



YOU ARE
THE KEY

あなたが
鍵です



会長 佐藤順治 幹事 秋野 忠 クラブ奉仕 吉野 勲 職業奉仕 板垣広志 社会奉仕 小池繁治 国際奉仕 高橋良士 青少年奉仕 丹下誠四郎

出席報告：会員 80 (75) 名 出席 57 名 出席率 76.00% 前回出席率 80.00% 修正出席 66 名 確定出席率 89.33%

ゲストスピーチ

ヨガの魅力

ヨガ教室 星 川 恵 美 さん



人間、食べること、寝ること、動くこと、この三つをうまくバランスをとり、日常過ごすことができると健康管理がうまくいくと思います。私は、食べることに於いて、常に腹八分目を守っております。満腹であれば、

内臓の諸器官が通常の動きを行なうのに要する休養の時間が3時間必要だといわれます。3度3度の食事を満腹になるまで食べれば、休養（寝ること）が3倍の9時間必要だということになります。今の私の状態では、それだけの時間はとることは出来ません。ですから当然軽い食事になるわけです。できるだけ、長い時間体内に熱量の蓄積されないものということになります。最近、話題になっている油抜き食事ということで、昼はおにぎり2個程度を採ることにして、自分の都合のついたところで食べましたが、私にとっては非常に味気ない昼食で、3日でやめてしまいました。食事をするということは、同席した人達とコミュニケーションをとるといって大きな利点もあるわけですから、ただ、健康管理のためとはいえ、無味乾燥であってはいけないと思います。ですから、今、注意していることは、腹八分目を守ること、あれはだめ、これはだめと制限しないことしております。

寝ることにおいて、普通成人した大人であれば睡

眠時間が6時間必要であるといわれます。前後1時間づつの仮眠状態と、熟睡4時間です。私のように横になればすぐ寝てしまうような人であれば4時間で十分というわけです。だいたい1時頃に寝て6時前に起きるようにしていますので、私の場合は理想的な睡眠時間であり、食事とのバランスもうまくとれているということになります。何しろ、どこでもどんな状態でも平気で寝てしまいます。日中10分から15分の昼寝が、夜の睡眠時間1時間と同じ効果があるといわれるので、そのわずかな時をできるだけとるようにしております。

そして、最後の動くことに於いてですが、午前中夜とヨガをやり、午後の時間は子供達に体操の指導を行ないながら、一緒に動いているわけですから、一日中黙っている時間がないようです。以前（ヨガをやる前）は、身体の具合が悪く、だらだらとした生活を送っておりましたが、ヨガのお陰でみちがえるほど健康になり、人の倍は働けるようになりました。このようにヨガにより体造りが行なわれ、体に対して余裕が出来ると、それを管理してゆくにはどうしたら良いか考える力が出てきます。張り切り過ぎて、途中で終らないように日頃から少しづつ積み重ねていき、歯をみがいたり、顔を洗ったりするのと同じように、ごく自然に管理が出来るようになります。今後も、うまくこの3つのバランスをとり、摂生をしながら長生きをしたいものだと考えております。

あなたが鍵です — 会員増強にご協力を!

庄内空港の建設を推進しましょう

会長報告

佐藤 順治 君

1. 過日ご報告申し上げましたロータリー財団奨学金申請者・佐藤利夫君の件、11月16日地区より連絡があり不合格との事でした。
2. 台中港区クラブより書簡あり。

台中港区クラブ国際奉仕青少年奉仕委員会では、国際理解を深め国際親善を計る主旨に基づき、国際青少年（小中学生）の図画、書道の合同展示会を企画しております。

- (1) 合同展示→各クラブの作品を一括し、回覧合同展示する。
- (2) 単独展示→希望クラブの作品と台中港区クラブの作品を一括し交換展示する。

台中港区クラブ

国際青少年奉仕委員会

陳 宗 耀

姉妹クラブ 東京青梅クラブ
鶴岡クラブ
静岡日本平クラブ
友好クラブ 宇和島南クラブ
台中港区クラブ

上記2案がありますが、どちらがご希望か11月3日迄お知らせ願いたい。

3. 次回の例会では、当クラブ細則第4条第1節により次期役員を選出する総会を開催致します。
4. 賜暇について説明する。

幹事報告

秋野 忠君

- (1) 会報到着→台中港区R.C
- (2) 案内→清水屋
(創業60周年記念特別企画招待状)
京都展 11月22日～11月27日 清水屋4階
- (3) ロータリー名言カレンダー領布のお知らせ
希望者 〆切11月30日
- (4) ロータリー財団協力の日、1人1\$以上

委員会報告

ロータリー財団委員会

藤川 享胤 君

1984～1985年度の総額の寄附金が57億5,000万円。前年度が約56億円。1917年からの総額が485億3,000万円。

なお、ポール・ハリス・フェローが昨年度18,980人。トータルで126,000人。ポール・ハリス・準フェローが18,966人。総数で78,939人となっております。

なお、本日の寄附金は14,871円です。

国際親睦活動

塚原 初男 君

例会終了後、第2回の訪台準備委員会を開催致しますので、委員の方はご出席下さい。

スマイル

- 斎藤 庄治 君 大正15年11月11日創立、満60年を迎えて祝賀会を開催。
- 関原 亨司 君 喉を痛めて皆さんにご心配をおかけ致しましたが、治りました。
- 石黒慶之助 君 阿部さんから80年前の父親の写っている写真を見せていただきました。
- 飯野 準治 君 関原さんのスマイルに関して。
- 三井 賢二 君 先程の80年前の写真に私の父親も一緒に写っておりました。
- 黒谷 正夫 君 娘が山形大学の附属病院の助手に昇格して。
- 藤川 享胤 君 先週木村さんのゲストスピーチに、委員長である私が欠席したので。

ビジター

鶴岡西R.C 瀬尾助三郎 君、長野正彦 君