



THE ROTARY CLUB

OF YAMATO-NAKA

# 大和中ロータリークラブ会報

Discover a New World 見つけよう

of Service

奉仕の新生面

1984~'85 R.I 会長 カルロス・カンセコ

猪熊会長 クラブターゲット 見なおそう 出席・親睦・そして奉仕を・・・

第306回 例会 59年8月2日 第312号

### 出席報告

会員数	出席数	出席率	前回の修正
46名	37名	84.1%	100%

欠席者

(7名) 病欠(芦田、伊藤(宣))  
松本(三)、南川、三浦、鈴木、竹之内、種ヶ島  
小島、

### ビジター

杉浦成章君(東白川)、大谷 弘君(東京町田)  
保坂芳秀君、大角勝彦君(横浜瀬谷)  
星 幸男君、石井 勇君、横沢利武君、  
真鍋藤正君、青木一俊君、石田良一君、  
牧岡良和君、宮沢義武君、樋渡金彦君(大和)  
石川一郎君(大和田園)

### 会長報告

会長 猪熊 唯夫君

○例会臨時変更の時のメイクアップの取り扱いについて先日の理事会で検討の結果、従来通りの方法でいくことに決定致しました。

本日のプログラム 8月 9日  
北砂富三君 「英語(英会話)に強くなる方法」

次 週 予 定 8月 16日  
19日(日)の第1回家族会に振替

司会 SAA 古木勝治君  
ソングリーダー 中西 功君「君が代」  
「我等の生業」

### 幹事報告

- ①地区大会登録料5,000円を事務局へ御納め下さい。
- ②中国陝西省歌舞劇院の唐・長安樂舞という公演が9月初旬に東京でありますそのうちの一日9月7日を中国留学生支援のために企画されたそうですので皆様の御協力をお願い致します。(ご希望の方は有沢会員まで)
- ③昨年三宅島の災害に対しまして皆様にもご賛金いただきました結果が、今朝7時のニュースで三宅島にロータリーの皆様からの体育館が出来たということで報道されておりました。ご覧になった方もあろうかと思いますが……。

### 委員会報告

親睦活動委員会 委員長 後藤 定毅君  
8月19日(日)に第1回家族会を開催致しますが、

- 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  
大和市商工会館内  
☎0462-63-7926  
例会場：大和市大和南1-4-4  
八千代信用金庫大和支店4階  
☎0462-64-3654

例会日：毎週木曜日12時30分より  
会長：猪 熊 唯 夫  
会長レク：上 田 利 久  
副会長：藤 田 重 成  
幹 事：伊 藤 英 夫  
会報委員：松本(三)・上村・伊藤(宣)

先週アンケートを取らせていただきまして委員会で検討の結果「親子触れ合い、鮎のつかみどりとバーベキュー大会」を相模川の河川で行なうことに決定致しました。時間は午前10時～午後2時位まで一応炎天下で行ないたいと思います。

体力の自信をつけるとともに、親子触れ合いの場を利用していただきたいと思います。

会費は、大人 4,000 円、小人 2,000 円。不参加者は、2,000 円以上のお気持ちを頂戴致したいと考えておりますので宜しくお願い致します。

### お祝

6年皆出席	辻 国明君	
お誕生日	高橋政勝君	(8月4日)
	橋本健彦君	(8月8日)
御夫人お誕生日	上村幹雄君	富夫人(8月8日)
創業記念日	辻 国明君	(7月20日)
	猪熊唯夫君	(8月8日)
入会記念日	辻 国明君	(53年7月27日)

### 卓話

「俺はチャーターメンバーだ」  
大高 安男君

本年度親睦委員長の後藤さんのマネをして私も格調高くやりたいと思います。

然し「俺はチャーターメンバーだ」という題をみた途端に何だかガックリと格調高くななくなってきました。時代劇のヤクザが仁義をきっている様な、又、昔のサムライが遠からん者は音にも聞けとガナっているような気持ちにさせられる標題です。そこで種ヶ島プログラム委員長に別の題でもっと焦点のあったのにしてほしいと頼んだのですが、若手の皆さんの意向につき「変更まかりならん」との事。では誰の要求なんだと言っても、ソ連のゲペウやアメリカのCIAなら調べるだろうが、私では調べても意味がありませんので独断と偏見によって私なりに、チャーターメンバーとは何かと改めて考えてみました。

