



RI会長
李 東 建



第2720地区ガバナー
杉 谷 卓 紀



宇佐ロータリークラブ会長
今 仁 和 武

週報宇佐



陵王面



孔雀文馨

9月は新世代のための月間

●例会日 木曜日 PM12:30

●例会場 宇佐市沖須町
トキバンダストリー長洲店2F
TEL (0978) 38-1112

会 長 今 仁 和 武
幹 事 本瀬戸 孝 一
編 集 高 橋 和 治

本日のプログラム (9月12日)

家族親睦観月例会

1. 会長の時間
2. 幹事報告
3. 委員会報告
4. スマイルカード
5. 出席報告

9月の行事予定

- 4日 内部卓話 幡手一義会員
12日(金) 家族親睦観月例会 19:00~安心院葡萄酒工房
18日 外部卓話 宇佐高田地域成人病検診センター
塚本 光室長
25日 内部卓話 渡邊元聖会員

第2026回例会 平成20年 9月 4日 の記録

点 鐘	
ソング	君が代、奉仕の理想
ゲスト	なし
ビジター	なし

会長の時間 今仁和武会長

地球温暖化と TC

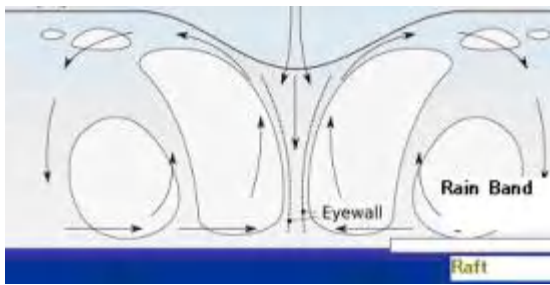
地球温暖化によって台風Typhoon(西太平洋)やハリケーンHurricane(米国)などの熱帯低気圧(Tropical Cyclone: TC)の性質がどのように変化するかは、2005年のハリケーン「カトリーナ」による米国南部の大災害を契機として、この問題にはさらに関心が高まってきました。なお、ビルマなどへのインド洋では、TCはサイクロンCycloneと呼ばれます、地球温暖化で海水表面温度が1℃上がると、TC強度がおおよそ20%上がるようです。

また今年のハリケーンGustavや Hannaに見られるように大西洋での変化が最も大きく、その原因はおそらく、浅いメキシコ湾などの海水温の上昇にあります。一方で台風が発生する深い太平洋などでは、まだその顕著な傾向が見られないことも最近の研究でわかってきています。さらに、気象庁の地域気候モデルによる地球温暖化予測実験では、「日降水量100mm以上などの大雨の発生数が日本の多くの地域で増加する」とともに、「6月から9月に現在よりも降水量が増加する」という予測結果が出ていることから、ゲリラ集中豪雨

USA-OITA 第2720地区 宇佐ロータリークラブ

事務局 〒872-0032 大分県宇佐市大字江須賀2999番地の2 株式会社ユニックス内
TEL. FAX : 0978-38-2370 URL : <http://usarotary.com/>

や台風が多発する夏期の防災が大きな課題となると予測されます。



幹事報告 本瀬戸孝一幹事

1. 来信

- 1)ガバナー月信第2号・ファイル；配布
- 2)ガバナー事務所より「RI長期計画とクラブの取り組みについてのアンケート」9/19まで
- 3)豊後高田RCより「4クラブ合同ソフトボール、親睦例会の打ち合わせについて」
- 4)2007～2008年度地区大会記録誌；参加会員10名へ配布
- 5)ロータリーの友英語版の購入案内（1冊525円）
- 6)熊本北ローターアクトクラブより「第24回年次大会本登録のご案内」
- 7)熊本南ローターアクトクラブより「第23回年次大会記録誌」
- 8)米山梅吉記念館より「館報」

2. 例会変更

- 宇佐八幡RC：9月26日(金)の例会は、9月28日(日) 13:00～「ウサノピア小ホール」に変更；地区会員増強セミナー開催の為
- 杵築RC：9月18日(木)の例会は、同日18:30～「焼肉みやべ」に変更；観月家族例会の為
- 中津平成RC：9月25日(木)の例会は、同日18:30～「森の風」に変更；観月例会の為
- 竹田RC：9月16日(火)の例会は、同日18:30～「国際観光タクシー広場」に変更；夜間例会の為
- 大分臨海RC：9月22日(月)の例会は、同日18:30～「全日空ホテルオアシスタワー2F 折鶴」に変更；新会員歓迎例会の為
- 大分城西RC：9月24日(水)の例会は、同日18:30～「ワシントンホテル2F」に変更；夜の例会の為
- 大分東RC：9月25日(木)の例会は、同日18:30～「丸福」に変更；夜の例会の為

