



国際ロータリー 第2780地区 第9グループ
湯河原ロータリークラブ 週報



2022年9月30日(金) 第2890回例会 形式:対面 天候:晴れ
合唱:それこそロータリー

会長 青木 義美 幹事 室伏 学

事務所:神奈川県足柄下郡湯河原町宮上 566 湯河原温泉観光協会

TEL 0465(64)1234 FAX 0465(63)1716 例会場:ニューウェルシティ湯河原 例会日:毎週金曜日 12:30~13:30

会長挨拶

青木 義美

今日は11時に葉さんが世話をしている国際交流協会の事業で、日本語学校の外人生徒9人を湯河原駅でお出迎えをし、先ほど戻ってきました。今回クラブからお手伝い出ているのは、葉さん他石川さん、吉村さん、そして石田さんの宿へ宿泊をお願いしてあるようです。

さてところで、先週の水曜日は順子さんと IM の実行委員会、その後室伏幹事と会長幹事会に出席させて頂きました。内容は1月に開催されるIMと来月(明日からですが)の地区大会が主なテーマでした。IM の実行委員会は順子さんが紅一点ですので、当日は司会者に抜擢されております。ジェニファーRI 会長の目指す女性会員の活躍の場があるのはいいことです。

又、来月の地区大会の記念講演者の「さかなクン」は東京生まれの綾瀬育ちですので、身近な感じで聞いてもらえると思います。大勢の参加を期待しています。

ついでにちょっと私の趣味をお話させて頂きます。

ここ7~8年くらいクルーズに凝ってます。クルーズというとコロナの走りになってしまった「プリンセスクルーズ」があるのでとても辛いですが、あの後ベトナム沖では、数10隻という数の豪華客船がプカプカと行き先のないまま数か月も浮いていたそうです。私のホームベースは飛鳥IIという、日本では一番大きい客船です。多分合計で100泊くらいはしていると思います。この船は5万トンですが、世界では23万トンという「ワンダーオブザシーズ」というアメリカの船が世界最大です。もっともこんな船に乗ったら、クルーズ中1回も海を見ないで降りるような事になりますが。海外でも帆船や川のクルーズ、イタリア沖で沈んだ「コスタコンコルディア」にも事故の3か月前に乗船したこともあります。船の魅力はいろいろありますが、私はほとんど映画やショーは見ません。もっぱら本を沢山持ち込んで、プールサイドを占拠して、酒と読書と居眠りに費やしています。船は基本的に、移動中はずっと海の上で朝寄港地に寄って、夕方次の寄港地へ移動、というのが基本的パターンです。旅の

出発には列車、飛行機、車等いろいろありますが、夕方船の上から見下ろす出港風景は、あの文句ばかり言ってる女房でもつい手を握りあうような雰囲気になりますよ。是非体験されて下さい。

又お時間ある時に、沢山ある海や船の話をしてもらいます。

幹事報告・連絡事項 なし

出席報告

会員	23 名	出席率	72.73 %
欠席	7 名	前回の修正出席率	68.18 %
(免除者)	1 名	前々回の修正出席率	80.95 %
ゲスト	0 名	事前メイクアップ	0 名
ビジター	0 名		

スマイル Box

葉維英君

昨日は経団連が主催した日中国交正常化50周年レセプションと式典に出席しました。50周年の年に、更なる両国の友好の発展を願っています。

葉維英君

明日10月1日は入会一周年になります。この一年お世話になりました。充実した日々を送ることができました。これからよろしくお願ひ致します。

葉維英君

本日、第36回湯河原国際交流イベントを開催しました。石田様よりホテルのご協力を頂き、そして、青木様、石川浩子様、吉村様にファミリーバディを受けて頂きましてありがとうございます。



こんにちは。いよいよ秋本番。食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋…いろいろな秋がありますが、今回注目するのは「スポーツの秋」です。

