



大和中ロータリークラブ会報

TAKE TIME TO SERVE

時間を捧げよう 奉仕のために
1980-81 R.I 会長 ロルフ・J. クラリッヒ

第 110 回 例会 55 年 8 月 28 日 (木) 晴 第 116 号

出席報告

会員数	出席数	出席率	前回の修正
32名	25名	78.13%	93.475%
欠席者 古木, 布施, 後藤, 木崎, 佐藤, 高山, 富沢			

亀谷会長テーマ 全人類に愛と善意を

司会 SAA 北砂富三君
ソングリーダー 中西 功君「我等の生業」

ゲスト

伊藤宣男氏 (猪熊会員紹介新会員候補)
向井 将氏 (大和 J C)

ビジター

高寿昌良君 (横浜田園), 仁科真人君 (横浜瀬谷)
武山昭一君 (綾瀬), 吉田富雄君, 松村剛男君
(座間), 星幸男君, 今井利汎君, 村田幸大君
(大和)

会長報告

1. 大和 J C (青年会議所) の向井将氏が J C デー講演会の案内に見えていますので後程お話を伺います。
2. 新会員候補伊藤宣男氏 (猪熊会員推薦) の紹介状が配布されております。宜しく御検討下さい。本日ゲストとしておみえになっておりますので盛大に拍手をお願いします。

幹事報告 (辻国明副幹事)

1. 地区大会登録料 ¥ 8,000 未納の方は本日至急納入して下さい。
2. 地区大会 2 日目, 職業別協議会及び新入会員研修会の出席者が決りましたので報告します。
金融不動産部会 近藤会員, 富沢会員
港湾運輸観光部会 蜂屋会員
貿易商業エネルギー部会 伊藤英, 鈴木会員
工業建築部会 藤田会員, 寺田会員
農水産食品部会 該当者なし
専門職報道部会 亀谷会長, 上田会員
新入会員研修会 後藤会員, 竹本会員
以上ですので宜しくお願します。
3. ガバナーよりガバナー月信 4 信は 9 月 15 日に発行することになっていますが, 年次大会の都合により出席委員は締切りが 2 日早くなっているため早めに報告して下さい。

本日のプログラム 9 月 4 日
「青少年奉仕について」 鶴川 昇氏

次週予定 9 月 11 日
クラブフォーラム 「青少年奉仕について」

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か

3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか

事務所 : 大和中央 1-5-40
及 大和市商工会館内
例会場 電話 0462 (63) 7926

例会日 : 毎週木曜日 12 時 30 分より
会長 : 亀谷 志郎 副会長 : 伊藤 正男
幹事 : 富沢 重徳 会報委員 : 有沢・長谷川・藤田

4.相模原南RCよりチャリティゴルフの案内が来ています。期日9月29日、場所 相模原カントリークラブ、会費¥23,000 参加希望の方は近藤さんまで申込んで下さい。

5.昨夜炉辺会合が盛大の内に開かれたことを報告します。

委員会報告

ロータリー情報委員会 伊藤(英)委員長

昨夜15名の出席で炉辺会合を行い、活発な意見が出ました。定款、細則をよく読んで下さい。よく眠れます? 尚その折勉強ばかりではなく太陽の下でたまには大いに遊ぶのではないかと言うことでソフトボール大会を開くことが決まりました。又当日夜に第3回目の炉辺会合を開きたいと思えます。(9月20日)

国際奉仕委員会 上田委員長

世界社会奉仕について計画資料のプロジェクトリストを配布してありますが、御覧になりますと小規模のものから大規模のものまでありますが、かなり漠然としております。しかしこれらに対し我々は積極的に対応する姿勢が必要ではないかと思えます。我々のクラブとして小さなプロジェクトにアタックするのも一つの方法ですが、最近では一つの考え方として分区分区レベル、地区レベルで少しまとまったプロジェクトを提案して、それに各クラブが自主的に参加をしようと言う雰囲気があります。実は9月上旬に世界社会奉仕委員のアッセンブリがありその席上当クラブとしても或る程度意思表示をしなければいけないと言う立場にあります。そこで本日皆様の御意向をお伺いしたいわけですが、勿論RCは各個人、各クラブの自主的判断によって実行すべきものであることは申すまでもありません。たまたま地区の世界社会奉仕委員会より一つのまとまったプロジェクトが提案されています(プロジェクトNo.1108-会報112号の卓話参照のこと)。我々のクラブとしてはどのようにしたらよいのか意向をお伺いしたいと思えます。分区分区レベルの提案に協力して行こうと言うのに賛成の方は挙手をお願いします。(挙手