哲学的にギリシャ初期のソクラテス、アリストテ

レス、カントの批判哲学、ヘーゲルの弁証法を以ってしても、チャーターメンバーとは解決出来ません。むしろそれ以前の「ギリシャ神話とロータリー物語」とでも亀谷さんに書いて貰った方が解りやすいように思います。

次に経済学的観点から、アダムスミスやヘーゲル、ましてやマルクスを以ってきても解決は出来ません。チャーターメンバーも新会員も会費は同じですし、会社ではないからです。

次に法律的とらえ方でいけばどうか？

法律には法があり施行令があり、細則、通達になっていますが、ロータリーには決議と手続要覧しかなく、自主的運営の中が広く「チャーターメンバーは特別扱いにしろ」とは書いてないように思われます。

では政治的にはどうか？といいますがロータリーは政治不介入となっておりますので原則的には駄目。処が往々にして小さい政治、即ちクラブの中でチャーターメンバーと新会員との圧力みたいなものが差があるのではないかということについては否定しかねます。

以上のように、どういう風な解決策をもってきても「俺はチャーターメンバーだ」という解釈は出来ないということです。

そこでチャーターメンバーとして反省をする観点から考察してみました。するとこの題の意味が何となく解ってきました。

第一点・この標題を要求した真の意味は「チャーターメンバーはロータリーの精神に則って行動しているかどうか、そして四つのテストが忠実に守られているかどうか」ということを指摘しているのではないか。しかしこれは例をあげると問題が大きくなりますので炉辺会合等で充分討論していただければ結構だと思います。

第二点・チャーターメンバーのロータリーの理解度、即ち勉強の出来具合はどうかということ問うているように思われます。この点については、

私を除いて皆勉強されていました。星特別代表が良い教師であった為、頭の悪い私でもある程度仕込まれたくらいですから……。

第三点・ロータリーは、R Iだとか地区だとか手続要覧だとか堅苦しい話ばかりしていますし、出席はする義務ではなく、権利があるといっていますが、出てきて本当に面白いのかどうか、もっと楽しく、気楽に、そしてタメになるクラブ運営をしろ、といっているように思うのです。チャーターメンバーはその責任があるのだということを、この言葉の裏に含んでいるような気がします。

しかし、これはチャーターメンバーだけの責任ではなくてクラブ運営というのは、発言の場に於いて、皆さんが遠慮しておられるのか、或はチャーターメンバーが出しゃばりすぎるのか、そこあたりは今後充分皆さんと討論してよりよいクラブにもっていくということが大切だと思います。

ロータリークラブに於いて、チャーターメンバーというのが特別にどういう位置づけをされているのかということで考えたすえ、一つだけありました。皆さんご存知ですか？ ガバナー月信の計報の所に、米山功労者、ポールハリスフェローチャーターメンバーというように書かれていました。ということで、私の話は終らせていただきます。

## クラブフォーラム 「会員増強について」

司会：藤田クラブ奉仕委員長

先々週 クラブ奉仕についてのフォーラムを行ないましたが、時間の関係で会員増強について触れることが出来ませんでしたので本日改めて富沢会員増強委員長にさせていただきたいと思います。

富沢会員増強委員長：増強委員長をおおせつかつてつくづく感ずる事は、当クラブの置かれた立場が非常に難しいということなのです。

①同一エリア内に三クラブがあるということはお互いのクラブが増強で争うということ、これは

先ず共通にやりにくいことです。

②大和クラブは例会場が当クラブに近いことと、20年以上のキャリアがあつて伝統を重んずる人はどうしても大和クラブへなびきがちになる。一方大和田園クラブは出来たての新進気鋭のクラブであり新人ばかりである。どうせ入るならそういう所でクラブづくりに貢献した方がやり甲斐があるという見方をする人もいる。当クラブは7年目ということでこういう点から見ると、どっちつかずで中途半端であるということです。