大分南RC：9月26日(金)の例会は、同日18:30～「トキハ会館4F」に変更；夜間例会の為

3. 週報受理

杵築RC、大分キャピタルRC、佐伯MARINERC

4. 理事会報告

なし

5. お知らせ

- 1)出欠の回覧を致します。（観月例会、4クラブ合同ゴルフコンペ、登山同好会）
- 2)9月10日(水) 午後2時～柳ヶ浦高校にて「今、企業がこういう人材を求めている」と題して卓話を行います。（職業奉仕委員会の事業）講師は佐々木会員、和田会員、藤本会員、末宗会員の4名です。（15分×4名=60分）
- 3)次週は12日(金) 19:00～ 安心院葡萄酒工房にて「家族親睦観月例会」です。
- 4)本日例会終了後、親睦活動の委員会を開催します（観月例会について）委員の方はお残り下さい。

6. 欠席連絡

砂山正則会員、長浦善徳会員、米澤哲也会員

7. 本日の当番

中村明美会員、幡手一義会員

委員会報告

◎親睦活動委員会

末宗為十委員長

本日例会終了後に、来週の観月例会について打合せを行いますので、親睦委員の方はお残りください。

内部卓話

「渡辺綱雄先生の言葉」と「私の健康法」

幡手一義会員

皆さんこんにちは。本日は渡辺綱雄先生の言葉と私の健康法という二本立てで卓話をさせていただきます。すでに会員の皆様の机にお配りしている資料にそってお話します。



渡辺綱雄先生は、宇佐市の出身で東京で弁護士をされていました。また、宇佐市の糸口公園、農業者トレーニングセンター、綱五郎会館など多額の寄付をされ

た方です。

私と先生との縁は、タオルに書かれた「**工夫して働く人に不幸なし、家も栄え村もまた**」という言葉でした。このタオルは宇佐市が毎年開催していた農業祭で参加者全員に先生が配布していたものです。当時、私は高校1年生でした。それ以来ずっと高校卒業後も農業祭で頂きました。この言葉に感銘した私は、今でも仕事をする時はこの言葉を思い浮かべて仕事をしています。

次の二つの言葉は、宇佐市が渡辺先生の功績を称えて銅像をトレーニングセンターに建立し、その除幕式の時に述べられた言葉です。私が24歳のときでした。渡辺先生は除幕式に出席する数日前、宇佐市の農業後継者に会いたいということで私に声がかかり、その時渡辺先生に初めてお会いしました。先生のお歳は70歳代だと思います。その場で先生から今度の除幕式・祝賀式には是非、宇佐市の農業後継者にも出席していただきたいと要請があり、私を含めて15人位が当日出席しました。今でも銅像はトレーニングセンターにあります。

除幕式当日、私が渡辺先生のところへおめでとうございませと挨拶に行くと、いきなり「あんたは偉い。一番偉いんじゃ。」と言われました。何故かと言うと「私は親父の言うことを聴かなくて、農業をしなくて都会に出た。あんたは親父の言うことを聴いて、農業をしている。だから偉いんじゃ。私よりも偉いんじゃ。」と言う事を、大きな声で、みんなの前で言われました。私はびっくりしました。でもそのおかげで私は大変勇気付けられました。

私の24歳位は、丁度過渡期の時代で農業を始めて3年位たって、農業は面白くないなあという時期でした。ある友人からは「農業をしていたら、嫁さんなんか来ないぞ。」といつも言われていました。すぐ止めたほうがいいとも言われていました。でも渡辺先生からの勇気付けられた言葉で、今でも楽しく農業に頑張っています。

式典の挨拶で先生は、「**人の世話にならぬように、人の世話をして報いを求めてはならない**」と言われました。人の世話にならぬと言うのは、人の世話にならなくてこの世に存在している人は一人もいない。みんな誰かに世話になって存在している。だから、できるだけ人に世話をやかさないようにという意味だそうで

す。そして人の世話をどんどんしていっても、決して報いを求めてはならないということです。

次に、「**耐え忍べ、霜をかぶりし柿の、味の良さ**」と言われました。柿は霜が降りる頃まで木にならして完熟したのが美味しい。人間も誰しも苦労をしないで育ったんじゃ本当の味が出ない、やはり夏の暑さ、冬の寒さを経験した人間こそ、本当の味の出る人間になるのではないかと言っていたのを思い出します。その時、今思えば自分に言ってくれているのだなあと思います。渡辺先生にはとても感謝しています。

渡辺先生の座右の銘は「健康と生きがいである。」と著書で述べています。人間は健康だからこそ耐え忍べるのだと言っています。

では、「私の健康法」に移らせて頂きます。

プリントに「**一、十、百、千、万**」の健康法と書いてありますが、これは友達の奥さんに習った健康法です。**「一は、1日に1回自分を褒める。十は、1日に10回笑う。百は、1日に100回噛む。千は、1日に1000字を書く。万は、1日に10000歩歩く」**ということだそうです。

