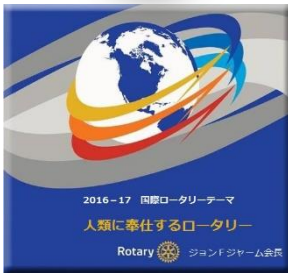




諫早西ロータリークラブ週報



第1493回 2016年8月24日例会記録 NO.7 天候 晴れ

【本日】	会員数	43名	出席	36名	欠席	6名	休会	0名	免除	1名	出席率	85.71%
【8/3】	会員数	43名	出席	39名	欠席	3名	MC	0名	休免	1名	修正率	92.85%
【8/10】	会員数	43名	出席	37名	欠席	5名	MC	1名	休免	1名	修正率	90.47%

会長の時間



先日、リオデジャネイロオリンピックが閉会され、17日間の熱戦に幕を下ろしました。今回のオリンピックは私たちに大きな感動と興奮を与えてくれた、すばらしいものでした。日本勢は前回のロンドン五輪の38個を上回る史上最多の41個のメダルを獲得したことは大変びっくりしました、日本勢の白熱した戦いと粘り強さに、久々に興奮いたしました。皆さんにとって、一番の印象に残った競技は何だったでしょうか？

本日は、スポーツ大会等のイベントでも、おなじみである、ラジオ体操のルーツについて、話をしたいと思います。ラジオ体操は、昭和3年に天皇陛下ご即位を記念して、当時の通信省簡易保険局が制定し、日本放送協会の協力により「国民保健体操」の名称で国民の健康保持増進として実施したのが最初です。

当時の世相は、産業界の不況、労働条件の劣悪さ、都市集中化、その他、国民の健康状態は栄養不良により欧米先進国に比べてかなり低い状態など暗い世相にうちひしがれていました、このような状況下で、ラジオ体操は式典に呼応した記念行事の一環として、明るさをもとめていた当時の国民の願いを担って登場しました。

ラジオ体操の歴史

日本にラジオ体操の導入を推進したきっかけは、大正12年5月に通信省簡易保険の職員が欧米の簡易保険事業の調査するために出張した折に、現地で体操をラジオ放送で流れているのを知り、画期的な試みだと感心しました。帰国後に通信協会雑誌にラジオ放送による健康体操の実施を提案しました。その結果、昭和2年8月より協議が進められ昭和3年9月12日ラジオ体操の運動と伴奏曲が披露され同年11月1日放送開始となりました。

昭和7年には、より高度な運動を取り入れた第2ラジオ体操をつくられ放送が始まると同時に「夏休み全国ラジオ体操の会」も開始されました。この体操は目覚ましい勢いで家庭・職場にと全国津々浦々にいたるまでに普及していきました。しかし、日本は終戦を迎え、ラジオで全国一斉に実施するラジオ体操が軍国主義的であると連合郡司令部から指摘され、昭和21年に放送中止となりました。

その後、国民の中にスポーツに対する関心が高まり、ラジオ体操の復活を望む声が多くなり昭和26年に新ラジオ体操が完成しNHKの全国放送開始となりました。翌27年には、比較的高度な技術を取り入れた職場向けの第2体操を作成し、第1体操とともに全国放送しました、これが現在のラジオ体操第1・第2です。平成11年には、「国連の国際高齢者年」にちなんで、「すべての世代の社会を目指して」のテーマに基づいて新しい体操「みんなの体操」を制定しました。このようなラジオ体操は、老

会長/永井栄次 幹事/森 由有 創立日/昭和60年2月20日 認証日/昭和60年3月5日
 例会場/平安閣 諫早サンプリエール(毎週水曜日) 〒854-0053 諫早市小川町71-1 TEL(0957)24-3907
 事務局/諫早商工会議所内 〒854-0016 諫早市高城町5番10号 TEL (0957) 22-3323
 会報委員/久保泰正 宇土 久 日高正朗 山本健志 川野弘茂 清水 淳
 HP <http://isahaya-west.com> EM info@isahaya-west.com オフサイト <http://rotary-demosite.com>