そこで大事なことはクラブの中味が問題になります。つまり当クラブの特性という特徴というものを極力つくり出して、これを共通のセールスポイントにして増強に生かすということが否応なしに必要になってくるのであります。

例えば年令構成が若いとか、老若新旧の隔てなく遠慮のないつき合いが出来るとか、会員同志の絆が強く保たれているとか、何かそういう良い特徴や雰囲気を中心して培っていくことが大切であると思います。三者一様の画一的なクラブ運営をやっていたのでは、当クラブの立つ瀬がないというか存立基盤はうすくなるといつてよいと思います。そこで是非皆で心を合わせて増強ということ以外に今後の当クラブのあり方、特徴づくりということを真剣に考えていくべきではないかと思ひます。

どうして増強が必要かということになってくると①クラブ創立7年というある意味では「なれ」から「だれ」に移りやすい時期には、この創意工夫による特徴あるクラブづくりを大いに推進し、クラブに新風をそそぎ活性化を図る意味で増強は大いに意義があります。②又、クラブの安定した運営を図り、豊富な人材と人的つながりを広め、クラブの勢いを強める為にも増強は必要であります。

今年の増強はどのようにやるかということで年度前に拡大増強委員会を開き練った結果、会長のどうしても10名の増強を果したいという希望により、①10名を目標に増強委員毎にチームを組み、

会員の皆さんとマンツーマンで接触をはかり推薦者を出していただく体制にしました。

Aチーム富沢 ―― 神作、原田、岡本、古田土  
前原、南川、土屋、橋本

Bチーム伊藤宣一 猪熊、松本三、上村、長谷川  
(石渡) 菊地、竹之内、山中

Cチーム亀谷 ―― 上田、古木、松崎、有沢  
(伊藤英) 小島、金井、大高、細野

Dチーム鈴木 ―― 藤田、古川、長野、芦田  
清水、北砂、中西、辻

Eチーム松本忠一 二見、高橋、近藤、種ヶ島  
寺田、布施、後藤、三浦

(以上敬称略)

②このチーム毎に増強委員が各メンバーにお願いにあがりますので、先日お渡ししたパンフレット

①増強は如何にするか③増強の手續④推薦カードを利用して御協力をお願いします。各チームの入会達成は最低2名とします。

⑤増強は特定の人がやるべきものでなく、全員が力を合わせて行うべきものです。

よいクラブづくりと特徴のあるクラブ運営を目指して皆さんの一番濃いお知り合いを一名ご推薦いただければありがたいと思う次第です。

現在の状況は、理事会を通り最終的に情報委員長と紹介者が候補者の所へお話にあがり快諾をいただき入会申込書をいただいた方が2名と、推薦カードが出て現在、理事会、分類、選考に廻っている方が3名あります。だいたい順調なすべり出しをしているといえると思いますし、ご協力いただいた方に心からお礼申し上げます。尚、本年度は出来れば前半で目標を達成しあとの半年は情報委員会を中心に新しい方々と親密に融合していけるような形で力の入れ方が必要ではないかと思えます。私の方の一方的な話は以上ですが、何か増強等につきましてお考え、ご意見、ご要望とがございましたらお聞かせ下さい。

亀谷会員：私は全く富沢増強委員長と同じことを

考えておりました。真ん中にはさまれたクラブの難しさ、クラブの特徴づくりが必要であること、増強の必要性等々です。カルロス・カンセコRI会長も、とにかく若い人、年ばかりでなく気持の若い人の増強を…と言っておられます。当クラブは現在、非常に良い方向に向かっていると思うので、このムードを保ちつつ増強に励んでいただきたいと切望しています。  
富沢君：時間の関係で皆様のご意見を伺うことが出来ず、一方的な話になってしまいましたがお話しいただき終らせていただきます。

