



THE ROTARY CLUB OF HIROSHIMA-RYOHOKU

広島陵北ロータリークラブ

- The Weekly Report -

～クラブのテーマ～

こころゆたかなロータリアン

～本年度会長方針～

奉仕と友情



人類に  
奉仕する  
ロータリー

2016-2017 RI会長メセジ

第1250回例会 2017年4月12日 No.1220号

会長時間



会長 賀谷 俊幸

皆さんこんにちは！ 本日は、石田平二様、広島陵北ロータリークラブの例会に参加いただきましてありがとうございます。ごゆっくり楽しんでください。さて会長時間ですが、本日も皆さんと一緒にロータリーソングを歌いましたが、なぜ歌うのでしょうか？ それは1905年シカゴでロータリークラブが始まったころ例会で一時的な静寂が訪れ、今までのざわめきが突然やんだ。ハリー・ラグルスという人が立ち上がって「みんな歌おう！」と当時はやっていた曲を歌ったのが始まりだそうです。

世界中のクラブで歌われているロータリーソングは自由で童謡やクラブ独自の歌を使っている所もあります。日本では1935年開催された京都地区大会で募集された入選作から「奉仕の理想」「我らの生り合い」が選ばれ、1952年開催された大阪地区大会で「手に手つないで」「それでこそロータリー」が選ばれ、今全国の多くのクラブで歌われています。

ロータリーソングに公式とか非公式の区別はありません。例会で歌う歌には決まりがありません。会員同士が声を合わせることで生まれる連帯感、例会の雰囲気をもるく柔らかいものにすることが大事なのです。恥ずかしがらずに大きな声で楽しく歌いましょう。たまには歌を歌うのもなかなかいいものです。

この記事は今月号のロータリーの友から引用いたしました。

以上本日の会長時間といたします。

今回の例会(4月19日)

来賓卓話  
野球解説者  
池谷 公二郎 様

次回の例会(4月26日)

来賓卓話  
呉地方総監 海将  
池 太郎 様

出席報告  
(例会運営委員会)

4月12日(水)出席者  
会員総数 51名  
出席会員 36名  
欠席会員 15名  
ご来賓 0名  
ご来客 1名  
ゲスト 0名

来賓者紹介  
(親睦家族委員会)

4月12日(水)出席者  
広島北RC 1名

幹事報告(山田和弘)

■お知らせ

- ・5月24日(水)17時30分より「うを久」にて新旧引継クラブ協議会のご案内をBOX配布しておりますので、今年度・次年度理事・役員・委員長の方はご出席下さいますようお願い致します。出欠のご回答を5月9日(火)までをお願い致します。なお、今年度の理事・役員・委員長の方へは「活動報告提出のお願い」も配布しておりますので、ご提出下さい。
- ・2016年 手続要覧と卓話資料を配付しておりますので、ご確認下さい。



.....SMILE BOX

竹内真一 会員

第5回 楽打会ゴルフコンペで優勝をしました。スコアは83でした。その後の夕食会・飲み会が大変盛り上がり楽しい時間を過ごさせて頂きました。有り難うございます。

当日計 9,000円 累計 812,536円

【例会】 毎週水曜日(12:30～13:30) / リーガロイヤルホテル広島(広島市中区基町6-78) / 082-502-1121

【会長】賀谷 俊幸 【事務所】広島市中区基町6-78 リーガロイヤルホテル広島13F  
【幹事】山田 和弘 【ホームページ】http://www.ryohoku-rc.jp/

【TEL】082-221-4894  
【FAX】082-221-4870

## 会 員 卓 話

## 陶山 ケイ子 会員

## 健康寿命

昨年末、いつもの胆石の痛みが尋常ではなくなったので、病院で切除手術をする事になりました。1週間の入院というので大した事ないと思っていたら、胆のうが十二指腸に癒着しているとの事で切開手術を行いました。結局、1ヶ月の入院ということになりました。現在は、お陰様で元気を取り戻していますが、入院中のベッドの上で考えたのは「健康」という事をもっと真面目に考えないといけないとつくづく思いました。今までは、生活がめっちゃくちゃ、睡眠不足、ストレスが大の状態でした。



最近では平均寿命とか健康寿命とかよく聞きます。平均寿命とは0歳からの平均余命の事で、日本では男性80.79歳、女性87.05歳。1位は香港で男性81.24歳、女性87.32歳で、日本は1位から脱落しました。しかし、健康寿命は男女ともに世界でトップとなりました。健康寿命とは、寝たきりなど健康上の問題がなく、日常生活を送れる状態を言います。「一無、二少、三多」という言葉があります。「一無」とはタバコを吸わない。ニコチン、タール、一酸化炭素と身体にとっては毒となる物質が含まれています。糖の代謝、新陳代謝に異常を引き起こし、中枢神経に異常が生じ、発癌物質が含まれ、血液をドロドロにして血栓をつくります。「二少」とは昔から「腹八分目に医師いらず」といわれている様に暴飲暴食をひかえ健康な状態に維持していく上で大変重要です。食事療法という言葉がよく使われていますが、糖尿病、脂質異常、高血圧の予防、治療の基本は常に食生活にあります。さまざまな生活習慣がアルコールと密接に関わっていて「百薬の長とはいへど、万(よろづ)の病は酒よりこそおこれ。」という言葉もある通り、アルコールはたくさん飲める人でも1日に日本酒にすれば1合の量が望ましい事です。「三多」というのは多動、多休、多接の勧めで、体を多く動かし、しっかり休養をとる、多くの人や物に接する生活の事で創造的な生活を行う事、年齢がいくつになっても社会に貢献出来る。そういう心持ちが若さを維持させてくれる。丁度、ロータリークラブはピッタリですね。これからも健康寿命を長く、楽しく生きていきたいものです。

## 佐野 隆志 会員

※「母子の健康月間」について卓話をしました。

