

# 鳥取北ロータリークラブ Rotary

THE ROTARY CLUB OF TOTTORI NORTH 2023 ▶ 2024

例会場：ホテルモナーク鳥取 例会日：火曜日12:30～13:30

国際ロータリーのテーマ



- 会長……入江 容子 ● 副会長……水野 治郎  
 ● 幹事……田村 博信 ● 会計……植田 哲朗  
 ● SAA……米田由起枝 ● 広報・プログラム委員長……田中 英剛

世界に希望を生み出そう

■ 創立：昭和36年2月23日

■ 事務所：鳥取市扇町22-1 山陰合同銀行鳥取駅南ビル

Tel.24-3536 Fax.29-6741

E-mail kitarc@infosakyu.ne.jp http://www.infosakyu.ne.jp/kitarc/

本日の例会	2023年12月19日(火) 18:00～ 第3009回
	◆ ロータリーソング ◆ 委員会事項 入会記念日御祝 鳥取北RCの歌 年忘れ家族会
	◆ 献立 例会 18:00～ パーティー料理 家族会 18:20～ ※12/26、1/2、1/9休会 1/16 新年祝賀会18:00～

次回の例会	2023年1月16日(火) 席くじ 第3010回
	◆ ロータリーソング ◆ 委員会事項 誕生日御祝 君が代・奉仕の理想 新年祝賀会 18:00～
	◆ 献立 ※17:00～定例理事会「梨花の間」 パーティー料理

## 先週の例会

2023年12月12日(火)

### 会長挨拶

本日の卓話は尾崎病院内科医の木村正美さんです。

人生90年時代の生き方（健康寿命を延ばすための生活習慣）の演題です。

私たちにとって健康問題は一番身近な問題であり、また一番大切な事柄でもあります。

先日、お天気も良く友達とおしゃべりをしていました。日が差しているのに急に雨がザーと降ってきました。天気雨です。すると友だちが「あー狐の嫁入りだ」と言う言葉に最近聞くことがほとんどないことに気が付きました。

子供のころには祖母から狐にまつわる話をよく聞かせてもらっていました。ほとんどが狐に騙されかけたけど騙されなかったお話でしたが、子供心にも

ワクワクしながら聞いていた思い出があります。

そうして新美南吉の作品である『ごんきつね』を久しぶりに思い出しました。皆様の中にも小学校時代に国語の授業で学習をされた方もいらっしゃると思います。

「ごんぎつね」は人間と仲良しになりたいと願いながらはたせなかったきつねです。なぜ「ごんきつね」の「仲良く暮らそう」というメッセージが人間に届かなかったのか。お互いのコミュニケーション不足や疑心暗鬼の心、うらみや思い込みが決して人と人をつなぎ合わせることはできないということを私たちに知らせてくれていると思いました。私たち人間はお互いを認め合い理解し、思いやりの心で接することが出来ることが大切だと思いました。

### 幹事報告

#### 1 到着文書

- 1) 石倉ガバナー事務所より
  - ・今年度米山奨学生を他クラブの卓話に招聘する件で米子東クラブから要請あり。2/14(水)希望。諸経費はガバナー事務所負担
  - ・シンガポール国際大会日本人朝食会の申し込み
- 2) フィリピン育英会バギオ基金やり、2022年度事業報告書
- 3) 鳥取県留学生交流推進会議より、事務担当者の卓人について

#### 4) 鳥取西RC、鳥取中央RCより2023年度クラブ活動運営計画書

- 2 例会変更・メイクアップ情報  
なし
- 3 その他連絡事項
  - ・次週は年忘れ家族会です。18時開始、キャンセルは前日まで
  - ・10～12月会費の件。
  - ・1月の出欠をまだの方はお願いします
  - ・理事会報告
  - 事務局休暇 12/29～1/8まで