スポーツの秋の由来は、ここにいる皆様はご承知の通り、1964年の東京オリンピックというのが有力説となっております。実は東京オリンピックは、国内への経済効果だけでなく、健康への取り組みを整備するきっかけにもなりました。これまで日本では「健康対策」として、国民の健康づくりを推進してきました。健康対策には「健康であるためにはどうすべきか」などが示されていますが、その内容は時代によって変わる「健康観(健康への価値観や概念)」に大きく影響されてきました。今回は、「これまでの健康観」と「現代の健康対策」についてお話いたします。

健康に対する価値観は、時代によってかなり違います。はるか昔の縄文時代では、「健康は神だけが知るもの」とされ、自分自身ではどうにもできないという健康観だったと思います。しかし様々な文化が流入したり、宗教ができたり、時代背景を経て、次第に「自身の人生をよりよくするために健康でありたい」といった現在の健康観へと変化していきました。詳しくはお配りした資料をご覧ください。

現代は、健康であると感じる人が多い一方、健康に関して様々な要因により不安がある人も多く、人々の健康観が多様化していると言えます。健康には適度な運動、バランスの良い食生活、休養が必要なのは多くの人が知っています。しかし、現代の日本人は運動、食事、休養を見直す余裕がないなどの理由で、健康への取り組みが十分であるとは言えません。自身の健康のために、生活を顧みて可能な限り改善し実践していく行動力を持つことが、現代の忙しい日本人には必要といえるでしょう。今後も変化していくであろう健康観ですが、ひとまずは現代の健康観に沿った対策として、以下の健康対策をご紹介します。

・健康日本 21

健康日本 21 とは、1978 年から行われている「国民健康づくり対策(第1次～第4次)」です。この対策では9つの分野について、健康のために達成すべき目標数値を設定しています。

お配りした資料でご確認いただけるかと思いますが、健康のためには食事・運動・休養が重要であることが分かります。また疾病予防のため、検診や受診の重要性にも注目したいところです。健康日本21の目標数値などには期間が設けられており、実は昨年度に検証され、この時期に新たな目標が設定されることになっていたのですが、新型コロナウイルスの影響もあり、1年延長されています。ただ、数値などは変わっても基本的な方針は大きく変わらないと思います。

湯河原町では『湯ったり ゆがわら「健幸」プラン』が立ち上げられ、第2期(令和3年度～令和7年度)も公表されています。「健康」の「康」を「幸」と表記してあることについて、「健康」は「からだに悪いところがなく、丈夫なこと」を意味するところですが、「健康であり、さらに幸福であれ」との願いを込めて「幸」という字を使って表記しているとのことで、様々な事業が行われています。また真鶴町では、健康長寿課健康増進係という部署が設けられており、健康相談窓口であったり、平成16年に「まなづる生き生き健康体操」が作られています。

・運動は長寿において遺伝子よりも強い役割？

最後に最近の健康にまつわるトピックをご紹介します。米国カリフォルニア大学サンディエゴ校の研究グループは『定期的な運動や座っている時間を減らすなどの前向きなライフスタイルによって、寿命を延ばすことができるかもしれない。』と報告しています。また先行研究でも、身体活動が少なく、座っている時間が長いほど、死亡リスクが高くなることが示されています。つまり運動は死亡リスクに関与しているということです。なんと遺伝よりも大きく影響を及ぼすかもしれません。

また、がんの特化した予防法について「日本人のためのがん予防法」もお配りした資料にてご紹介しています。

今や国民病ともいえる「がん」。食事においても、味付けを薄めにしたり、栄養バランスを考えたりすることで、がん予防だけでなく健康的な食生活にも繋がります。肝炎ウイルスやピロリ菌感染、最近になって話題となっている、高齢者でも油断ができない梅毒などは、検査を受けなければ分からない場合もあるため、自身の状態を確認しておくことをおすすめいたします。

健康は、食事・運動・休養など日々の生活習慣の影響が大きいといえます。今はもちろん、これからも健康で過ごし、いつまでもこうして皆様で集まれるよう、ぜひ自身の生活習慣を見直してみてください。

(文・編集:葉維英(9月会報担当)/クラブ会報委員会)