



1999-2000年度 R I テーマ/ロータリー2000:活動は一堅実、信望、持続



国際ロータリー 第2750地区多摩東分区  
東京多摩グリーンロータリークラブ

# Weekly Report

1999-2000年度会長テーマ/2000年:外に向かって行動する東京多摩グリーンロータリークラブ

1999-11-10 第436回例会 NO.10-16 1999-11-17発行

司会 SAA委員会 福島 達也

◎点鐘 会長 海野 栄一

◎国歌斉唱 『君が代』

◎ロータリーソング『奉仕の理想』  
ソングリーダー 菊池 敏

◎お客様紹介 会長 海野 栄一  
東京医科歯科大学教授 眞野 喜洋様  
東京多摩RC 関戸 達哉様  
米山奨学生 ウダワッタ・カンカナンゲ・サマン・キールティ君  
米山奨学生 呉 凱文君

◎会務報告 会長 海野 栄一

- 10月24日～25日にかけて親睦旅行をかねた移動例会・親睦ゴルフを行いました。岡山からもお客様をお迎えして、本当に楽しいひとときでありました。
- 10月・29・30・31日は「外に向かって行動する多摩グリーンRC」のテーマに基づきまして「市民総合相談会」を無事終了することができました。会場設営、受付やチラシ配りにご努力いただきました実行委員会会員の皆様、相談員をお引き受けいただいた会員の皆様、誠にありがとうございました。特に伊藤会員には広報・宣伝の面で大変お世話になりました。
- 11月4日に会長・幹事・国際奉仕委員長で、所沢の国立リハビリテーションセンターを訪問し、来週ご来会を予定しております根岸様にお会いして参りました。根岸様はカンボジアの対人地雷の被害者への義手義足をボランティアで供給支援している「のぞみの会」の方で、来週卓話をいただく予定です。

4. 11月5日、東分区の会長幹事会が開かれ、「市民総合相談会」を中心に7月から10月期の活動を報告、今年度後半の行事予定についてもお知らせして参りました。

5. 11月6日、「歩いてみる会」を行いました。参加者は少なくとも5名でしたが、後で美味しいビールを飲ませていただきました。

◎幹事報告 幹事 大松 誠二

1. 親睦旅行、市民総合相談会への参加、ご協力ありがとうございました。皆様の大変なご奮闘に改めて感謝致します。
2. 11月29日(月) 多摩3分区合同IMが全員参加で新宿京王プラザホテルで開催されますので、12月1日の例会は振替休会となります。
3. 来年のヴェノスアイレスでの世界大会参加希望者の方は来週の例会後に打ち合わせを行います。
4. ガバナー月信に故岩渕一男会員の記事が掲載されておりますが、所属クラブ名が間違っております。訂正いたします、とのことでした。

◎『市民総合相談会』結果報告

特別事業実行委員会 委員長 萩生田茂夫

先般行われました市民総合相談会では、役員をはじめ、会員の皆様には大変なご協力をいただき、大成功のうちに終わりましたこと、厚く御礼申し上げます。

結果につきましては、28件のご相談をお受けしました。多摩市の方からも是非この後も続けていただきたいとの意向がありました。



皆様には前日の準備から最後の片づけまで、ご協力いただきまして重ねて厚く御礼申し上げます。

伊藤会員には多大なご協力を頂き、本当にありがとうございました。ここで感謝状を贈呈させていただきたいと思いません。皆様にはお礼状をもちまして気持ちの御礼とさせていただきます。本当にご協力ありがとうございました。