- ・今後の予定
- 12/26、1/2、1/9 休会
- 1/16 18:00 新年祝賀会 モナーク鳥取
- 1/23 職業奉仕表彰式
- 1/30 通常例会

## 委員会事項

### ◎出席率報告

12月12日 会員47名中 出席35名 出席率74.47%

### ◎職業奉仕委員会（松原委員長）より

1月23日（火）例会において、恒例の職業奉仕賞の表彰式を予定しています。

### ◎クラブ運営・親睦委員会（森下委員長）より

- ・来週は年忘れ家族会です。楽しい企画を用意してお待ちしています。キャンセルは前日午前まで。
- ・新年祝賀会を1月16日（火）に予定、会費は6,000円とします。

## スマイル報告

（本日7,000円 累計 397,555円 前回 390,555円）

入江容子さん 尾崎病院の木村正美先生、本日の卓話よろしく願いいたします。気温の変化が激しいこの頃、体調に気を付けましょう。

田村博信さん 先週人間ドックを受けたばかりなので、本日の卓話楽しみです。木村先生よろしく願いします。

秦野諭示さん 木村先生、卓話を楽しみにしています。

当日欠席 1件

※2大御祝（本日2,000円 累計62,000円 前回60,000円）

松原雄平さん 誕生日

## 卓話

「人生90年時代の生き方

（健康寿命を延ばすための生活習慣）」

尾崎病院内科 木村正美 氏

はじめに

「人生60年」と言われた頃は、飢餓、感染症、怪我の3Kが命を縮めていましたが、「人生90年」と言われるこの頃では、過食、寡動、喫煙の3Kが命を縮めています。後者の3Kが病気となって出てくるのは、60歳以降です。60歳を過ぎると何らかの病気を持つのが当たり前となってきます。それでも後ろ向きにならず、「一病息災」と言われるように病気を活かすことが大切です。高血圧症や糖尿病だからといって、社会生活を送っている限り病人とは言



いません。病気を治療して、病人にならないことが大事です。

## 健康づくり

体力の二つの要素として、「心肺機能」と「運動機能」があります。心臓、肺、血管の機能と、筋肉、骨、関節の機能です。健康のためには、この両方が必要です。

身体は、何歳になっても生まれ変わり続けることを信じてください。そのためには、①栄養と②運動が不可欠です。栄養は、身体を作る為に摂取します。身体は蛋白質でできているので蛋白質は重要です。運動は、ストレッチ運動（ラジオ体操など）、有酸素運動（歩く、走る、泳ぐなど）、筋肉を作る運動（階段の昇降や屈伸運動）、をされるのが有効です。筋肉は、色々な意味で重要です。筋肉がしっかりあると楽に動けます。身体を外力から保護します。血液の循環を助けます。脂肪を燃焼させます。こういう効用があるので、筋肉をつけてください。

## 健康寿命

平均寿命と健康寿命の差を見てみると、男性で約9年、女性で約12年となっています。この差を短縮すること、つまり健康寿命を延ばすことが大事です。そのためには「一無、二少、三多」が良いです。一無は無煙、二少は少食・少酒、三多は多動・多休・多接、です。多接とは、人と接することです。中年期以降は運動が特に大切です。また、認知症にならないための三つの「かん」も大切です。感謝、感動、関心です。個人的には、「ありがとう」「おかげさま」という感謝の言葉が好きです。

還暦過ぎたら「がぎぐげご」のない生活をしましょう。頑張る・我慢するの「が」、義理、義務、犠牲の「ぎ」、愚痴の「ぐ」、原理・原則の「げ」、ごまかすの「ご」、これらのない生活です。

## 三浦雄一郎さんから学んだこと

80歳にしてエベレストに登頂された三浦さんはすごいと思います。そのためにきついトレーニングされたのですが、三浦さんの言葉「トレーニングの一步一步がエベレストに登る一步一步なのだ」を聞いて感心しました。著書に「人生はいつも『今から』」がありますが、この本にも感銘を受けました。目標を持って取り組むことは、きついことでも楽しいことです。皆さんもいろいろなことに興味をもっていただいて、目標をもって挑戦していただきたいと思います。

（担当 秦野諭示）