

2014～2015

# WEEKLY REPORT



No.47-34

R.I.2670 DISTRICT  
THE ROTARY CLUB OF TAKAMATSU EAST

## ロータリーに輝きを

Light Up Rotary

2014～2015年度RI会長 ゲイリー C.K.ホァン(黄 其光)

今週のプログラム (創立第2268回) 平成27年 3月31日

卓話「ファスティング」

広報委員会  
委員長  
新谷哲夫君

次週のプログラム (創立第2269回) 平成27年 4月 7日

客話「地方創生に向けた、  
中小企業の首都圏攻略事例」

スマイルゲート株式会社  
竹内哲也様

創立第2267回例会出席報告

平成27年 3月17日

前々回の訂正	会員総数 (名誉会員を除く)	出席免除会員
3/3 100%	53名	(a) 0名 (b) 9名
出席計算に 用いた会員数	出席会員数	出席率
51名	44名	86.27%

### メイクアップ

- 3/6 小松島RC 大山君
- 3/11 高松南RC 三好康君、熊井君
- 3/13 日本ロータリーEクラブ2650 石濱君
- 3/16 高松北RC 桜田君
- 3/17 理事会 新谷君

例会日 毎火曜日 会場 リーガホテルゼスト高松3階 TEL822-3555  
時 12:30～13:30 事務所 リーガホテルゼスト高松3階  
高松東RCホームページURL:<http://takamatsu-east-rc.com/>  
※資源保護の為、再生紙を使用しています。(地球保全委員会)

# 前週例会 (3月17日) レポート

## 来訪ロータリアン

高松 R C 向井 幸司 君 高松南 R C 詫間 行芳 君  
2名

ニコニコBOX 創立第2267回例会 16件 計 28,000円 累計 1,199,300円

- 穴吹さんにお世話になりました。石濱君
- 竹中先生にお世話になりました。関谷君
- 長瀬さんにお世話になりました。池内君
- 木場さんありがとうございました。半井君
- ロータリーデー(本日)よろしくお願ひします。清水君
- 先週卓話をさせて頂きありがとうございました。平尾君
- クラブ規定集を配布させて頂きました。長谷川君
- お世話になりました。先程西九州の支社長で異動が決まりました。柏木君
- 半井さんにご迷惑をおかけしました。池内君
- 林先生卓話ありがとうございました。佐野君
- 早退お詫び。石濱君、三好真君、土屋君  
吉田君、古市君、尾崎君

## 会長報告

- 新しいクラブ規定集をお配りしました、ご一読ください。
- 昨年もご協力をさせて頂きましたが身障者自立支援サービスの「あゆみ園」さんが、4月5日に「地域ふれあいの日」を開催されるとのことです。時間は10:30~14:30までです。バザーやちょっとした催しなどもございますので、お時間がある方は是非ご参会いただければと思います。
- ガバナー事務局よりガバナーノミニデーデジグネット候補指名について連絡がございました。柳澤光秋(高知東RC)さんというお医者様だそうです。ご異議のある方は書面をもってガバナー事務局にお申し出ください。
- それから、残念なお知らせがございます。当クラブの柏木典之君が長崎に転勤されることが決まったそうです。仲良くさせて頂いておりましたので非常に残念です。

## 幹事報告

- ガバナー事務局よりガバナー月信訂正のお願い  
本日配布のガバナー月信3月号 8ページです。  
ロータリー財団奨学生レポート2014-15年度地区補助金奨学生 木原慎一郎様の推薦クラブが今治ロータリークラブとなっていますが、正しくは今治南ロータリークラブです。訂正お願いいたします。
- 例会臨時変更のお知らせ