若男女、障害の有無を問わず、いつでも誰でもどこでも手軽にでき、健康増進・体力作りに大きく寄与しております。

現在全国には、約2万人のラジオ体操会があり、多くの人々が毎朝行っており、愛好者は全国で約3000万人にも及ぶといわれるまでに発展しています。是非、皆様も毎朝のラジオ体操を行って健康増進につなげてはどうか。以上 会長の時間とします。有難うございました。

幹事報告

【例会変更】

※ 諫早ロータリークラブより

日時：平成28年9月2日（金）⇒4日（日）11:30～

場所：有喜ukiビーチ

家族懇親例会のため

※ 諫早多良見ロータリークラブより

日時：平成28年9月6日（火）12:30⇒19:00～

場所：ホテルグランドパレス諫早

ロータリー情報の夕べのため

【お知らせ】

※ ガバナー事務所より

「社会奉仕セミナー」ご案内

日時：平成28年9月24日（土）

受付 12:30 開始 13:30～17:00

場所：東彼杵町総合会館 2F 大会議室

※ ロータリー記念米山奨学会より

「ハイライトよねやま」197号のご案内

委員会報告・その他

【親睦委員会】 吉田委員長

納涼例会（婦人・家族同伴）のご案内

日時 平成28年9月21日（水）18:30～

場所 唐比公園

【創立30周年記念委員会】 吉次委員長

創立30周年記念式典・祝賀会ビデオのご案内



スマイル・ボックス

永井 栄次君 連日の猛暑で外に出たくないですネ。大好きなゴルフは別ですけど。現在も食っちゃ寝の繰り返しで生活習慣病継続中です。

日高 正朗君 さっき、矢沢のDVDを長崎の夢サイトに買いに行ったらブルーレイディスクは車では見られないそうです！悲しい！！です。

小野 秀喜君・荒木 公義君

毎日暑い日が続いておりますが、体調いかがでしょうか。会員の皆様には先日8月20日の小野夏まつりに際しまして、ご協賛頂き、ありがとうございました。大々盛況でした。

吉田健一郎君 連日暑さが続きます。残暑お見舞い申し上げます。近所に来るカラスも、日焼けして真っ黒になっています。

吉野 尋隆君 アツイ、水不足です。出番です～ヨ～、森さん。

塚原 浩三君 今日は孫の11才の誕生日です。

木村 暢義君 何もないけど暑いのでスマイルします。

本日の合計 (8/24)	累計額
19,000円	194,000円

会員卓話

三つの幸運とセカンドオピニオン

木村 暢義 会員



私の病名は、肝門部たんかんガンです。まさか、自分がこのような病気になるとは夢にも思わないし、それ以前に、こういう病気があることすら知り得ませんでした。このガン

は、本当にめずらしいガンであって、たぶん長崎県においても一年に数人もいるだろうという位です。そして、ほとんど自覚症状もなく、何か症状が出た時はすでに末期というガンです。そのガンにかかった私が今こうして皆様の前でお話が出来ているというのはいかに私が恵まれた運と、家族と仲間たち、そして何より、この手術をして下さったドクターのおかげであります。

昨年12月29日でした。明日から妻と神戸に旅行というのに、朝から体調がすぐれませんでした。考えてみ

るとそれは12月初め頃からずっとでした。でも私は横になっていればおさまるだろうと考えていました。夕方ごろになって、やはりおかしいと思い、かかりつけの吉田ドクターにみていただきました。まずこの事が第1の私の幸運でした。ほかの病院なら忘年会シーズンを終えて飲みすぎとかの診断で痛み止めを処方されるのがオチだっただろうと思われませんが、吉田ドクターはすぐに黄疸を見つけ、私の肝臓エコーをとり、たんかんガンのおそれありと診断して頂きました。この時この診断がなければ、私のたんかんは破裂して命を落としていたことでしょう。

