



CELEBRATE
ROTARY
100 Years

ロータリーを祝おう

国際ロータリー第2800地区

鶴岡ロータリークラブ

2004-05年度 RI会長
グレン・エステス・シニア



例会日：毎週火曜日 午後 12:30～1:30

例会場：鶴岡市錦町 東京第一ホテル鶴岡

事務局：鶴岡市馬場町11-63(産業会館3F) TEL 0235-28-3375

会長 斎藤 昭
幹事 佐藤 孝子

第2235回 例会会報 平成16年8月17日(火) 曇(本年度 第7回)

会員スピーチ②

夏ばてからの解放 高橋良士君
私の分区代理の時代など 御橋義諦君

高橋良士君



サミット参加国で日本ほど夏休みの短い国はない。統計によると、ドイツ50日、フランス30日、英国30日、米国30日、イタリー40日と比べて我が国の夏休み休暇はわずか4～5日である。冬と同じようなダークスーツにネクタイ、満員電車で通勤し、炎天下、焼けつくようなアスファルトの道を仕事で走りまわり、熱帯夜で寝不足という悪条件下での非能率的な仕事はしない。夏は大型バカンスをとって家族と共に自然の中で暮らして人間性をとりもどす。そして秋からその分だけまた張り切って働くというのが欧米先進国の考え方である。夏は魅力たっぷりの季節である。海で思いきりマリーンスポーツや、山や高原に出かけ自然の中で体を鍛え心を開拓しよう。ゴルフや読書三昧の生活もよいだろう。せめて半月、それも駄目なら一週間でもミニバカンスを楽しもうではないか。夏ばては馬鹿にならない。これをきっかけに体調をくずし大病となるきっかけになりかねないからである。特に高齢の方はご用心を。夏ばての理由はいくつかあり、第1は高温、多湿による体力の消耗である。

同じ行動（たとえばゴルフ）をしていても春秋とは比較できないくらいエネルギーを消耗する。

第2は栄養のアンバランスと不足である。余計エネルギーを使うのに高温、多湿のため食欲減退し、失ったカロリーを補充できなくなる。特に活動性脂肪や蛋白質が食べられなくなる。当然、栄養がアンバランスとなる。

第3は脱水である。夏は気づかぬうちに大量の水分を消失する。真夏のゴルフでかく汗は2リットルにもなる。当然汗とともにミネラルも消失する。

第4は熱帯夜がつづくため睡眠不足となる。これらの原因がかさなって夏ばてをつくってゆく。従って先ず夏はあまり働くこと、炎天下のゴルフは敬遠すること。できればバカンスをとって海や山へゆくに限る。工夫して栄養価の高いものを食べよう。土用のうなぎ、枝豆、コールドチキン、タルタルステーキ、具の大量にのせてあるひやし中華など。更に水分、ミネラルを充分に。麦茶、スポーツドリンク、塩をかけた西瓜などを。最後は寝室は温度湿度調節充分にして快眠、ぬるめの風呂につかりブランデーなどのナイトキャップで熟睡、これを守れば夏ばてしない楽しい夏になることうけあいである。

