



1995～1996年度RIテーマ

真心の行動
慈愛の奉仕
平和に挺身

青い空 緑の山と風
黄色のうねりは
人類の理想 文化を表わす。
それらが混然一体調和して
ロータリーの理想に向って
昂って行く姿を示している。



国際ロータリー第2750地区
東京多摩グリーンロータリー・クラブ

No.230 6-3
1995.7.26 発行

Weekly Report



地区の標語 **原点に帰りロータリーの心を学ぼう**
クラブの標語 **親睦と奉仕でクラブの和を深めよう**

第230回例会報告 (7/19)

(1995年～1996年度第3回例会)

◎司 会 SAA委員会委員 藤本 吉文

◎ロータリーソング ソングリーダー 菊池 敏
SAA委員会委員
「我等の生業」

◎お客様紹介 会長 萩生田茂夫
竹村 寛 様 (稲城RC会長)
古屋 誠児 様 (多摩RC会長エレクト)
竹村 照雄 様 (麴町RC) (8/23卓話依頼)
松原 健 様 (新座こぶしRC)

〔ご挨拶〕 稲城RC会長 竹村 寛

本年度、稲城RC会長を仰せつかりました、竹村で
ございます。幹事の野村さんと一緒する予定でした
が、所用で出られないということで、「一年間、お世
話になります、よろしく」との伝言でございます。

私、このクラブには毎年4月の花見例会に、お誘い
を受けて、親しく出席をさせていただいております。
私共のクラブは、先週がガバナー公式訪問が終わりま
して、一息しているところです。

随分早い時期の訪問でしたので、終わりました—安
心と言ったところです。貴クラブにおかれましても、
5周年ということで、私共全員登録すべく、理事会に
関る準備をしております。一年間お世話になること
が、多々あると思いますがよろしくお願い致します。

◎会務報告 会長 萩生田茂夫
来週、最終例会にはクラブフォーラムを行います。
時間が多少延びるかも知れませんが、よろしく。その
後、第2回理事会を開催します。出席して下さい。

◎幹事報告 幹事 橋口 洋三

- 1) 活動計画書の会員名簿の訂正をお願い致します。
お手元に一部訂正したものが配布されていますので、
直しておいて下さい。
- 2) 次回7月26日は活動計画書について、クラブフォー
ラムを開催します。各委員長は方針、実施、そして委員
長会議での事項を3分以内にまとめて発表していただ
きたいと思います。
- 3) 7月21日(金)、毎年参加している「社会を明るくする
運動啓発パレード」参加依頼が届いています。
会長、幹事、社会奉仕委員長は参加しますが、関係委
員会の参加もお願いします。

————— パレードのコース —————
東京国際美術館～多摩センター駅～パルテノン多摩前

東京多摩グリーンロータリー・クラブ

会 長：萩生田茂夫 副委員長：古尾警太郎
幹 事：橋口 洋三 委 員 平野行廣・飯島裕美・根本泰守
会報委員長：小城 章員 関岡俊二・城倉正博・戸田昭寿
例会場 多摩そごう7F バンケットルーム