次に私の健康法に「**う・え・き**」があります。

「**う**」は**運動**です。40歳を過ぎると、激しい運動をしないでウォーキングやストレッチがいいと思います。なぜ歩くのが良いかと申しますと、歩くことによって血液を足から心臓に送り返す、足がポンプの役目をして血流が良くなるそうです。私は定期的に歩いてはいませんが、万歩計も持っていませんが、1日にみかん園や田んぼを歩き回っているの10000歩は歩いているのではないかと思います。でも私は決まって歩く時間を持っていないので、その代わりに足が第2の心臓ならば、第3の心臓手を持っています。私の運動は手のひらの開閉を毎日行っています。これは暇な時や話を聴いている時、車を運転している時など手軽にできます。この手の開閉はウォーキングに匹敵する効果があるそうです。是非、皆さん方も行ってください。

運動で私が毎日行っているものを紹介します。これはギックリ腰に効果のある運動です。私は若いときから5回位はギックリ腰になりました。その度に整骨院に通いました。このような状態を繰り返していると椎間板ヘルニアになりますよと言われ、ギックリ腰にならない予防法を18年間続けています。それは就寝前の

骨盤整体です。骨盤整体をする器具は高額なので使用していません。私が行っているのは自転車のゴムチューブを使用して行うので費用はかかりませんタダです。(この後、ゴムチューブを使った骨盤整体体操の実演がありました。)

「え」は栄養です。身土不二という言葉を書いています。これは韓国に昔からあった言葉で「その土地に住んでいる人は、その土地にできた食べ物が体に一番良いですよ」という意味です。最近日本はこれを真似てできた言葉は地産地消になっています。その土地にできたものが体に良く、また旬の野菜を食することが一番良いそうです。

私のこだわりを紹介しますと、朝の味噌汁に季節のいろんな旬の野菜を入れて、もちろん出汁を取ったイリコも入れて、そして皆さん方の机にお配りしているシークワサーを絞って毎日食しています。是非皆さん実行してみてください。

最後の「き」は休養です。人の身体はおよそ60兆個の細胞でできているそうです。そして一晩で約1兆個の細胞が入れ替わっているそうです。そのため人間の体質は食べたもので毎日変わっているそうです。食べ物と休養つまり睡眠を如何に大事かがお分かりでしょうか。健康は如何に良い食べ物を食して十分な睡眠をとるかだと思います。

以上で私の卓話を終わります。ご清聴誠にありがとうございました。

スマイルカード 末宗為十委員長

9月のお祝い

本人誕生日：幡手一義会員
配偶者誕生日：藤林鋭司会員（美佐子様）
結婚記念日：佐々木正博会員、住本憲彦会員
藤本博和会員、河野千佐子会員

藤林鋭司会員：来る9月23日(秋分の日)が妻美佐子さんのBirthdayです。又、前日の9月22日は愛娘唯ちゃんのBirthdayです。お祝いを頂きありがとうございます。

藤本博和会員：①55歳まだまだですが、きっと面白い事があります。②9月6日は21回目の結婚記念日

です。あっという間でした。

幡手一義会員：53回目の誕生日です。

住本憲彦会員：25回目の結婚記念日です。

佐々木正博会員：9月12日結婚記念日です。思い出させていただきありがとうございます。

河野千佐子会員：結婚記念日です。色々とお世話になります。

本瀬戸孝一幹事：幡手会員さん、本日は卓話よろしくお祈りします。

幡手一義会員：本日は卓話をさせていただきます。よろしくお祈りします。

山井辰夫会員：本瀬戸幹事、尾ノ岳、三国山お参りお世話になりました。

河村正一会員：9月1日よりちよせが会社になりました。

和田久継会員：おかげ様で安心院葡萄酒工房のイモリ谷シャルドネが国内産ワインコンクールで金賞をいただきました。

末宗為十会員：9月12日(金)は家族親睦観月例会です。全会員の皆様の出席をお待ちしています。

是永潤一会員：特にありません。

平野洋二会員：先日石部会員にお口の中の人格を整える整備事業をお願い致しました。ワクワクしております。

佐々木正博会員：職業奉仕で早退します。すみません。

ニコニコ累計 111,500円

出席報告 石部幸二委員長

第2026回(9月4日)

会員総数	33名
(内出席免除)	1名
出席数	27名
(内事前MU)	0名
欠席数	5名
出席率	84.38%

回欠席者

小野田義文会員、砂山正則会員、長浦善徳会員
中村明美会員、米澤哲也会員