御橋義諦君

早いもんだ。あれから十年になる。「♪岸壁の母」のようだ。

94～95年、団らざも36代会長を務めさせてもらった。幹事をマルトミの小松稔氏に同町内のよしみで強引にお願いした。

大きい周年行事も終わった年度だったが、小松さんにご迷惑ばかりおかけした。

年度後半から交換留学生を受け入れた。オーストラリアからモニクさん、可愛いしっかりした女性だった。ただ訪日し、受け入れ先の鶴岡北高等学校に



出席は
クラブの活力

本日
の
出席

会員数

47人

出席数

30人

出席率 69.77%

前々
回の
出席

出席率 69.77%

修正出席数 31人

確定出席数 72.09%

挨拶に行ったのが1月17日9時半頃、あの阪神淡路大震災当日とあって、TVは其のニュースの連続。

彼女は地震国・日本の事がかなり強く印象づけられ、心細い思いで、ホームシックにかられていたことを思い出す。

成田空港まで出迎えてホームステイもお願いした嶺岸さんには、特別ご苦労をおかけしました。改めて感謝いたします。

※この日、大相撲のTV放送は教育TVに切り替え放送、その煽りでNHKの子供番組はお休みとなった。7歳の孫はそこで、『おとなはるい!』と言い放ったのを思い出す。

次年度の「第二分区代理」のことで、中江さんを訪ねたのは翌日1月18日でした。

本命のM氏が事情があって候補辞退というハプニングがあって、3月26日のタイムリミットでミイラとりがミイラ。自分が次期第二分区代理を引き受けた羽目になった。

幹事をベテラン碓氷さんにお願いした。

時の2800地区ガバナーは長井RCの渡部保太郎氏で町会議長を長年務めた方で、お話を誠に上手で海千山千とはこのような人を言うのかと感心したものだった。

第2ブロックの各クラブを廻させていただき、多くの友人を得られたことは望外の幸運であった。この時、鶴岡クラブ会長は富田利信氏（NHK文化センター所長）、幹事が石川一男氏で、クラブの刷新を図ってくれた。

会長報告

斎藤 昭

鶴岡城復元図贈呈について

8月10日例会終了後、午後2時莊内神社参集伝入口において、鶴岡城復元図が社会奉仕委員会のご努力により完成、富塚鶴岡市長始め市関係職員、報道関係者、ロータリークラブ会員の出席を賜わり鶴岡市に寄贈致しました。

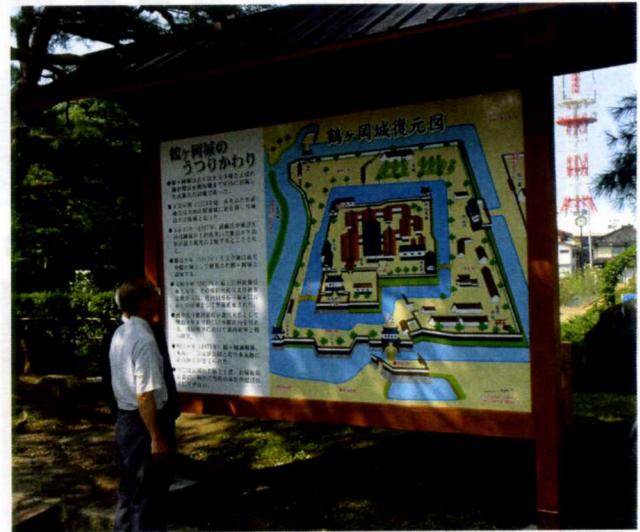
この復元図は昭和56年、第22代鶴岡ロータリークラブ会長嶺岸光吉氏により、鶴岡市に贈呈されたものであります。建立後22年の歳月を経過、損傷がひどく鶴岡公園近辺の景観も著しく損なう結果になって居り、国際ロータリー100周年記念事業の一環として鶴岡城跡地にふさわしいものにすべくデザインも変え出来るかぎり事実に沿ってきくち看板さんが精魂をこめ完成されたものです。

最近藤沢周平ブームで鶴岡を訪れる観光客、また

鶴岡在住の皆さんからも鶴ヶ岡城がどんな風に建っていたのか、いにしえの思いをめぐらし想像し、偲んでいただければ幸いと思います。

また児童、生徒の社会科の勉強の資料に活用下さればと思っています。

どうぞ会員の皆さんも一度鶴ヶ岡城復元図を見て下さい。



完成した復元図

委員会報告

出席委員会

委員長 本間昭吉君

○マークアップされた方

本間喜美子君

○ビジター

木村有為君（鶴岡西ロータリークラブ）

スマイル



佐藤孝子君 復元図の成功を祝して。お二人の会員スピーチ楽しかったです。

塙原初男君 昨日、お盆帰省先小国町からの帰路村上市の北部で広大な面積のナラ枯れ被害を目撃しました。北中から7号線をはずれ、雷経由で帰つてきましたが、途中の被害林の大きさに衝撃を受けています。

本間喜美子君 鶴ヶ岡城復元看板が出来、8月10日鶴岡市へ無事寄贈できました。ご協力ありがとうございました。

斎藤昭君 8月10日に鶴ヶ岡城復元図を国際ロータリー100周年記念事業として鶴岡市に寄贈できることを祝して

若生恒吉君 鶴ヶ岡城の案内看板完成しました。本間さんには大変ご苦労をおかけしました。立派な出来映えでした。