### ◎『市民総合相談会』会計報告

特別事業実行委員会 副委員長 伊澤ケイ子

広告代・椅子・机レンタル料

保険・雑費など支払合計

¥330,633.-

### ◎卓話『中高齢から始めるスポーツ』

東京医科歯科大学教授 眞野 喜洋様

中高齢から始めるスポーツ、生理学的に負担のかからない、それがどのようなかたちでもって運動すれば健康を維持する上でプラスになるかというお話をさせていただきます。



百才以上の老人の方が昨年1万人を越え、今年1万2千人くらいになっておりますでしょうか。そこで動態調査をしまして平成5年に百才だった生存者の方をピックアップし、どのような生活が健康にプラスとなったか調査しました。生きがいをどういところで感じるか…多かったのは働く事、運動をする事それから、皆さんの様に団体活動をするという様なことでした。それが健康を維持し、豊かに老いるという基本となっているのではないのでしょうか。その中でも運動習慣を持っている人はより高い活動力があります。寝たきりである、痴呆であるというのではなく、自分で独立して行動がとれる人生をおくる、そのようなより良い生活習慣を身につけるためにはスポーツというものを取り入れていただけたらよいのではないかと思います。

「人間の祖先は海からあがってきた」という経過を實の見事に現代人は持っています。潜水哺乳動物というのは酸素を保存する能力が高かったり、徐脈となって脳や心臓という重要な臓器にしか血液を送らない選択的な循

環方法を取れるのです。我々もイルカと同じような機能・構造をもっているのです。しかしそういう機能はかなりトレーニングしなければいけません。我々が考えております中高年向きスポーツとして潜水はスキューバーという潜水です。我々中高年になってから運動を始めようという場合、まず自分で率先してやろうと思わないでしょう。40才を過ぎますと体が怠惰になってしまいます。しかし健康のためにはややきついくらいの負荷が必要です。なぜ潜水を奨励するかというと、自発的に潜ろうという気持ちになる、知らず知らずのうちに体力が得られるそれが潜水なのです。水の中には、地上ではまったく想像できない別世界があります。あっちにも、こっちにも行ってみようという好奇心が先立って潮の流れに逆らって潜っていくのです。自分では無理している意識がなく運動の負荷をかけてしまう訳です。それに対してのバックアップは酸素です。酸素は充分に取り入れられますので水の中の方がより活発に行動できるのです。陸上では疲れて疲労困憊してしまいますが、水中では疲労困憊しても酸素の補填が充分にありますので陸上でおこる様な突然死などは絶対におきないのです。水の中では陸上にいるよりも通常の行動をとっている場合には、よりリラックスして行動がとれるのです。ですから年齢の高い人のスポーツとして潜水は安全率が高いのです。

我々は運動するとどのような利点があるのでしょうか。体力が増します。その体力とは防衛体力といって体の免疫力ですとか、ストレスに対する抵抗力をアップさせるということです。つまり基本的にはカゼを引きにくくなる、病気に対して強くなるそういう目的をもってする運動を考える必要があるのではないのでしょうか。

特にロータリーの皆様などいろいろな場面で決断であるとか、意志決定する事などが要求されることが多いと思いますが、その場合、適度な運動を繰り返してやっておられると、判断力をアップさせられるのです。ワーキングポテンシャルを維持するためにも適度な運動負荷をかけて行動体力、防衛体力をアップするため真面目に運動に取り組む必要があるのではないのでしょうか。それはつまらない運動をやっても意味がないということです。ある程度自分が夢中になって「もう1回やりたいな」というモチベーションが高まるような運動を選んでいただきたいのです。潜水は結構お金が掛かります。それに対してある程度補填ができるのは経済力のある中高年で、しかも自分の体力に見合った運動が保証されます。こういった新しい試みというのも取り入れていただきますと、より一層充実した生きがいを得る事ができるのではないかと思います。話を提供させていただきました。



## ◆委員会報告◆

### ◎出席報告／出席委員会 委員長 佐伯 和廣

会員総数	出席義務者	出席者	出席率
48名	45名	40名	93.33%
10月20日最終訂正出席率			88.89%
10月24日最終訂正出席率			95.56%

