



会報

THE ROTARY CLUB
OF TSURUOKA

鶴岡ロータリー

第 457 号

1968.6.18(火) 晴

例会場 鶴岡市本町二丁目 ひさごや
② 0707.2838
事務所 鶴岡市馬場町 商工会議所内 ② 5775

会報はご家族みんなでごみましよう

四つのテスト

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか

ロータリアンとしてのあなたの
資格を効果的に

Make Your Rotary
membership effective

4月	地区別 出席順位	68ク ラフ	42位	会員 59名	出席率 89.49%	前月 順位	44
----	-------------	-----------	-----	-----------	---------------	----------	----

ビジター 本間庄一君—村上RC
ソング 奉仕の理想
リーダー 安藤君
司 会 会長 斎藤得四郎君
卓 話 明日からの健康法 (428号に続く)
金井君

出席報告

本日の出席 会 員 数 64名
出 席 数 53名
出 席 率 82.81%

欠 席 者 阿部(公)君、千葉君、平田
(主)君、富樫君、池内君、五
十嵐(三)君、金井君、男網君
佐藤(昇)君、高橋君、金野君

前回の出席 前回出席率 63.49%
修正出席数 53名
確定出席率 82.81%

マークアップ 飯白君—酒田東RC
阿部(公)君、五十嵐(三)君、
三井(徹)君、大野君、鈴木
(昭)君、黒谷君、藪田君、鈴
木(善)君、新穂君—鶴岡西RC
鷺田君—東京城東RC
阿宗君—新庄RC

(1) 寝巻は毎日取替える

寝巻は絶体に毎日交換していただきます。
寝巻は汗取りであります。汗取り以外に何に
も意味がありません。ですから素肌の上にさ
っと着て、睡眠中の汗を吸い取ることがから
だを冷やして熟睡できるのであります。汗と
いうのはクーラーでありまして、人間のから
だには3百万個ほどクーラーがついている。
それが故障なく動いておれば熟睡できます。
そういうことで寝まきは汗取りであります。

ところが、皆さん方の奥さんは、あか取り
だと思っておりますから「あなた、汚れたわ
ね、襟が」なんといって換えてくれるのに3
日、4日、5日かかるわけです。あかという
のは、ふる場で石けんつけてこすり落とすも
のでありまして、寝巻でこすり取るというの
は開關以来聞いたことがない。3日も4日も

5日も同じ寝巻を着せられるような人に、私は命が惜しかったら取りかえなさいよ、取りかえなさいよ、寝巻でなくて奥さんのほうで取りかえなさいよとよく言うのであります。

残念ながらきょうは、取りかえるにはあまりにもおそ過ぎる方ばかりでありますから、せめて寝巻を取りかえてもらわなければならない。ですからどうぞ毎晩かわいた寝巻がさっと出るようであれば文明人の生活でないということが申し上げたいことであります。

(2) まくらの使いわけ

それからまくらは何のために使っておるのか。まくらというのはちゃんとした仕事をしているのであります。浅草の付近の婦人会でしたか、「先生、頭を少し高くしたほうが血のめぐりがいいのじゃございませぬ」こう言った奥さんがあった。「さあ、まくらを高くしたら血のめぐりがよくなりますか、じゃ奥さんすわって寝たらどうですか、すわって寝たらたいへん頭が高いですよ」と言ったら、たいへんお困りになりました。

まくらは血の循環をよくするためにするのはありません。あれはむしろ暑い日本の夏で両方の肩をすかせて、通風をよくして、ここを涼しくして熟睡するために使いますので、夏まくらは、小さくてかたい籐で編んだまくらとか、あるいはもみがら、そばがらを入れたまくらとか、ときには木のまくらとか、瀬戸ものまくらとかをして、首から肩にかけてすかせる。そうすると、涼しいから熟睡できる。家にはルームクーラーがあるからとおっしゃるかもしれないが、まあルームクーラーがあればともかく、普通は夏まくらは小さくてかたい納涼まくらでなければいけません。冬は部屋の中で氷が張るほど冷えるので、やはり大きなやわらかい鳥の羽のまくらが一番いいのであります。綿か鳥の羽を入れて、ふわっと首が沈んでそして両方の肩がカバーされる包まれるような、そういうまくらをしなければいけないのです。

私の大学の同級生に、リュウマチ神経痛の日本的権威者がおりますが、彼は、もう患者の肩を包むことに必死であります。日本人の肩こりが多いのは、肩が冷えるからだ、こういうことを言っております。実際外国の医書を見ますと、肩こりにふさわしい病名はありません。症状名がありません。肩こりという名前はありません。肩の緊張とか肩の痛みとい

うようなことばはドイツにもありますが、肩こりをぴたっと言いあらわすようないいことばはありません。あれは日本人に非常に多い現象であります。これは肩が冷えるからだ、だからまくらはどうしても夏まくらと冬まくら最低2種類要ります。お帰りになって押し入れにまくらが1つしかなかったら、あなたはとても文明人ではありません。アフリカに住んだほうがいいと思います。

そういう意味で、どうぞまくらは2種類要る。あなたは頭1つでしょう。まくら1つでいいじゃありませんか、八岐六蛇でありますから、一度に2つするばかりではありませんけれども、春夏秋冬でかえるという意味であります。

幹事報告 佐藤忠君

会報到着 郡山西、石巻東、本庄RC
事務所変更通知 湯沢RC (内藤周蔵方)

献立

焼物一小鯛味噌漬 野菜一山菜ゴマあえ
お汁一石持、庄内麩