## 「機械工学からみた人体構造」

(7月20日 清水洋三君卓話つづき)

### 4. 「静」の呼吸

これまで述べてきたことは、ほとんどの人が無意識でやっている呼吸を有意識に切り換え、1回の呼気の量を肺活量の1/4以上行うことにより、肺の中に新鮮な空気を保ち、血中に酸素を送り、第二、第三の心臓をも活発に働かせて血液を全身にうまくまわし、細胞に必要な酸素を満たすということなのだが、有意識に呼吸することははじめは訓練を要する。

忙しいのにそんなことに神経を使うのはもったいないのではないと言われる方は、一度有意識の呼吸に徹底してみて、それができるようになったら、これを再び無意識の呼吸にお返しになることをおすすめする。

有意識の呼吸だけはだれでもわりあい簡単にできる。有意識を通り越して、再び無意識にお返しすることも、人によるであろうが2箇年くらいの訓練でできる。

そのためには行住坐臥を、次のように心掛けるとよい。おおまかにいって、行住の呼吸は体を動かしているときの呼吸で、坐臥の呼吸は体を静止させているときの呼吸である。簡単に言えば「動」と「静」の呼吸である。

「静」の呼吸は、私の知っている範囲では、で

きるだけ細く、ゆっくりと吐けるだけ吐け、みぞおちをへこませて吐け、下腹に力を入れて吐け、という3種類である。これだけで坐臥の生活には必要にして十分であると感じている。

ゆっくり吐くのは呼吸の回数を少なくし、肺胞のすべてから空気を出すためであり、みぞおちをへこませて、下腹に力を入れて吐くのは「上虚下実」にするためである。

みぞおちは生まれたばかりのときは、100人が100人共へこませてないのに、成長の過程でへこまなくなっているのだから、練習で簡単にもとにかえるのである。

へこませる方法は、佐藤道平氏<sup>8)</sup>のご指導によれば、おなかのすいているとき、みぞおちに深く両手のおや指を直角に入れ、下腹に力を入れて息を吐く訓練を重ねるのである。毎日朝晩2回15分ずつ行うとよい。この方法により、横隔膜の上下のストロークが増し、膜の筋肉が強化される。みぞおちがへこんでくるのはその成果の外見的現象でもある。

上野の博物館に行っても、京都・奈良のお寺を訪ねても容易にわかることだが、大部分の仏像はみぞおちをへこませて彫刻してある。ここがへこんで臍が天を向くようになった状態を村田光司氏<sup>9)</sup>は「ヘソ天」と命名された。

白隠禪師<sup>10)</sup>は夜船閑話序の中で、「一身の元氣いつしか腰脚足心の中に充足して臍下巍然たること未だ篠打せざる鞠の如けん」と表現している。その意味は臍の下がひさごのようにまるく力がこもって、その固さは篠竹でたたいてやわらかくする前の、かたい「まり」のようだというのである。昔の「まり」は糸を巻いて作ったもので固いので篠竹でたたいてやわらかくしたものだそうである。

日本ばかりでなく、諸外国の美術館でも彫刻や裸体画でみぞおちをへこませてあるものは多い。心身共に健康で美しくととのったモデルは、先天的にみぞおちがへこんでいるものと思われる。

我々は人為的にその形を作るところから出発するのである。

手足の筋肉をきたえるばかりが運動ではなく、横隔膜や内臓や腸間膜、自律神経群をきたえるのも運動なのである。健康を維持増進するにはむしろ後者のほうがたいせつなのだ。

絵を見るときも静の呼吸で見る。音楽を聞くとときも静の呼吸できくことである。物の味を味わうときも、人のお話しをきくときもそうだ。

## 5. 「動」の呼吸

これはスポーツで鍛えた人ならほとんどすべて体得している。体得とは無意識のうちに体がおぼえているということだ。「動の呼吸」は体中どんな小さな筋肉でも、筋肉に力を入れるときには息を吐けということである。これは4種類めの呼吸法で、同時にみぞおちをへこませ、下腹に力がこもれば及第である。