多数)御意向了解しました。有難うございました。

職業分類委員会 上田委員長

職業分類に新しく「百貨店」の項目を加える。

親睦委員会 鈴木委員長

お祝の方は3名あります。

結婚記念日 松本忠明君(9月3日)

創業記念日 後藤定毅君(9月1日)

お誕生日 松本三郎君(9月3日)

炉辺会合

第2回目の炉辺会合が、8月27日夜7:30p.mより幹事富沢氏宅に於て行われました。参加人員は15名で指名された新入会員の方は全員出席をして下さり、盛会の中に終了しました。定款、細則について、北砂SAAの名座長により、活発なる質疑応答があり、和かな内にも、新入会員の頭の中には、ロータリーに対する気持を新たにしたのではないかと思います。富沢さん又御参加の皆様ありがとうございました。今後とも皆様の御協力をお願い申し上げます。(伊藤(英)記)

大和青年会議所主催JCデー講演会の案内

向井 将氏(大和JC)

日本青年会議所は今年のテーマに日本の安全と防衛を考えるを選らんでおります。JCデーと言うのがありますが、これは自分達の運動を市民の皆さんにPRすると言う日でありますが、私共の大和青年会議所では9月2日のJCデーに「日本の安全と防衛を考える-日本周辺をとりまく国々の軍事力について」の講演会を開催します。今回元内閣国防会議事務局長の海原治氏を講師として日本の安全と防衛を考え、そのために一番重要なことは結局日本をとり巻く国々の軍事力と外交の基本方針案を勉強し、そうすることによって日本はどのような防衛が必要であるか、又日本の安全はどうすれば守られるかを勉強する会なので、最近の世界状況を考えた場合時局に合った問題と思えますので是非御出席下さるようお願い致します。

場所 大和市中央文化会館

日時 9月2日 7時開演

卓球

スポーツと健康

芦田敬治君

最近スポーツに対して一般大衆の関心が非常にたかまっております。これはただ単に興味があるからというばかりでなく、運動不足の解消或は健康保持を目的として、ランニング、ゴルフ、バレーボール、テニス、野球、水泳、卓球等各人夫々にスポーツに汗を流す姿が数多く見られるようになってきました。このように運動不足の解消、健康保持のためにスポーツを、という考えが生れた背景について考えてみますと、文明の発達にともなう日常生活形態に大きな変化がもたらされ、私達は職場に於ても、家庭に於ても体を使うことなく必要な作業を行うことができるようになりました。それと同時に食物も欧米化して、蛋白質、脂肪も豊富に摂取することができるようになり、その反面運動はせず、車社会と言われるように車利用が盛んになり、そこでわが国に於てもいわゆる成人病といわれる疾病、高血圧とか、糖尿病とか、痛風であるとか又、小児の肥満児の問題、或は小児学童の骨折多発などが増加をみております。所謂GNPの上昇とともに増えて来たと言うのが実状です。有病率についてみますと、昭和40年には人口千人当り、63.6であったものが、昭和52年には112.7で約12年間で2倍に増えていることが訳ります。このように繁栄と裏腹に派生する諸問題の中でも、特に「国民の健康」という重要な問題がクローズアップされてきたわけです。

1960年、当時のアメリカ大統領ケネディがアメリカの若い人の体力の低下を非常に心配してソフトアメリカンと言う報告の中で、この事について述べております。昨年の毎日新聞に「健康スポーツに予算を」という表題の記事がありました。その副題に「米、英、西独も立ち上った」として、各国のスポーツ施設への投資の現状について述べておりましたが、その発想は成人病の増加による医療費の増大に悩まされた政府が「一石二鳥」をねらった「健康づくりで治療費を節約しよう」というところにあります。成人病が増加の一途をた

どっておりませんが、しかしながら今年度の国家予算の中で社会体育施設費として107億が支出されましたが、これは西独の約1/6にしか過ぎません。それでも前年比で54%も増加したと、関係者は喜んでいるのが現状で、日本の健康スポーツ行政の貧困を端的に物語っているといえましょう。では一般大衆の健康に関する意識と実態は、「健康づくり振興財団」の調査では、健康管理への意識は高いが、実際面では未だ不十分で、意識と実態に隔たりがあるのが現状です。

健康と密接な関係があるのは体力です。体力がすぐれている人は病気に罹る率は低く、又病気になっても治りが早いことは衆知の通りです。文部省が昭和53年に行った30才以上の男女の体力テストの結果では、男女ともに、30才では70点近くの成績を示しますが、その後1年づつ体力は低下し、50才を過ぎれば50点以下になります。体力の低下は老化によるもので、30才台から体力の低下が見られたことは驚くべきことです。しかも主観的には全く衰えを感じないし、社会的にも充実した生活を送っている時期に当ります。最近中高年者で運動をしている人が増加していますが当然運動をしている人は、運動をしていない人よりも体力テストの得点が多く、体力がすぐれています。