一日も一刻も早く入院して処置をしなければならないのに全ての病院は明日から正月休みで自宅待機という事になりました。でも第2の運が、ある政治家の方の紹介により、すぐその夜に大村国立に入院。その次の日はたん汁が流れるようにステントを入れる手術をおこないました。正月を明けて、様々な検査の結果、肝門部たんかんガンと診断されました。しかし、私はその時点ではそのガンがどういうものであるかという事を全く知らなかったので、手術してガンを取り除けばいいだけだと簡単に思っていました。とにかく、紹介していただいた方の顔や、この病院への対面など考え、全ておまかせするという思いでおりましたが、一向に手術を行う準備は進まず、放射線や抗がん剤という治療が行われていました。

その状態を心配して下さった、宮本ドクターも何度かたずねて下さり、早く切った方が良いとセカンドオピニオンの必要性を強く進めてくださいました。また、妻や子供達も進展しない今の病院に不信をいただき、あらゆるところから情報収集し、初めてセカンドオピニオンを進めてきました。妻は「もし手術が行われなければ、余命1年もないわよ！ だけどあなたには手術を行えるドクターがいます。もし仮に今の病院が手術をしたとしても1年に1回あるかないか位しか手掛けていないので、かなりむずかしいけど、そのドクターは肝門部においては世界一で今までに何百人という人の手術を行っている。絶対にたくさんの経験があるそのドクターにセカンドオピニオンを申し込んでみましょう！」と、強く説得されました。しかし、そんなスーパードクターのセカンドオピニオンを申し込んだとしても世界中から集まってくる患者がいて、いつになったらそのドクターに見て頂けるかという事でした。が、私の第3の運でした。その話を聞いて下さった方々がいろいろな尽力で、すぐにドクターの診察を受けられる事になりました。

3月11日金曜日にドクターのいらっしゃる名古屋附属大学病院へセカンドオピニオンの申し込みをFAXして、翌週3月15日には、そのドクター榎野（ナギノ）教授の診察を受けることができたのです。温厚で研究者らしく、そして全くおごりのない素晴らしいドクターでした。ドクターからの説明はやはり、手術以外の道はなく、しかし充分手術は可能であるという事でした。

3月19日から手術に向けての入院となり、4月7日に14時間におよぶ大手術でした。ガンの手術は、だいたい胃ガンで2時間～3時間。大腸ガンで1時間～3時間。肺ガンで2時間～3時間。乳ガンで1時間～3時間とされているのであるから、いかに複雑で高度な技術が必要であるかわかります。世界的に最高レベルの榎野教授の執刀によるもので、その比類まれな技術の恩恵を受けられたのは、私の最大の幸運でありました。日夜を問わず、何度も病室に来ては、術前、術後とドクターを始めスタッフの方々の献身的なご尽力には感謝の言葉が尽きないところでございます。術後の快復も順調に進み、当初の予定より2週間も早く退院することができました。

まだ、退院して4ヶ月足らずではありますが、食欲も旺盛で、徐々に体重も増えつつあります。しかし少し無理をすると異常をきたす時もありますが、日常生活に大きな支障がないところから、しばらくは体に優しくして様子を見守っているところでございます。この夏は終わり、涼しくなれば新たな計画のもと足腰の鍛錬と妻へ今までのお礼と感謝の気持ちを込めて旅に出たいと車を注文して心待ちにしている今日この頃です。

私の健康の秘訣

立野 守 会員



本年度クラブ現況報告及び活動計画書を手にして内容に目を通していたら、最年長会員として私の名前が記載されていました。これを見てちょっと、ショックでした。私は西ロータリークラブに入会して12年で、社会でいうと中学生になったばかりなのにと思いました。西ロータリークラブの平均年齢が61.3才ということですが、現在日本の平均寿命は男性80.79才、女性が87.05才と国別に平均寿命を調べて見ると厚生労働省の調査では、日本は男女共トップクラスと言うことです。