月	日	曜	クラブ名	例会場	→	月	日	曜	場 所	時間
3	31	火	高松中央RC	高松国際ホテル	→	3	31	火	定款第6条により休会	
3	31	火	観音寺東RC	観音寺グランドホテル	→	3	31	火	定款第6条により休会	
4	1	水	高松南RC	JRホテルクレメント高松	→	4	1	水	(南)向陽自販トックスジャパン店	12:30
4	2	木	高松グリーンRC	オークラホテル高松	→	4	5	日	国民宿舎 栗林山荘	12:00
4	3	金	高松西RC	JRホテルクレメント高松	→	4	3	金	国民宿舎 栗林山荘	18:30
4	7	火	観音寺東RC	観音寺グランドホテル	→	4	7	火	時間変更	18:30
4	7	火	丸亀東RC	オークラホテル丸亀	→	4	7	火	ROKU 丸亀	19:00
4	8	水	高松南RC	JRホテルクレメント高松	→	4	8	水	高松センチュリーホテル	18:30
4	8	水	善通寺RC	善通寺商工会議所	→	4	7	火	観音寺グランドホテル	18:30
4	14	火	丸亀東RC	オークラホテル丸亀	→	4	12	日	サンビレッジ土器川	11:30
4	22	水	高松南RC	JRホテルクレメント高松	→	4	22	水	栗林公園 翔月亭	12:30

## 柏木典之君挨拶

- 本日の例会に来る10分前に本社から連絡があり移動が決定いたしました。沖縄、宮崎、高松と移動して、少しずつ自宅に近づいていたのですが、また逆戻りになってしまいました。2年8か月の間このクラブで楽しく過ごさせて頂きました。あと10日ほどで急いで準備をしなければならないのですが、今週末のゴルフ同好会のコンペには参加いたします。そういうバカな人物ですが、皆様が長崎に来られる際にはぜひご連絡いただければと思います。本当に可愛がっていただきありがとうございました。

## 客話

- 「よも山話し」 日本山岳会員 林 巍様  
私は以前、登山中に山頂で脳梗塞になったことがありまして、皆様もぜひお気を付けいただきたいと思ひます。と、申しますのも日本人の亡くなる原因の筆頭はがん、2番目が脳や心臓の血管の萎縮や詰まりによるもの、3番目は肺炎です。いずれにしても自身で用心するしかありません。そのためには血流を良くすること、呼吸をすること、食べたら出すことというこの3つの循環をしっかりとすることが大事です。循環をしっかりとするためにはよく眠ることが大事です。ただし眠るために薬に頼ってはいけません。どうするかというと、動いてきれいな空気をしっかりと吸うことです。栗林公園や玉藻公園は65歳以上になると入場無料になりますから、たくさん歩かれますというと思ひます。まさにこれが本当のエアロビクス運動です。エアロビクスとは「酸素と共に」ということです。「有酸素運動」と訳され、ダンスをすることと思われがちですがそうではありません。偉そうなお話は言えませんが、「運命」というのは命を運ぶということです。では誰が運ぶのかという自分の足が運ぶのです。足が衰えたら歩けなくなる。座ると楽だから座る、ずっと座っているとしんどいから横たわる。横たわって寝ていても息はしなければなりません。息をするのもつらくなると息が止まる、あの世へ行くということです。ですから歩かなくてはいけません。75歳以上は「OldOld」、75歳未満は「YoungOld」とアメリカの学会で決まっておりますが、75歳を超えたらいつ死んでもおかしくない、ですから生命力は普段から続けて維持しなければなりません。日本には森がたくさんあります。その筆頭が「鎮守の森」です。私たちの生活、魂、身体を守ってくれる、それが鎮守の森です。命の糧として「空気」と「水」が欠かせませんが日本は世界中で一番恵まれている国です。屋島は最初に国立公園に指定された3か所のうちの1つですが、讃岐には屋島、五色台、飯野山、三豊の七宝など、たくさん山があり、山と海に囲まれています。薬は飲まず、きれいな水と空気しっかりと吸う。皆さん医者に行かず里山に行ってください。誰にでもできる健康法の一、十、百、千、万をお教えます。一は風呂に入る(循環が良くなる)、十、百は10笑、100笑(呼吸が深くなる)、千は一日に1,000文字を書く(脳の活性化)、万は10,000歩を歩くということです。讃岐の讃は喜び、岐は山が支えると書きますが、五色台を意味しています。海に山が入り込み、真ん中が大崎の鼻、西の端が乃生岬、東の端が神在鼻、間に宮ノ鼻、紅ノ峰鼻と、北陸まで行かなくても素晴らしいアス式の海岸が存在します。きれいな水と空気を供給してくれる環境に囲まれているのです。ぜひその豊かな自然の中で健康づくりをなさってください。



高松東ロータリークラブ 会長 清水 晃 幹事 長谷川 豊