次にスポーツと長生きについて考えてみます。アメリカのハモンド博士がこの問題で調査した結果では年齢別に運動実施者と死亡率との関係を明かにしました。各年齢層を通じて運動実施者の方が死亡率が低いことが判りました。この結果から直ちに運動すれば長生きするとは言えませんが、少なくとも運動している人ほど1年後に死亡する確率は少ない、或は体力が高いレベルにあるからこのような中高年者は近い将来に死亡する可能性が少いといえましょう。

扱実際に運動を始めようと考えた時、どのような運動を選び、トレーニングをどう進めていくかの問題があります。運動の種類については現在の自分の体力、興味の有無、或は運動に費せる時間などを考慮して決定することが必要です。

トレーニングの進め方については5つの原則が

あります。1.全面性—心身のバランスのとれた発達を目的とする。 2.自覚性—トレーニングの目的や方法を十分に理解して行わなければ、充分効果が上らないばかりか事故をおこす。 3.漸進性—初めは軽く、体力がつくに從って強度、時間、頻度を増加する。 4.反復性—規則正しく繰返し行う。 5.個別性—個人差を無視して一律に行うと危険が伴う。自分に合ったトレーニングを行う。

年齢とスポーツの関係については、小学生、中学生、高校、大学、社会人又は中高年者とそれぞれに注意すべき点がありますが、ここでは中高年者(40才以上)とスポーツについて考えて見ます。

1.自分を鍛えようと思っはならない。 2.定期的に行うこと。 3.勝敗にこだわらない。 4.寒いところは避けること。 要約しますと、比較的ゆるやかな運動を毎日繰返して行い、10分間以上続けてもあまり疲れな運動を選ぶことです。毎日繰返し行うには歩くことが一番よい方法です。その意味ではゴルフはよい運動ですし、又ハイキング、野球、テニス、バレーボール、バドミントンなども無理をしなればよい運動です。とくに最近流行のジョギングは意志さえあれば、毎日短時間に行える最適の運動です。先のハモンド博士の調査結果のように、中高年者でもできるだけ運動に親しんで、心臓血管系などの成人病を予防し、生命を延長させることが肝要と思います。又成人病のある人でもメデイカルチェックを受けながら適当な運動を選んで慎重に行えば、治療の効果もあるといわれております。

又スポーツを行うには栄養の面でも関連があり摂取カロリーと消費カロリーのバランスをとるよう心掛け、脂肪過多にならぬよう注意することが必要です。

私たちの一生は結局毎日毎日の積み重ねです。毎日を健康に過すことが一生を健康に過すことになり、健康な生活には、運動ばかりでなく、栄養と休息も必要です。何よりも生活全体としてこれらのものにバランスが取れていることが大切であると考えます。

ソフトボール大会に参加を〓

選手選考を兼ねて行います。尚応援部も編成致します。青空の下で大いに張切りましょう。

日時 9月20日(土) 14.00より開始

場所 車体工業グラウンド

くわしくは後日又お知らせします。

スマイルボックス

横浜田園RC 高寿会員 お世話になります。

綾瀬RC 武山会員 久しぶりにメイクアップに伺いました。よろしくお願い致します。

座間RC 吉田会員 久しぶりにお伺い致しました、どうぞよろしくお願い致します。

座間RC 松村会員 お世話になります。

大和RC 星 会員 本日もお伺い致しましたがどうぞよろしくお願い致します。

大和RC 今井会員 お世話になります。

大和RC 村田会員 今日もお世話になります。

亀谷会長 昨夜の炉辺会合、大変稔り多い会でした、伊藤さん、富沢さんに感謝します。

猪熊会員 ゲストとして、伊藤宣男さんと一緒に出席しました。どうぞ宜敷くお願いします。

鈴木会員 炉辺会合に欠席して失礼致しました。

長谷川会員 前回の例会の昨夜の炉辺会合は止むを得ぬ用件の為欠席して申し訳ありません。

松本会員 入会間もない私に誕生日を祝っていただきましてありがとうございます。

松本会員 9月3日が結婚記念日です。8月中はまだ先のことと思っておりましたら、鈴木会員に教えられ慌ててスマイルを致しました。3日にはバラの花でも贈りますか。

寺田会員 この間の日曜日には伊藤正男先輩からパターの手解きを、お蔭でナント、ハーフで9つも縮まって、ほんとにビックリです。

保田会員 先週は役所の工事検査で欠席しました。