事務局：東京都多摩市落合1-9-1
多摩センタービル7階
TEL 0423-72-6463/FAX 0423-72-6491

例会日 毎週水曜日12:30 月の最終例会18:30

4) ビジターのニコニコについて

多摩、稲城、多摩グリーンRC会長の申し合わせで、
ビジターからのニコニコはいただかない事になりました
のでよろしく願います。

委員会報告

◎ニコニコBOX 親睦活動委員会委員 奥木 博勝

竹村 寛様：一年間、よろしくお願いします。

松原 健様：4月30日新座こぶしRCチャーターナイ
ト多数のご出席ありがたく。

萩生田茂夫：稲城の会長さん始め、多くのお客様よう
こそ。

橋口 洋三：稲城RC会長竹村寛様、多摩RC会長工
レクト古屋様をお迎えして。

遠藤 立一：切符完売したので。

大熊 将夫：竹村先生を始め、お客様ようこそおいで
いただきました。

杉山 英巳：梅雨明けの早からん事を祈って。

藤本 吉文：先日娘の結婚式には役員を始め、クラブ会員
の皆様へ祝電をいただき、ありがとうございました。

菊池 敏：特に何も無いけれど小林さんの顔見たの
で…。

田畑 博：今日は卓話が無事終わります様に…。

本日合計 金32,000円 累計 金4,503,158円

◎出席報告 出席委員会委員 菊池 敏

会員総数	56名
出席者数	44名
本日出席率	78.57%
前々回(7/5)出席率	85.71%

■メークアップ 7名

大松 誠二 (7/18 多摩) 伊神 稔 (7/15 青少年)
伊澤ケイ子 (7/18 多摩) 猪股 末男 (7/18 多摩)
関岡 俊二 (7/18 多摩) 津守 弘範 (7/17 調布)
赤尾 恭雄 (7/15 GSE)

■欠席届出者 9名

橋本 幸夫 北村 幸彦 高村 弘
伊神 稔 森田 舞子 津守 弘範
風間 茂穂 奥田 文夫 吉尾警太郎

■欠席者 3名

遠藤 二郎 佐方 伍郎 山崎 光一

◎ロータリー豆知識 ロータリー情報委員会委員 赤尾 恭雄

会員として守らなければならない基本的事項 I

- ① 会費不払いによる会員身分の終結
- ② 例会欠席による会員身分の終結

◎社会奉仕委員会 委員長 村上 久

視覚障害者に対するゴルフの練習会は、今年度は中
止します。先方には連絡をしましたところ、今までに
つき謝意を表されました。

◎ゴルフ同好会 新海源四郎

- ① 親睦ゴルフ会 7月24日 於軽井沢
- ② スクラッチ会での会長、幹事杯の創設 (寄付)
第24回大会 優勝 足立潤三郎 会長杯
準優勝 平野 行廣 幹事杯

◎創立5周年記念事業実行委員会 委員長 田中 實

入場券の捌け方が、順調にっていないようで、大
変心配しています。現在、お手許にお預けしてあるチ
ケットは、出来る限りご努力願うものとしませんが、ど
うしても返却されるものについては、各自最大20枚ま
で再配分させていただきます。これは、5周年事業に
ついて、会員に特別の負担をかけないこととして、広
告収入も考えないことでやっております。会員の努力
で、素晴らしいコンサートであるから、市民に参加し
ていただくよう、強力にやっております。

《創立5周年記念事業だより》

- 1.「チャリティー演奏会」では、往年の名曲
“影を慕ひて”“湯の町エレジー”古賀メロ
ディの数々の演奏です。
年配の方には、たまらない曲ばかり。
チケット販売と入場者確保のターゲットは
年配者です。
2. 明大マンドリン倶楽部もパルテノン多摩大
ホールでの演奏を、非常に楽しみにしてい
ます。チケットの完売と1400名の入場
者の確保を目指して。 (実行委員会)

【卓話】

株式会社 浜中 多摩支店
営業部長 田畑 博



イニシエーションスピーチ

只今、紹介いただきました田畑でございます。

いよいよ卓話の順番がまわって来ましたが、このような大勢の皆様の前で話をするのは何回もないことですので、今回は非常にプレッシャーを受けております。

この一週間眠れない夜が続きましたが、なんとかこの三十分無事終わります様、お話をさせていただきます。

まず私の自己紹介をさせていただきます。

生まれと育ちは、滋賀県の大津です。琵琶湖の南の方です。関西弁と言いますか、向こうの「なまり」が取れませんので聞き苦しい所があるかと思いますがお許し下さい。それで学校を卒業するまでですから、24年間程大津で育ちました。東京から見ると大変田舎の町で様子が変わると言うことがあまりない所です。母が3年前に亡くなりまして、久しぶりに大津の方に帰りましたが、私が小学生の頃に遊んでいた道も、橋も、川も、実家の前にある大きな家もそのままでした。東京やこの多摩ですと2~3年で町の様子が変わりますが、私が住んでいたこの町はそのままでした。

