



# 週報

2016～2017 年度 RI 会長 ジョン・ジャーム  
RI のテーマ 『人類に奉仕するロータリー』  
地区のテーマ 『知恵と元気を』 ガバナー 前嶋修身

国際ロータリー  
第2570地区

## 狭山中央ロータリークラブ

〔例会場〕 狭山東武サロン〒350-1305 狭山市入間川 3-6-14 TEL 04-2954-2511  
〔事務所〕 〒350-1305 狭山市入間川 1-24-48 TEL 04-2952-2277 FAX 04-2952-2366  
<http://www1.s-cat.ne.jp/schuohrc/E> - mail:schuohrc@pl.s-cat.ne.jp  
会長 佐藤圭司 副会長 小島美恵子 幹事 益子伸明

〔第3グループ内の例会日〕 新狭山(月)、入間(木)、入間南(火)、飯能(水)、日高(火)、狭山中央(火)  
所沢(火)、新所沢(火)、所沢西(火)、所沢東(木)、所沢中央(月)

### 第1112回(11月29日)例会の記録

点鐘 佐藤圭司会長  
合唱 我等の生業  
第2副SAA 佐々木会員 柴田会員

#### ※出席報告

会員数	出席者数	出席率	前回修正
34名	18名	48.39%	71.87%

#### パスト会長の時間

小澤泰衛 パスト会長

人間は千差万別の生き方をし、誰でもが平等に死を迎える。現代社会は、科学技術や医療技術が進化・高度化したことなどから、多くの物事が合理的に処理されたり、高齢化社会が形成されるなどより複雑化してきている。このような社会環境の中で「長期に亘って元気で運の良い生き方」をするには、どう対処すれば良いのか？

その「生き方」について、中・高時代からの友人で「熱海断食道場・リフレッシュ学園」の経営者であった牧内泰道氏(医学博士)が「健康で長生きし、笑顔で心豊かな生活を送るのに必要な健康法」を提唱していたので、平成初期のこの療法が現在通用するか否かは分からないが、その概要を紹介したい。

病気の基は、体の中の「ごみ」即ち、消火器内の酸性腐敗便、脳や内臓に蓄積した老廃物、血液中の悪



玉コレステロール、筋肉内の疲労物質などの沈着物が主な原因である。また、股関節の亜脱臼など骨格の歪み、運動や呼吸法、更には心の在り方なども病気と関連がある。

1. 生命あるものは全てが生きるために、外から栄養(口から水や食物、鼻から空気・皮膚呼吸・精神的な要素)を取り入れ、体の中で処理し不必要な老廃物や毒素を大便や小便の形で、また、皮膚や肺からも汗や炭酸ガスなどの形で排出している。しかし、長年のうちには、腸壁(十二指腸、空腸、回腸、大腸)や様々な内臓に、主として酸性の腐敗物やコレステロール・老廃物が沈着し、血液も濁ってくる。これらを総称したものを『宿便』と言うが、これが病気の基になる。従って『心の中の(こだわり)をも含め体の垢である宿便を取り除いて体質を改善する医学』を採り入れることが必要になる。そのためには2～3カ月程の時間を懸けて「消化器の宿便取り」から始めることが肝要である。

最初に、半断食(朝食を抜いて昼・夜の2食)の食生活を取り入れる。食事を摂る際には、肉類を控えて穀物採食と海藻類を自然の形のままで摂取する。小食を心掛けかつ良く噛む。更に、毎朝体の汚れである「酸性腐敗便を出し切る」ことでお腹の中に何も残らないようにする。この「出し切ること」で体も心も変わる。即ち、罹患せず、爽快な気分が醸成されやる気が起こることに繋がる。

なお、便量の多い人は腸や肝臓の循環が良く、肝機能の良い人は温和で判断力も正確であり、逆に肝機能が悪い人は短気で対人関係が悪い例が多いと言われる。

2. 「人が良くなる」と書いて「食」と読む。人間にとって「食」に気を付けることが一番大事である。また、「料理」とは「理を料る」と書く。病気や不運も理に立ち返った時に修正される。このため血液を汚す動物性の酸性食品や各種の有害な添加物(農薬・防腐剤・亜硝酸塩・漂白剤・発色剤等)が使用されている食品を避け、血液をきれいにする植物性の自然な穀物や野菜・海藻類を使用した手間と愛情と時間を掛けた料理を摂取することが望ましい。

