



# Share Rotary— Serve People

みんなにロータリーを  
みんなに奉仕を



会長 内山喜一 幹事 齋藤 隆 副会長・クラブ奉仕 佐藤順治 職業奉仕 石川寿男 社会奉仕 佐藤 衛 国際奉仕 三井 健 青少年奉仕 小池繁治

出席報告：会員 75 名 出席 57 名 出席率 76.00 % 前回出席率 73.33 % 修正出席 64 名 確定出席率 85.33 %

## 会 長 報 告

内 山 喜 一 君

先にご案内申し上げてありますが、国際年次大会が1984年6月2日よりイギリスのバーミンガムに於いて開催されます。遠い地ではありますが、多く会員の皆様の参加を希望致します。又、2月7日にはクラブ協議会が午後5時から「任よし」で行なわれます。新会員の方々のご出席もよろしくお願い申し上げます。まだまだ寒さが続きますが、会員の皆様方には充分ご自愛下さいませお願い申し上げます。

## 幹 事 報 告

齋 藤 隆 君

1. 国際ロータリー第 252 地区年次大会のご案内  
期 日 4月28日(土)・29日(日)  
会 場 大船渡市農協会館  
登録料 10,000 円  
申込メ切 2月20日事務局まで
2. 国際ロータリー第 253 地区喜多方ローターアクトクラブ認証伝達式のご案内  
期 日 3月11日(日)  
会 場 喜多方市喜多方プラザ文化センター  
登録料 8,000 円  
申込メ切 2月15日事務局まで
3. 鶴岡西ロータリークラブより会報到着
4. 去る1月22日酒田市で行なわれた庄内分区分新会員合同研修会のお礼状及び収支報告書が到着

## 1984～1985 年度理事・役員の発表

会長エレクト 川 村 徳 男 君

理事は、次の 8 名とし、

川 村 徳 男	会 長
山 口 篤之助	副会長 (クラブ奉仕担当)
佐 藤 忠	(職業奉仕担当)
吉 野 勲	(社会奉仕担当)

新 穂 光一郎	(国際奉仕担当)
藤 川 享 胤	(青少年奉仕担当)

佐 藤 順 治	会長エレクト
内 山 喜 一	直前会長

理事会は、次の 2 名を加えて 10 名で構成する。

迎 田 稔	幹 事
渡 部 利 夫	会 計

また、理事会にはオブザーバーとして次の 2 名の出席をお願いすることになります。

加 藤 賢	S.A.A.
秋 野 忠	副幹事

会員の皆様の限りないご協力をお願い致します。

## 新会員合同研修会に参加して

親睦活動委員会 白 坂 久 君

去る1月22日酒田産業会館に於て、国際ロータリー第 253 地区山形県庄内分区分主催による新会員合同研修会が開催され、9クラブ 107 名の会員の方々が出席されました。

当鶴岡R.C.からも17名の会員が出席し、熱心に受講して参りました。

分区分代理の伊藤政一氏のご挨拶の後、温海R.C.の本間儀左エ門講師による「ロータリークラブの組織と運営」、酒田東R.C.の村上七五三夫講師による「ロータリーを知るために」、鶴岡西R.C.の大川俊一講師による「国際ロータリー」、と云うテーマにより、国際ロータリーの誕生から現在にいたる迄、及び定款、細則等種々のお話を聞き大変勉強になりました。質疑応答の後、最後に、パストガバナーの石黒慶之助先生より、非常に内容の充実した有意義な研修会であったとの講評をいただき、私達新会員も奉仕の理想を目ざし、一日も早く立派なロータリアンになるよう、これを機会に更に勉強して参りたいと思います。

## 留学生とわがクラブの近況について

ニューブランズウィックR.C. デヴィッド・M・ハインライン 氏

新年おめでとう！

今回は我々の正月休みについてお知らせします。最初に、鶴岡市の地図有難うございました。恵さんはその地図にいろいろの場所をマークしてくれ、主要な道路を色分けしてくれました。我々は貴方の家とか、息子デヴィット・Aの行っている学校などよく分かりました。我々は貴方のためにニューブランズウィックの最良の地図を探しておりますが、ご存知の様に都市再開発中のこととて、最新版は発行されておられません。

木曜日（12月29日）恵さんは761地区の我がクラブで鶴岡の事を話しました。彼女はスライドを使いながら彼女の学校の話をしてくれましたが、大変上手に話しました。彼女は貴クラブにとっても、又鶴岡市にとっても素晴らしい親善使節です。その夜、私の妻も含めて3人でプリンストンで開かれたロータリー財団夕食会に出席致しました。そこで恵さんは、私の地区ガバナーとガバナー・ノミーと歓談致しました。

息子デヴィット・Aの新聞記事は、大変私達を喜ばせてくれました。恵さんはそれを英語に翻訳してくれて、リンチ市長にプレゼントしましたし、又、私のクラブ会長にも翻訳のコピーと一緒に送ってくれました。

