



# SASEBO WEEKLY

会長:長島 正 幹事:円田 浩司  
事務所:佐世保市島瀬町10-12 親和銀行本店内 TEL 0956-22-7720 FAX 0956-25-6323  
例会場:佐世保玉屋8階(毎週水曜日) TEL 0956-23-8181  
http://www.sasebo-rc.jp/ E-mail:src@circus.ocn.ne.jp

平成 24 年 9 月 5 日

第 3,040 回例会

NO 9

【本日】会員数 74 名 (出席免除会員 26 名)・出席 57 名・免除者欠席 10 名・欠席 7 名・ビジター 1 名・出席率 77.03%

【前々回】会員数 75 名 (出席免除会員 26 名)・出席 54 名・免除者欠席 9 名・欠席 12 名・メイクアップ 12 名・修正出席率 100.00%

## 会長挨拶

会長 長島 正さん

皆さん今日は。9月に入りまして朝夕は随分涼しくなってきました。昼間と朝夕の気温の差が出てきましたので、体調管理に充分気をつけて頂きたいと思います。



さて、今月は新世代のための強調月間となっています。新世代奉仕部門には、ロータリーアクト委員会とインターアクト委員会がありますが、現在はインターアクトクラブが活動を休止していますので、ロータリーアクトクラブへの支援・奉仕活動に力を入れたいと思っています。9月27日(木)の例会は私が卓話の予定であります。

会員の方々が1年に1回は長崎国際大学 RACの例会に出席しようと思って頂き、多くの皆様が出席して頂ければ大変有り難いと思います。

本日は例会に先立ちまして理事会を開催致しましたので、理事会の報告をさせていただきます。

### ①台南RC姉妹クラブ締結更新について

11月19日(月)に出発して当日夜の例会に訪問し、姉妹クラブ締結更新をして参ります。現在11名の方が参加予定ですが、更に多くの方の参加をお願いします。

### ②台南RC桜の植樹依頼について

先週の例会挨拶で紹介させていただきました「八田與一」の功績を称え、烏山頭ダムの畔に桜の植樹への参加依頼の件であります。メンテ込みで1本5,200円程度でありますので、佐世保RCから応分の桜の植樹に協力したいと思います。桜の木には佐世保RC寄贈の銘板がつけられるようです。

### ③新会員研修会・歓迎懇親会について

計画していました日時が台南RC訪問と日程が重なりますので、1週間延ばし11月28日に開催予定であります。

### ④観月例会について

9月26日(水) 18:30 富士国際ホテルにて予定通り開催致します。多くの皆さんと仲秋の名月を楽しみたいと思います。

以上でございます。有り難うございました。

## 例会記録

○国歌「君が代」

○ロータリーソング「それでこそロータリー」

○卓話者

ホリスティックセンター THE SOARA  
フィットネス&ウェルネスプロモーター

もぬき たかこ  
茂貫 尚子様

○ビジター

佐世保南RC 篠原 政幸さん

## 幹事報告

幹事 円田 浩司さん

### 1. 大村RC

週報が届いております。

## 委員会報告

新世代奉仕委員会 委員長 高田 俊夫さん

12月の忘年家族会でコーラスを行いますので、大勢の方のご参加を期待しております。(もちろんオーディションはありません。)



## その他の報告

財団奨学・米山委員会 田中 信孝さん

第94回全国高等学校野球選手権大会出場校のみ購入できる記念品をお礼にと思い、会員の皆様へ準備いたしました。ありがとうございました。



## ニコニコボックス

親睦活動委員会 目黒 誠之さん

長島 正会長、円田 浩司幹事  
増本 一也さん、芹野 隆英さん  
遠田 公夫さん、中村 徳裕さん  
梅村 良輔さん、飯田 満治さん

茂貫尚子さんの卓話に期待してニコニコします。

橘高 克和さん

長い流浪の旅はなかなか辛いものです。  
ホームクラブ出席にはホッとします。  
長島会長ごめんなさい。

## 卓話

心と身体健康づくり(未病ケア)とツーリズム  
佐世保的ライフスタイルのススメ♪  
毎日楽しめるリゾートライフがここに!!