まあ、これが良いとか悪いとかは別にしまして、やはり何かホッとするものが心にあります。それに近所の住んでいる人々がやはり心の暖かい人ばかりでして、又同窓生にあったり、いつかパンを1個無断でいただいた…と言うよりどろぼうをしたお菓子屋さんも代が変わってましたがちゃんとありました。

母の葬儀に行ったのですが、東京に帰って来た時は何かすがすがしいものが私の心に残りました。

私は男ばかりの4人兄弟の内、三男です。

それで私の自己紹介の話はとびますが、皆様もご存じかと思いますが私は今、冠婚葬祭業にたずさわって

います。主に葬祭関係の仕事をしております、この(株)浜中に入りましてもう23年程になります。その前も5年間程この仕事をしていましたので、約30年近くになります。なぜこの仕事についたか?と言いますと、私が学校を卒業した当時はたしか、私の記憶が正しければ、月給が1万6000円から2万円程ではなかったかと思います。私は昭和17年生まれですからその年代の方も何人かおられると思いますがどうでしょうか?

上京しまして目黒にある「葬儀屋」さんへ紹介していただきその当時の給料で5万円でした。住まいも食事もついておりましたので、田舎から出て来た私には大変魅力ある職業でした。即就職しまして、それからこの仕事にずーっとたずさわっています。この時に東京の町や仕事の色々なことをおぼえ、27歳の時に結婚しました。

今日この葬儀のお話をしようかと思いましたが、30年間のうちには色々なことがありました。あまりにも長い話になります。そしてお葬式が出来ると、1件1件全部内容が違います。通夜から告別式まで様々なドラマが生まれます。その時、1冊の本を読む程の劇的な経験をします。それ程の中身の濃い仕事です。

私は今ほとんど、直接葬儀には、たずさわってはいませんが、この30年間には1800件程のお葬式をあつかわせて頂きました。だから色々な話がありテレビドラマでもすると1年でも2年でも連続番組を作れる、様々な人間ドラマがあります。この長い話は(私の職業のお葬儀)別の機会にお話させていただきたいと思えます。

今日は、私がやっているスポーツの話をしたと思います。今、水泳とマラソンと、それに体力作りにウエイトトレーニングをやっています。これにバイク(自転車)を入れますともう会社をやめなければならなくなるので、自転車の方はほどほどにやっております。そして最近はダイビングのオープンウォーターカードを取りまして、またまた時間がなくなり弱っている所です。来月、早速マレーシアの離れ島へ潜りに行きますが、またこれも次回機会がありましたらお話をさせていただきます。話は余談になりましたが、仕事が終わったあと毎日欠かさず、どれかのエクササイズをやります。冬も夏も秋も春も毎日です。だから風呂に入って晩ごはんを食べるのは10時~11時頃になります。そして新聞を読んだり本を読んだりして12時を過ぎて眠ります。もうこの習慣が15年以上続いておりますので、夜のしたくをする家内はあきらめております。勿論、水泳はマスターズの日本選手権にも出場しますし、マラソンの方は市民ランナーの大会がめじろ押しに開かれておりますので出場には事欠きません。

また毎日のトレーニングの後は記録をつけております。調子のいい日、悪い日、寒さのため出た汗が凍った日、タイムが上がらない時、その日の状況をノートにつけておき、たとえば40歳の時の記録と今の記録を見比べます。記録は全然落ちていません。まあそんなのを見比べるのも楽しみの一つかも知れません。

さて私が今日なぜこのトレーニングの話をするかと言いますとトレーニングにより体力の低下を防ぐからです。(今話しました40歳の時と同じ記録が残ると言うことは体力が低下していないからです)

我々「シニア」には本物の健康が必要になってくるのです。本物の健康がなければ、豊かでも社会経済上の地位が向上してもどんな幸福があるのでしょうか？確かに本物の健康がないと人は受け身になり人生において意義深い目的をもつ計画やプログラムを遂行するのに必要なねばり強さがなくなります。

