



2007 ~ 2008 年度  
R I テーマ

# ROTARY SHARES

## ロータリーは分かちあいの心

国際ロータリー会長 ウィルフリッド J. ウィルキンソン(国籍・カナダ)

2720 地区

### 別府中央ロータリークラブ



例会日 火曜日 12 時 30 分  
ところ トキ八別府店 7 F ぼたんの間  
TEL 23-1111  
事務所 別府市西野口町1番1号 青山通りビル3F  
〒874-0931 TEL (0977) 23-9000  
FAX (0977) 23-9019  
http://www.beppu4rc.jp/chuo/  
E-mail:info@beppu4rc.jp

理事	平野英壽	理事	梶田健治	役員	会長	森 宗明	S A A	上妻 浩
"	村津忠久	"	河村貴雄	副会長	平野英壽	直前会長	上妻 浩	
"	津末美代子	"	後藤孝弘	幹事	大島由美子			
"	後藤 隆			会計	近藤賢司			

VOL . 20 - 25  
2008 年 1 月 22 日

## 第 897 回 例 会

会報委員長 徳丸 一郎

点 鐘 12 : 30

体 操 自律神経強化体操

R S それでこそロータリー

唱 歌 かあさんの歌

B. G. M 「オーケストラで綴る  
日本の愛唱歌」より  
故郷の空  
ローレライ  
旅 愁 他

ビジター 八坂恭介(杵築 R C)

### 出席報告 委員長 中島 澄人

本 日	会 員 総 数	22 名
	出 席 者	14 名
	事前メイクアップ	2 名
	理 事 会 承 認	0 名
出 席	出 席 免 除	0 名
	欠 席 数	6 名
	出 席 率	63.64 %
前 々 回 の 訂 正	出 席 率	72.73 %
	事後メイクアップ	5 名
	理 事 会 承 認	0 名
	出 席 免 除	0 名
1/8	修 正 出 席 率	95.45 %
	連 続	0 回
	通 算	730 回 100 %

### 会長の時間 会長 森 宗明

私の母の実家は臨濟宗の寺です。小さい頃から祖父には時に厳しく、そしてやさしく育てられました。その当時のことを最近になって思い出すことがあります。私の小学校の頃には「道徳」の時間がありました。今どんな形で残っているのか、まったくそんな時間はないのか知りませんが、祖父が言っていたのは、「宗教は器」で「道徳は中身」という言い方をしていました。つまり宗教という器があって始めて道徳が身につくと言うのです。

私は時々会社の朝礼で、社員それぞれの家の宗教をしっかりと引継ぎなさいと各人に言います。何教でも、何宗でもいいのだと思います。代々伝えてきたものがあるはずだからそれを大事にしな

### ・メイクアップ

事前 梅津(別府)、河村(別府東)  
事後 鳴海、後藤(隆)、衛藤、徳丸(別府)  
梶田(別府東)  
欠席 平野、上妻、津末、徳丸、後藤(孝)、高田

さいと言います。人間の力を超えたものがこの世にはあるのだと言うこと。そして何より、先祖のない自分はありませんのだと言うことをきちんと知って欲しいと思うのです。苦しい時の神頼みといえます。

心から先祖に感謝し、人として生きる道を踏み外さずにいれば、結構神様は助けてくれるものです。誰も見てなくても自分は見ているわけですか



ら、陰日向なく信念を持って生きて行きたいものです。親が子を殺す、子が親を手にかける、せめて親子の間だけでもこんな悲惨なことは失くしたいものです。

裕福かそうでないかは本当はどうでもいいことなのです。幸せを計るものさしはもっと別なところにあると思うのです。

重ねて言いますが、大切なことは、大人から子供へきちんと語り継ぐことがあると言う事なのです。それが我々大人の子供に対しての最大の義務だと思うのです。

## 幹事報告

幹事 大島由美子

- ロータリー理解推進月間 -

1. 本日の卓話  
「近況報告」 亀井 孝会員
2. 国際ロータリー第2720地区八代R C 創立50周年記念式典開催のお知らせ  
日 時 平成20年3月9日(日曜日)  
12:00~登録開始 13:00~式典  
14:30~記念講演 16:30~懇親会  
記念講演 「失って見えてきたもの、笑顔、笑顔」  
風の丘大野勝彦美術館館長 大野勝彦氏  
場 所 式 典：やつしろハーモニーホール  
(☎0965-53-0033)  
懇親会：八代ロイヤルホテル  
(☎0965-34-1111)  
登 録 料 会員10,000円 ご同伴8,000円  
\*詳細・登録申し込みは幹事、または事務局までお申し出下さい。
3. お祝い  
会員誕生日 徳丸 一郎会員(1月20日)  
平野 英壽会員(1月25日)  
記念品をお渡しいたします。
4. 次週の予定(原稿をお願い致します。)  
『米山奨学生卓話』米山奨学生 趙彦志さん  
『会員コラム』後藤孝弘会員
5. 本日の回覧  
「別府市内4 R C 合同例会」出・欠席  
「日本ロータリー親睦ゴルフ全国大会」ご案内
6. 本日の配布  
「ロータリー財団の使命とプログラム」  
「国際ロータリーのプログラム」  
鳴海淳郎 R 情報委員長