フィットネス&ウェルネス  
プロモーター

もぬき たかこ  
茂貫 尚子様



思春期の頃、アメリカで生活していた時に、現地の人たちのライフスタイルで一番豊かだなと感じたのは私はこれが好き、私はこれ!と「自分で選んでいる」「自分のスタイルを築き上げている」ところでした。他人のモノサシでなく、自分の生き方を尊重できる自由なところと、それだけの多くの選択肢を持って生きている「生き方の幅の広さ」でした。

日本では、いまだに「豊かさ=たくさん情報とモノに囲まれていること」、と勘違いしている人が多いですが、きちんと自分で取捨選択する力をつけて、自分で選んでいかない限りは目の前にある情報やモノに溺れてしまう可能性があります。本当の豊かさを手に入れるには、持っているモノや情報の量ではなく、自分に本当に必要なものを自分らしく生きるために取捨選択するリテラシー(活用能力、読解能力)にあると強く感じています。

自分らしい選択をしていくために大事なのは自分の心と身体の声に耳を澄ませて、大切なものを選びぬく感性を研ぎ澄ませていくこと。それができないとメディアや一部の影響力を持った人の声の中で迷子になり、言われるままにそこに同調し、誰かのお墨付きをもらったものや誰かの意見、もしくは「これが旬!」と「これが流行り」と誰かが粋にはめたスタイルを手に入れようとするようになってしまうのです。

実は健康づくりがここに大きく関わっています。「本当の自分はこのように…」と、どこか違うと感じながら生活しているとやがてそれがストレスとなり、心や身体が病気になっていきます。

自分が感じている違和感に気づかずにいること、自分がどのような状態にあるかもわからないことでさまざまな病気の引き金を引いてしま

ニコニコボックス 本日合計 9,000 円  
累計 236,000 円

う可能性があるのです。この場をお借りして、ご自分らしく生きていくためのヒントとしてまずはご自分自身を知ること、観察すること。そして病気にならないようにできることを整理し、心と身体と自然のバランスを感じながら生きるエッセンスをご紹介したいと思います。そして、ストレスを発散したり、リラックスするために現実から距離を置くこと、どこか遠くのリゾートへ〜と目が行きがちですが、「極楽浄土は臨終後の世界ではなく、私たちがすでに今日、今ここに生きている世界にある」と仏法で言われているのと同じで、リゾートはハワイやバリ島だけにあるのではなく、実はこの佐世保で、既に私たちがリゾートライフの中に生きていることを今日はお伝えしていきたいと思っています。そして私自身、佐世保で生活することによって、生き方の選択肢が広がり、自分の歩幅でいろいろなことにチャレンジできるようになりました。また人に伝えたいライフスタイルがここにあると強く感じ、自信を持ってライフスタイルや生き方の提案を佐世保から発信しているところです。それが誰かの健康やライフスタイルづくりの一步へとつなげることができたり、微力ながらも地域活性化に向けて働きかけることができればと思っています。

### ①のびゆく寿命と私たちの健康について

長寿で知られている日本人。その一方で、「自分が幸せである、健康である」と感じている人は必ずしも多くないそうです。寿命の長さや健康状態が必ずしも比例していないという現実。それにより国の医療に費やす予算が膨れあがっている状態、さらに体だけでなく心の病により社会活動ができなくなっている人も増え、自ら命を絶つ人は14年連続で3万人（国内）を超えている状態。生活習慣病に加え、心の病のケアの必要性が言われだして久しいが、今は「病のケア」ではなく、「病になる前のメンテナンス」こそが一番の課題となっています。

そのために自分の状態を知ることが健康づくりへの第一歩。数値で現れた時には既に病気。肩こり、腰痛、冷え、むくみ、関節の痛み、不眠などで悩んでいるのに、それでも「自分は大丈夫」とそのくらいは誰でもあるし、当たり前と思っている方はいらっしゃいませんか？「弱