クリスマスイブには、恵さんはクリスマスツリーの飾りつけを手助けしてくれました。我々のクリスマスプレゼントを開け合ったのち、ドクター仙場と奥さんのドクターが夕方から私の家へ参りました。それにドクター小林と奥さんと3人の子供達も訪問

してくれました。先週の金曜日に私達は彼のアパートに招待され、日本料理をごちそうになりました。

12月31日の大晦日は、私達はアスバリーパークへ恵さんを連れてアメリカのポピュラー歌手ブルース・スプリングステーンの歌を聞きに参りました。この歌手は恵さんの大好きな歌手です。その後私達は海岸を散歩しながら一寸したマラソンレースなども見ました。そしてアメリカの有名な観光地のサンディー・フックの道をドライブして家へ帰りました。

水曜日（1月4日）、恵さんは日本料理をつくってくれました。私達はちらし寿司とおでんを大変美味しくいただきました。彼女は材料を学校の近くの韓国マーケットから仕入れてきたようです。これは、彼女が次のネルソンさんの家へ移るので、そのささやかな送別パーティだったのです。この手紙が貴方につく頃には彼女はもう彼等の家族のもとへ行っていることでし

よう。彼女はまた私の家に帰って参ります。私達は彼女と仲間になれた事を喜んでいます。そして彼女も今や完全に我が家に同化しております。

デヴィット・Aの住宅や車の問題を解決して頂き本当に有難うございました。彼もこれで又仕事に身が入ることでしょうし、彼は生徒達に責任のもてるいい教師な筈です。新聞記事は大変グッドニュースでした。

貴クラブ会報とロータリーの友誌の貴方の記事に私のクラブの全員感嘆致しました。恵さんはそれを私に訳してくれました。

三井さんと貴クラブにドクタークラークさんからの



向って右、現会長Dr.カール・チェイチュン、左は鶴岡R.C.と姉妹クラブになった当時（1960年度）の元会長Mr.トム・ロビンソン、中央が留学生の新穂恵さん。

便りが行った事を喜んでいたのですが、彼は死に到る病をもち、12月に亡くなりました。彼のロータリーの奉仕の理想と貴クラブの友情は今後共強くなって行くでしょう。

## 会員スピーチ

# “ボケ老人にならぬ為の生活法”について

張 紹 淵 君

**定義** ボケ老人とは、精神病の精神老化現象であります。これを(1) **老人ボケ** と、(2) **老人痴呆** に大別出来ます。

**意味** ボケにならぬ為の生活法を知ること、若い人達や殊に40才頃からの人達が長生きをするために、非常に重要なことでありますし、ボケの発症をある程度遅らせることが可能であるので、初期に早く気付いたり、ボケについての啓蒙をよくすることは、どなたにも非常に大切なことであります。

**知識として** 初期の **老人ボケ** は、もの忘れ、頭痛、めまい、頭が重い、知能の低下、自発性も減退し、涙もろくなって、ゆううつになったり、苦悶を呈したりなどすることがあるので、友人や近親家族達が早く、これらの変わった調子に気付いて、医者に行けば、早く治療にかかれば、病気の進行を遅らせることができるし、薬の効果はかなり反応を示すので、これを積極的に治療を進めるべきであります。 **ボケが更に進むと** 意識の混濁が起ることがあり、昼間は寝ていて、夜間になるとせん妄状態を呈し、興奮することが多く、体の筋肉がかたくなったり、手指の振えが起り、よだれが出て歩行が困難になるような極端な場合を **老人痴呆** と云うのです。 **精神の老化の要因は** (I)身体的要因；脳血管障害など (II)環境の変化；寝たきり、引っ越し (III)性格；頑固、無口、短気、無趣味などが挙げられますし、病理解剖では、(1)脳の老化であります。加齢にともなって脳神経細胞の萎縮と減数が起り、直接間接に精神障害にかかり易くなり、(2)全般的な身体障害、あるいは病気で特に血管病の **脳**