## スマイルボックス 委員長 赤嶺 リサ

森会長

正月気分がまだ抜けない。どうしよう？

大島会員

八坂市長様、ようこそお越し下さいました。今日の卓話は楽しいと思いますので、お時間の許す限り、ごゆっくりして下さい。

鳴海会員

昨年11月21日、東京・会場のホテルで開催されたメジャー・ドナー午餐会で、ウィルキンソン R I 会長夫妻、ロバート・スコット財団管理委員長夫妻と一緒に撮った記念写真が2、3日前に届きました。回覧してスマイルさせていただきます。

村津会員

4月13日(日)に開催される「第21回べつ鶴見岳一気登山大会」に備えて、登山道の補修を進めております。もみじ谷への入り口、鶴見橋の下附近を、より登り易くする為に、平野工務店にお願いして、18日に着工致しました。このあたりで昨年までのような渋滞が起きない事を祈りましてスマイル。

後藤(隆)会員

口内炎が数個できていて口が痛く、うまくしゃべれません。話しかけないで下さい。

近藤会員

先週ロータリーをさぼって新潟にスキーに行ってきた。毎日毎日吹雪で猛烈に冷たくて、顔が痛くて半分位しか楽しめませんでした。

「ほーら見たことか。ロータリーを休んで行ったりするけんじゃ。」とっていませんか？

亀井さん！

亀井会員

今日、とうとうやってきました。卓話の日。つたない卓話で先にお詫びしてスマイル。

平野会員

亀ちゃん、卓話頑張って！

木村会員

今年の1月で(ヤク年)を全部済ませたみたい。1月1日に元近鉄広場でポールに「ドスン」、19日にパスポート・免許証・現金紛失。ショックがまだ癒えていません。早く1月過ぎてしまえ！という感じです。

今日の亀井さんの卓話で元気を出そう。頑張ってください。



衛藤会員

大寒に入って、今日は冷たいですね。寒さに負けず頑張りましょう。

亀井会員の卓話、楽しみにしています。

杵築市長様、ようこそお越し下さいました。どうぞゆっくりなさって下さいませ。

桜田会員

皆さん、明けましておめでとうございます。今年もどうぞ宜しくお願い致します。

溝部会員

義父の葬儀に際しまして、会長、幹事等多数の会員の皆様のお参りを頂きまして、御礼申し上げます。

赤嶺会員

八坂様、本日はお寒い中、ようこそおいで下さいました。ごゆっくりなさって下さい。

亀井会員、今日も食事一番に済ませられましたね。本日の卓話も頑張ってください。

固体マイナス水素イオン(エクセレント)は、その水素イオンを水で飲もうとしたら、2 ペットボトル200本分を1錠の中に含有しております。

水か白湯で飲まれたエクセレントは、水分に溶けた瞬間にマイナス水素イオンとなって脳をはじめ体内の隅々まで、くま無く浸透して、健康を蝕む「活性酸素」に付きかけます。

活性酸素とは、体内の酸素が化学変化を起こしたものです。いわゆる「体のサビ」を作る物質で、老化や癌、生活習慣病など、様々な病気の原因になります。

本来、活性酸素は、体内に入ってきた細菌やウイルス等の異物を攻撃する、という重要な役割があります。

しかし、現代の社会では、環境汚染などの影響で、活性酸素が体内で過剰に発生する事が判明しました。

なんと、活性酸素が増えすぎると、体内の異物だけではなく、正常な細胞までも攻撃してしまうのです。

活性酸素によって傷つけられた細胞は、癌細胞に変わりやすくなります。血管が傷つけば動脈硬化を促進し、脳や心臓の血管が傷つけば脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす可能性が高まります。膵臓の細胞が傷つけば糖尿病に、内臓が傷つくと代謝機能が低下します。

もともと、私たちの体には、増え過ぎた活性酸素を除去する働きがありますが、加齢によって、この機能は次第に低下してしまいます。

つまり、年を取ると病気になりやすくなるのは、蓄積した活性酸素が原因だと説明できるのです。

その増え過ぎた活性酸素を除去するのが、マイナス水素イオンの仕事です。

マイナス水素イオンは、水素原子に対して、電子(-)が1つ余分に加わった状態のものです。この余分な電子の働きにより、体内に入ったマイナス水素イオンは、素早く活性酸素と結びつき、水に変わります。

つまり、マイナス水素イオンは、有害な活性酸素を無害な水へと変え、体外に排出してくれる働きをします。

この固体マイナス水素イオン(エクセレント)は発明・製造されたのが最近の為、医薬品ではなく、健康食品です。入手する為には会員としての登録が必要ですので、詳細は私に御相談下さい。