音を吐かない」、「頑張る」、「強い精神力」という言葉の陰には無理をして、本当は労わってあげたいのに見て見ぬふりをするというマイナスの傾向も生み出してしまいます。がんばっている自分は認めつつも体力的な無理、精神的な無理がないかどうか、本当の自分の声に耳を傾ける練習が必要です。「未病」は、病気に向かっている状態です。健康を維持するにはいち早く「未病」に気づき、メンテナンスをしていくことです。

さらに、職場環境においても従業員の健康は大きく影響します。会社の業績にも影響が出てくることかと思えます。会社の業績を上げるために、個々の成績を上げることに目が行きがちですが、ダイレクトにそれを求めると、真面目な人ほど自分に鞭を打って無理をし、やがて壊れるときがきてしまいます。でもハッピーな従業員をつくろうと、視点を変えてみると、彼らは心も健康的になり、自発的に動きだします。

### ②ハッピーで健康になるには

以下、誰もが口をそろえ当たり前前に言われ続けていることですが少し視点を変えて、「わかってはいるけど、できない〜」からの脱却を目指します。

- (1)運動…運動すると頭が良くなる！運動により認知症のリスクも32%減！  
1秒間に2拍のリズム運動、ウォーキング&有酸素運動を。
- (2)睡眠…眠れなければ放っておく。神経質になりすぎない。お日様の光と運動。
- (3)メンタルヘルス…自分にないもの、足りないものではなく今自分が持っているものを大切に。  
今の自分をどうみるか？華麗に加齢。「アンチエイジング」⇒抗加齢というよりは年を重ねるからこそその円熟味、深みを楽しむ。  
こうなったらどうしよう？とまだ起こってこない出来事を不安に思わず、今日受けている恩恵を楽しむ。  
「よくよく考えてみるとこの世の中には悪いことよりもいいことの方が多いのでは？」  
幸せに焦点を当ててみる。日々の生活の中の幸せを感じる力を養ってみる。
- (4)食事…気持ちよく楽しく感謝して食べる。

否定的な気持ちで食事をすると消化不良をおこしやすい。  
食べる順番、タイミングだけでも気をつけてみる。

### ③今ある暮らしの中の贅沢に気づくー佐世保リゾート！

5年前から佐世保で暮らし始めて私が自慢に思う佐世保とは…

- (1)食、人、自然、酒、文化、何拍子もそろいつつ程よくバランスが取れた街
- (2)自分で取捨選択する能力、多様性を育ててくれる
- (3)自分でライフスタイルをデザインすることを可能にしてくれる街

### \* 次回例会予定 \*

卓話予定者

(株)V・ファーレン長崎

代表取締役 宮田 <sup>ともゆき</sup> 伴之 様

『スポーツで豊かな長崎を創る』



## 佐世保RC 創立20年 1970～1971

創立20周年記念式典は、昭和46年2月27日、親和銀行本店4階ホールで行われました。

まず午前11時から、西方寺で、ご遺族列席の下に、物故会員16名に対する追悼法要が営まれ、会員一同、故人をしのんで追悼の念を新たにしました。

その後、記念式典が厳粛に行われ、引き続いて玉屋別館で、祝宴が開かれました。

記念事業として、

①名切中央公園地区の児童交通公園周辺の空き地に植樹するよう、経費100万円を佐世保市に寄贈し、昭和47年7月5日、“友愛の庭”の除幕式を行いました。

②国際ロータリー第345地区、台南RCとの姉妹クラブ締結を行いました。

③押しボタン式交通信号機の設置費用として、市内4RCと協力して50万円、当RCで30万円を計上しました。



西方寺で営まれた追悼会

佐世保RC「六十年史」より

(今週の担当 黒木 政純)

(カメラ担当 坂本 敏)

## クラブ会報委員会

委員長 才木 邦夫  
副委員長 高瀬 宏滋

委員 黒木 政純・土井 弘志  
坂本 敏・見藤 史朗