅行メモ」  
新潟医療福祉大学学長 山本 正治 君
- 6 青少年夏期交換派遣学生募集の件  
会員に案内を出して学生を募集する。
- 7 2014-15年度会長エレクト研修セミナー(PETS)の件  
新潟ロータリークラブから選出されている地区委員の登録料、交通費を新潟ロータリークラブで補助する。
- 8 その他  
新潟日米協会(会長:南RC渡邊敏彦パストガバナー)・在日米国大使館共催「ジェシカ・ヘレラーフラニガン氏講演会-サイバーセキュリティにおける国際協力の課題と展望」(平成26年1月28日)の案内