もう一度貴家にとってよいお年でありますことを祈り、私は恵の滞米中出来得る最全を彼女の為続けて参りますことをお約束申し上げます。

**動脈硬化性痴呆** があり、(3)社会的・心理的面によっても促進されます；例えば、1) 経済的な自立を失い、2) 家族や社会のつながりを失い、3) 生活の役割や生きる目的をも失った状況は容易に、うつ状態になり、 **慢性痴呆** と呼ばれ、老人痴呆の発症を見るのがあります。その他、先天的に脳神経細胞の生活力が弱いために、精神の老化が早期に来る **初老期痴呆** があります。 **ボケ老人の生活法を知るには** ヒト（人体）の老化を知ることが必要です。 **老化とは** 病理解剖の顕微鏡下で見ると細胞が減ることであり、心筋細胞と脳神経細胞のみが再生が出来ないので。他の体細胞は再生出来るが、その再生が消耗に間に合わなくなって、重量が軽くなることを云うのです。では、 **老化をどう予防するか** であります。①まず規則正しい生活 ②適度な運動 ③さらに前向きに生活すること ④常に何かを考えること ⑤明るく生きることが大切であること ⑥総ビタミン、殊にビタミンEをとること ⑦脳神経細胞と心筋細胞は再生しないのですから、脳や心臓を大切にすること ⑧日常生活ではなるべく歩くこと（個人差を考慮して） ⑨年に1～2回は全身検査は必ず受けるようにすること ⑩殊に、40才前後からの **食生活法の三原則** を守ることあります。 **第一に** 栄養摂取の過剰は危険であること（その理由は代謝的、異化的、退縮的である人体だけでなく、適応性の巾が減少しているので、食事の摂取量を多過ぎることは好ましくない） **第二に** 食物は消化吸収が容易なものをとるべきである。（その理由は、身体の諸機能が加齢と共に低下する。消化液の分泌も減少し、運動は低下し食物の吸収率

は低下するからです) **第三に** 各種の栄養分のバランスのよくとれた食事であればならんこと。

(その理由は、老化現象の進行を少しでも遅く、衰えていく身体機能を賦活するからです) そのバランスのよい食事をとるためには、**1) タンパク質**は：消化が容易で、柔かいタンパク質(例えば牛乳、魚、豆腐など)を一日**50g/50kg**以下にすること。穀物の消化はやや困難であることを念頭に入れて生活することです。**2) 脂肪**は：血液中の脂肪量は一般に加齢とともに増加するのです。ことにコレステロールの増加が動脈壁沈着と動脈硬化の進展をするので、動物性脂肪の摂取は血液中の脂肪を増加する一方でよくない。**植物性脂肪**は血清コレステロールを低下せしめる作用があるので、サラダ油とか、特に最近フランスからの輸入品の天然、**ビタミンE**と**リノール酸**含有の「**グレープシードオイル**」が優秀である。**3) 糖**は：老人では体内の糖の利用がわるいから、糖尿病に似た代謝状態を示すことが多いことで、ひかえめにして、殊に肥満者には特にとらん方がよいことです。**4) カルシウム**：老人はカルシウムが骨から減少して、骨がぐだけて骨折を起し易い。**カルシウムの欠乏**は血管や他のところにカルシウムの沈着が盛んになるから、**乳酸カルシウム**や牛乳などを多くとってほしい。**5) 食塩類**：日本民族は高血圧症と動脈硬化症が多いのは、食塩のとりすぎが一役買っていると世界的に有名な国際通念であるので、食塩の制限を真剣に守らなければならないのです。一番よい方法は、食品中の食塩含有量表を参考して、**1日5G**前後にとれると最良のようです。



### 会 員 誕 生

忠 鉢 徹 君

### ス マ イ ル

斎藤 隆君 鶴岡市体育協会より体育功労者の表彰で、功労賞と栄光賞を受賞致しました。ちなみに部門は軟式テニスです。

参考のために、

- すし一人前の食塩量が 3.3g位
- インスタントラーメン1袋が 4.5g位
- そば、うどん一杯が 3.0g位
- 焼豚うす切り3枚 0.1g位
- ハムうす切り3枚 0.7g位
- ベーコンうす切り3枚 0.8g位
- 食パン一食(120g) 1.5g位
- めざし2尾 30g) 1.0g位
- しょう油(大さじ) 2.9g位
- 味噌(辛)(大さじ) 2.1g位
- 味噌(甘)(大さじ) 1.1g位

**6) ビタミン、その他**；偏食をせずに、広く野菜、魚、果物などをとり、ヨードの豊富なのり、海藻類は老人に適当であると言われていた。又老人の体内の**総水分量**が大変減少するので、脱水症などにならんように注意すること。

### 結 論

以上の知識と生活法をよく守れば、①だけれども健康で長生きをすることが出来、更にボケ老人になることが少なくなり、②自分の身の廻りのことを始末することが出来て、達者で元氣よく気持ちのよい生活をする事が出来る、幸福者になられて、③いつまでも健康で若々しく、長生きすることの出来る喜びが得られて、④その間に歳を重ねるうちに生理的な老衰が得られて、⑤眠るように安らかにこの世を去ることが出来るように、⑥偉大なる神仏様にお祈りすることが、これ老いも若きものの生活法と思われる。

(日本医科大学, 老人病研究所所属)

森田清治君 張先生の偉大なるスピーチに感銘して。

### ビ ジ タ ー

鶴岡西R.C. 足達 一見君 . 児玉光弥君  
三浦正志君 . 佐藤成生君  
余目R.C. 佐藤孝二郎君  
(今週の担当者 秋野 忠)