健康は生命の質の重要な要素であり、大勢のシニアが大事にする財産でもあります。

さて配りました図をちょっと見て下さい。この図は体力維持の水準で人間が誕生し発達します。そして、26歳から30歳でピークを迎えます。それからゆるやかな下降線をたどります。その後55歳からは、急な下降線をたどり人間は衰えて、その後、死を迎えます。そこでこの図は55歳を過ぎて、ただひたすら死を待つのか、それとも任意の方向に引かれている体力維持の線を選択するのは我々シニアの生活の生き方に基づきます。(図参照)

この図を見ていかにトレーニング(エクササイズ)が必要であるかお分かりいただけると思います。それではどんな運動(トレーニング)がよいか、ただむやみにトレーニングをやってみてもだめです。かえって無理をしてトレーニングをしたその日にご臨終ではみともない話です。決められた自分にあったトレーニングが必要なのです。我々シニアがどれだけ衰えて行くか、ちょっと見てみましょう。先程26歳~30歳が体力のピークと言いましたが、我々が70歳まで生きた時の比較は次の様になります。(図参照)

この30歳のピークの体力をできるだけ低下させないで健康に生きて行くためには、次のトレーニングの形態を参考にさせていただいて、できるかぎり長い間続けて、三日坊主にならない様にしていくことです。

できるなら、我々シニアにはあまり負担のかからない楽なトレーニングをしたいものです。それはゆっくりとした運動で有酸素性運動を中心に行いたいものです。ゆっくり走るランニング、リラックスした水泳、今はやりのエアロピクス、ジャズ体操等、探せばいっぱいあります。また高い料金を払って通うサロンよりも自分で見つけて自分自身でやるエクササイズが一番です。

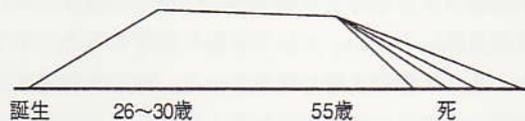
酸素をいっぱい吸って体の脂肪を燃やし心肺機能を活発にさせます。ただ運動だけでの劇的な体重の減少は望めませんので、シニアには食事でも肉よりも魚、野菜と言ったものに重きをおくほうがよいかも知れません。トレーニングをする時の心拍数は各自の体力、年齢によって違ってきますが、基準安全心拍数の範囲で行うのがよいでしょう。(図参照)

自信のあるシニアは80%程まで上げていいと思います。少しきついトレーニングも長い間には良いかも知れません。ちなみにトレーニングをやっている私の安全心拍数は116です。100%で167の心拍数ですが、きつい運動の直後は180になる時があります。水泳の試合の時はこの心拍で泳ぎます。でも1分~2分の間で130程の心拍数におちます。これはやはり毎日のトレーニングの積み重ねですのでシニアの皆様は無理は禁物です。一流の選手になりますと心拍数は210から220までに上がります。余談ですが競馬の馬は走った後の心拍数は250から260に上がります。

無理をして再び水の中から上がってこなかったでは、なんにもなりませんので、真の健康のため、長い年月をサイクルとして、トレーニングに励んで、長生きをしていただきたいと思います。本当の健康は自分自身が、人生の中でチョイスできるのです。

〈参 考〉

○トレーニングにより体力の低下を防ぐ



・55歳体力の維持を任意に選択する年齢である。

○成人の運動形態

(無酸素性運動よりも有酸素性運動を中心に行う)

有酸素性運動の年齢における心拍数の目安

$$220 - \text{年齢} \times 0.6 \sim 0.7 = \text{有酸素性運動の心拍数}$$
$$(220 - 44 \text{歳} \times 0.7 = 123.2)$$

これからの卓話(予定)

- | | | |
|--------|------------------|----------------|
| 8月 2日 | 寺田 嘉明様(地区増強委員長) | 「会員増強について」 |
| 8月 23日 | 竹村 照雄様(元広島高検検事長) | 「我国の検察」 |
| 8月 30日 | 山崎 光一 | 「イニシエーションスピーチ」 |

(今週の担当:小城 章員)