又、健康寿命は男性71.11才、女性75.56才で1位。2位が72.1才でシンガポール、3位アンドラ、アイスランド、キプロスと続いています。

健康寿命とは…介護が必要だったり、日常生活に支障

が出る病気に掛かったりする期間を除き、自立して過ごせる期間を示しています。

ところで私の健康の秘訣を聞かせてくれと言うことでしたが、特別これ、と言うことはしてきてはいませんが少し話してみたいと思います。

私は昭和10年生まれで81才4ヶ月になります。兄弟は6人でしたが、現在は4人です。両親を早くに亡くし、父が67才、母が66才でした。昭和20年8月の10才の時に長崎に原爆が投下されました。当時諫早の高い場所で、私は蟬を取っていた時、強い光がピカッと光り、ドーンと音が聞こえました。子供ながら土の上に身を伏せました。しばらくして長崎の空は見る見る赤紫になり、空一面が暗くなり、太陽の光が遮られてしまいました。

夕方になって負傷した人が自力で体に血を流しながら歩いたり、リヤカー、馬車等で夜通し避難して来られました。戦時中、戦後と食料難で子供達も増産に励んできました。肥料はほとんど下肥で高台の畑まで担いで親の手助けをしてきました。この時に無理をして腰を痛め、当時完全に治療が出来ず、現在でも重労働をすると腰が痛くなります。小さいながらも重労働をしてきたので体力は出来ていました。

現在の運動公園陸上競技場は、元は諫早競馬場でした。ここで近所の仲間達と自然に時間になれば集まって、トレーニング・体操指導・体力作りをしていました。就職して成人してからは場所を変え、諫早～喜々津間国道34号線の往復14kmを月の半分は走ってきました。長距離を走っていましたが、腰の痛みで短距離に切りかえ、200m22秒3の記録があります。運動の基本は下半身を鍛えることで、野球・ソフトとやり、地区代表で大会に行っていました。肩を壊してやめ、職場の上司に進められ、ゴルフをおそわり、今では庭にネットを張って体操代わりにクラブを振って体を動かしています。ウエスト会は楽しみです。日にちが定まったら力が入ります。

健康法としては88才で死亡した祖母から腹八合と言われてきたので実行。煙草は20才～45才まで吸い、昭和55年5月10日にきっぱりやめました。老人より若い人との付き合い、若さをもらう事。日常生活を計画的に行動すること。小学校中学校高校と会社、欠席した事がない無欠席です。

地域の老人会には名前だけは入っていますが、一回も出席したことはありません。しかしロータリークラブでは欠席はありません。というのも老人会の話は昔話（過

去)が多く、又、参考にはなりますが進歩がありません。しかしロータリーは若い人の進歩的な話を聞くと若い気持ちになって、元気が出ます。まだまだ若い者には負けないと気持ちわき立ちますのでやめられません。これも一つの健康法（若さの秘訣）と思っています。

私のストレス予防法 山崎 祥弘 会員



- 1 心を許せる話し相手をつくる
- 2 趣味をつくる
- 3 泣きたくなったら泣く、おかし
いときは笑う
- 4 異性に興味をもつ
- 5 腸内環境を整える
- 6 検査数値に一喜一憂しない
- 7 よく笑う
- 8 適度に運動する
- 9 粗食でなく食べる楽しみをもつ
- 10 何かあっても能天気にかまえる

私の健康の秘訣 佐藤 幸雄 会員



私自身、とくに健康に気にかけていることはありませんが、「早寝・早起きは健康の基」、「早起きは三文の得」ということわざがあるようによく食べ・よく働き・よく眠りを心掛けております。

早寝にかんしてはみなさんご承知の通り、アルコールが入るとすぐ眠ってしまいますので、家で晩酌をすると就寝まで一眠りしてしまい睡眠時間はおよそ6時間から7時間になります。

私の病気と言えば、糖尿病の予備軍と診断結果がありますのでひどくならないように、身体を動かすことを薬と考え実行しています。ただ、秋から春先くらいまで(10月頃～3月頃)は日照時間が短く身体を動かす時間が限られてくるため、血糖値が上がってしまいます。ですから、掛りつけの病院も今の時期は2ヶ月に1回の受診が、寒い時期は1ヶ月に1回となってきますので、いかに身体を動かすことが大事かと実感しております。

食事に関しては食事療法などしておりませんが、野菜を作っているの自分で育てた野菜を中心に奥さんに料理してもらいたくさん食べます。野菜だけではなく、食べたいものを食べそして働くことを心がけています。これが私の健康の秘訣です。