欠席者： 北村幸彦、小坂一郎、大熊将夫、須藤起雄  
高野範城

#### メーカーアップ

菊池 敏 11月2日(東京多摩RC)  
佐伯 和廣 10月26日(東京多摩RC)  
高野 範城 11月9日(東京多摩RC)  
大熊 将夫 11月9日(東京多摩RC)

※以下全員『市民総合相談会』10月29日～31日  
遠藤 立一、福島 達也、池田 光秋、  
猪股 末男、菊池 敏、小坂 一郎、  
森田 舞子、関岡 俊二、杉野志保子、  
杉田 誠、杉山 英巳、高橋 正晴、  
高野 範城、戸田 昭寿、吉沢 洋景、  
由井 眞司、藤原 正範

### ◎ニコニコBOX／親睦活動委員会 宮本 誠

海野 榮一…眞野先生ご来会ありがとうございます。  
大松 誠二…市民相談会大盛会でした。ご苦労様でした。  
萩生田茂夫…先日の相談会には会員皆様大変なご協力を頂き、誠にありがとうございました。  
足立潤三郎…市民相談会ご協力、大変ありがとうございました。  
小城 章員…市民相談会成功良かったですね。  
福島 達也…相談会良かったです。  
関岡 俊二…お寺が400年を迎えてようやく大改築、落慶が終わりましたので。  
赤尾 恭雄…久しぶりの例会、楽しみです。親睦旅行の際、甲府ロータリークラブの例会に出席し、パナー交換をいたしました。  
宮本 誠…家内が銀座で絵の個展をやります。案内状を入れさせていただきました。ついでの折のぞいで頂ければニコニコ。  
遠藤 二郎…眞野先生卓話楽しみにしています。  
遠藤 立一…眞野先生、卓話楽しみです。

杉野志保子…眞野先生、卓話楽しみです。

藤本 吉文…結婚祝い、どうも。

杉山 英巳…移動例会の日、結婚40周年で新婚のホテルに泊まってきました。

高村 弘…先日のスクラッチ会、年の差で2位になりました。

森田 舞子…今朝、富士の美しき姿を拝し、気持ちがあられる様でした。

伊澤ケイ子…良いお天気ですね。

宿院 利幸…これからもよろしくお祈りします。

杉田 誠…「スモウ、サッカー、ジャイアンツ」好き？  
きらい？

わるがき会…親睦旅行特別二次会の残金です。

高橋 正晴…結婚祝ありがとうございました。

本日の合計 ￥54,000(累計￥664,296)

### ◎トルコ地震募金

￥1,000(累計￥52,602)

### ◎親睦行事について／親睦活動委員会

委員長 根本 泰守

- ・親睦旅行参加ありがとうございました。決算報告書を配布いたしましたのでご了解下さい。
- ・11月6日(土)の歩こう会参加ありがとうございました。
- ・誕生日の品物をお渡ししました。親睦旅行の折り、発表しましたので、発表は省略いたします。
- ・本日例会終了後第7回親睦活動委員会を行いますので、委員の方は参加下さい。

### ◎広報・雑誌委員会

委員長 加藤喜三郎

#### ／ゴルフ同好会

- ・11月のロータリーの友に掲載されております「グローバル化の時代に思う」という話ですが、大変興味深く読みました。紹介させていただきます。
- ・ゴルフ同好会より、昨日東分区のゴルフ大会に参加して参りました。
- ・12月3日(金)にチャリティゴルフ大会を予定しております。

### ◎点 鐘

会長 海野 榮一

(今週の担当 高橋 正晴)

★事務局：東京都多摩市落合1-43 京王プラザホテル多摩 561号 TEL:042-372-6463 FAX:042-372-6491  
★例会場：京王プラザホテル多摩・4階(たまつばき) 例会日：毎週水曜日 12:30 月の最終例会 18:30  
★会 長：海野栄一・幹 事：大松誠二  
★会報委員会：会報委員長 小泉 博・副委員長 高橋正晴  
委員 福島達也・伊澤ケイ子・池田光秋・杉野志保子・由井眞司・加藤喜三郎