#### 健康増進委員会報告 委員長 村津 忠久

「固体マイナス水素イオン(商品名)エクセレント」に就て



私の家族のひとりが十数年前から苦しめられてきた子宮筋腫が改善したり、別の家族が酷い生理痛から解放されたりしたのを間近に見て、私の膝痛(階段を上る事が不可)にも有効ではないかと考えて、12月8日から飲用を始めたところ、3週間後の12月28日には、新別府病院の駐車場に上る28段の鉄板階段を普通の速さで上る事が出来ました。以後、家内共々朝夕3錠づつ、毎日飲んでおります。

症状は其れ其れ、いろいろと異なるのに、全てに対して効くのは何故でしょう。

それは「ルルドの泉」と同じ効果だと言うのです。ルルドの泉とは、フランスのピレネー山脈の麓の小さな町・ルルドに湧く水で、「奇跡の水」といわれ、昔から、この水を飲んだ多くの人が、癌をはじめとする、さまざまな病気から救われております。

この水を分析したら、水素イオンの含有量が非常に高い事が判りました。

つまり、ルルドの水による奇跡の秘密は、水素イオンにあるのではないかと考えられるのです。

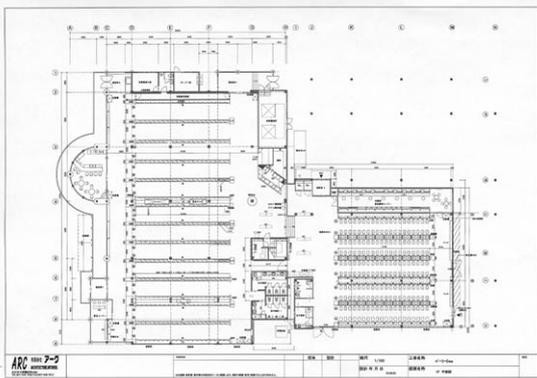
卓話

亀井 孝

近況報告

会員の皆さんこんにちは。  
この席に立ちますと、足がガタガタ震えます。本日で3回目だと思います。(内一回は緊急卓話でした)

入会后2年が立ちましたが、皆様のご指導の下、ただ、ただ、のんびりと、この暖かいクラブ会員の皆さまの保護の下で過ごしています。

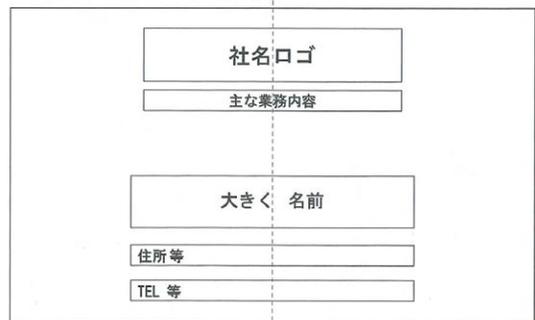


“う～ん、困ったな～”と思い、私の卓話の前週が平野副会長だったので、卓話の件は何を話したら良いでしょうかと尋ねましたところ、「いつも通り、あんたの思うとおり話したら良いんや」と言うありがたい返事でした。“がっかり”どうしよう！何も浮かばない、何のテーマもない！と言うことで、反省！私にはロータリークラブは向いていない、私のような怠け者には務まらない、という結論になるのかな～？と思いましたが…ガンバります。

- ・最近の仕事紹介(大分宗方のアミューズメント)
- ・私の好きな名刺(会社のロゴデザイン)
- ・京都老舗 永楽屋 細辻伊兵衛商店の会社ロゴ



- ・分かりやすい 名刺基本デザイン



中心

会員コラム

後藤 隆

ウォーキングのおすすめ

最近よく聞く言葉にメタボリックシンドロームがあります。メタボなんて省略する人もいます。私どもは今、有史以来の贅沢な生活をしています。戦前2000人に1台だった自動車が一家に1台を通り過ぎて、1人に1台の時代を迎えようとしています。敗戦直後には『一度でよいかから白いご飯をおなかいっぱい食べてみたい』と思っていた食事も、すき焼きなどもはやご馳走の範疇にははまらないというような時代です。交通手段の発達と飽食のおかげで私どもはすっかり肥満した怠け者になってしまいました。そこで最近、健康のために歩く

人が増えています。体を動かすことで消費されるエネルギーは筋肉量に比例しますから大きな筋肉が集まっている脚部を動かすことで、効率的なエネルギー消費が期待されるのです。ウォーキングを継続すると体重と体脂肪が減少し、筋肉量が増加します。ウエスト・ヒップ・大腿部がほそくなります。脈拍数・コレステロール・中性脂肪が減少し、血圧が下がり、心拍出量を善玉HDLコレステロールが増加するのです。忙しい・時間がない、は理由になりません。健康で快適な毎日を送るために是非、意識して歩くことをお勧めします。

次回は、後藤孝弘会員です。