我々の体は肺の中に炭酸ガスが多いと、苦痛を感じるようにできているので、スポーツで鍛えていると自然にこの原則を身につけることができるようになっている。

下腹を腹筋で締めても横隔膜が弱いと胸腔のほうに押し上げられるから、腹腔の圧力とはならない。その意味で発声を伴った運動や呼吸をやかましく言うスポーツは有効である。

おしぼりをねじると表面から水が出る。ゴルフのテークバックで胴体をねじったとき、筋肉及び腹腔の血液はどこかに逃げなければならない。この場合逃げ場所は体表ではなくて、肋骨で保護された胸腔の中である。このとき同時に息を吐くと、血液が逃げ込む十分な容積ができる。息を吸い込んで、そのまま止めてがんばって筋肉に力を入れると、血液の逃げ場がなくて瞬間的に脳内に充血が起こり、脳圧が上がリ、筋肉には凝りができる。同時に血管の中の圧力も異状に高くなる。ティショットのあとでそのままという人や、便所で気張って倒れたという人の例は多い。

心臓から圧出される動脈流の圧力には、脈動があるが、毛細管のあとの静脈には心臓からの脈動はなくなっている。これに脈動を与えるのは筋肉や横隔膜である。リズムに合ったおどり、体操、歌、体の摩擦などが脈動を起こす原動力となる。脈動は血管に弾性を与え、血管の内部にたい積物を作らないようにする効果がある。

下水管のようにパイプの中をドロドロしたものが流れるときは、脈動があったほうがつまらないでよいわけだ。静脈の中に脈動を与えるような下腹から強く押し出す呼吸は衝息と呼ばれている。衝息を伴った筋肉の伸縮は効果を倍増している。

## スマイルボックス

副委員長

菊地 康公君

東白川RC 杉浦成章君

久し振りにお世話になり有難うございます。

横浜瀬谷RC 大角勝彦君

久し振りでお世話になります。暑い折、当クラブの皆様の御健勝をお祈り申し上げます。

東京町田RC 大谷 弘君

はじめまして。どうぞ宜しく。

大和RC 星 幸男君

本日もどうぞよろしく……。

大和RC 石井 勇君

久し振りです。宜しく。

大和RC 横沢利武君

お暑うございます。本日は宜しく。

大和RC 真鍋藤正君

暑中お見舞申し上げます。

大和RC 青木一俊君

大和クラブの食事に飽き、スタミナづくりで中クラブにお邪魔しました。

大和RC 石田良一君

暑い日が続いておりますが如何お過ごしですか？ 宜しくお願い致します。

大和RC 宮沢義武君

大変お暑うございます。本日は宜しくお願い致します。

大和RC 牧岡良和君

本日はお世話になります。

大和RC 樋渡金彦君

お暑うございます。本日もお邪魔します。

大和田園RC 石川一郎君

本日は、初めてメイクアップに伺いました。新米ロータリアンですので宜しく。

猪熊唯夫君 ①創業30年、今年もまた心をあらたに頑張りましょう。

②先日の「阿波踊り」大会には、原田さん、南川さん、松本（忠）さん、藤田さん、大変お世話になりました。有難うございました。

松本忠明君 先日の大和阿波踊りはお蔭様で大成功でした。南川さんお世話になりました。

辻 国明君 創業記念日、入会記念日、6年皆出席のお祝いをいただき心から感謝致します。

橋本健彦君 誕生日を祝っていただきありがとうございます。

高橋政勝君 誕生日のお祝いありがとうございます。これからも各分野に頑張りたいと思います。

上村幹雄君 ①クラブでお祝いをしてくださるの  
で忘れずにすみませう。感謝致します。

②職業奉仕に徹するあまりの早退をお許し下さい。

原田 穆君 大和阿波踊り初参加にあたり猪熊さんはじめ皆様の応援ありがとうございました。

北砂富三君 今月一杯、菊地副スマイル委員長が担当致します。菊地さんは気が弱いので皆様ご協力お願いたてまつりあげ候。