3. 背骨が歪んでいると腸の働きが鈍り宿便が溜まり易くなり排毒を妨げる。これを防ぐためには「正しく歩く」ことが肝要である。「姿に勢いがある」と書く姿勢、即ち、背筋を伸ばし・顎を引き・上半身の力を抜き・視線を前方5メートルに置いて、呼吸と歩行を合わせながら、無念夢想で毎日7,000歩程度を歩くことによって、エンドルフィンという病気を治す体内ホルモンが湧いてくる。

4. 「息」の文字を分解すると「自分の心」となる。私達が無意識で酸素を取り入れて炭酸ガスを排出する「呼吸」は、息を吐いては吸うというガス交換作業のことである。したがって、呼吸が浅いと肺の中に古い空気が残り、血液に新しい酸素を充分に取り込むことができない。いわば「酸欠状態」となって内臓の働きが低下することに繋がる。重要なことは「腹式呼吸」により、腹筋を使って肺から全ての息をゆっくりと吐き出した後、短く息を吸う。この呼吸を1日に何回も意識して行えば、良い酸素とマイナスイオンを体内に充分に取り入れることができる。

また、牧内氏は排出した「便」を常に観察することで日常生活で生ずる病気や運気を早期に見付け、速やかに対処するためとして、次のような話もしている。

『人は誰も幸せを望み、豊かさを望み、成功を望み、長寿を願っているが、所詮は健康なくして、幸せ・成功・長生きをし人生をエンジョイする事はできない。前提は「健康であること」に尽きる。

運のよい人はウンが良い。即ち、運気はウンで決まる。運とウンは同義語であり、運の善し悪しはウンの量と質で決まる。誰にでもほぼ毎日お知らせ若しくは便りが来る。

大きな便りがウンであるが、この便りを良く観察することで今現在の生活が正しいか、正しくないのかが分かる。例えば、健康か不健康な生活を送っているか、

上手く事が運ばれているかいないかが分かる。

小さな便り(小便)も来るので、よく診る必要がある。薄い、白っぽい小便や少量しか出ない場合は注意が肝要である。

大きい便りのウンも、小さい便りのお知らせも、正しい生活をしているか、間違っただけを送っているかの結果であり、答えである。』

### 運の良いウン

※朝、便座に座ると「ナギナター本紙いらず」太くて長い。ティッシュにつかない。

※水に浮く。

※便の量が多い。

※悪臭がしない。

※赤ちゃんの便と同じ色(黄色)

### 運が悪くなるウン

※一定の時間に出ない。

※中々出ないし、量も少ない。

※水に浮かない便。

※短いちぎれ便、水様便、悪臭便。

## 幹事報告

### 益子幹事

- ・ガバナーより『アトランタ世界大会参加のお願い』
- ・地区より『第二回会員増強・公共イメージセミナー(ご案内)』  
『公共イメージセミナーに関するアンケートのお願い』  
『第3グループ会長・幹事会、忘年会のご案内』  
『来日・派遣学生オリエンテーション開催のご案内』
- ・受贈会報 所沢中央 RC

## 「外来卓話」.....

航空自衛隊入間基地  
中部航空警戒管制団  
整備補給群司令

鴻巣 学 様

『航空自衛隊の任務と  
入間基地の役割』



◇日本を取り囲む空の分野の情勢

◇我が国周辺の国々の空軍等の動向

・中国空軍の動向

・北朝鮮空軍の動向

・ロシア空軍の動向

#### ◇空の警察力である航空自衛隊

・陸、海、空の分野での警察力

・陸、海、空の防衛力の関係

#### ◇領空侵犯に対する措置の要領の概要

#### ◇近年の緊急発進の状況

#### ◇弾道ミサイル防衛

#### ◇航空自衛隊入間基地の紹介

・入間基地の遠隔

・現在の入間基地

#### ◇航空自衛隊の姿

#### ◇戦争を抑止することの重要性について思うところ

以前、航空自衛隊の幹部学校で学習をした際に、第一次世界大戦について研究するきっかけがありました。一次大戦は日本は小規模に参戦したのみで、世界大戦という第二次の印象が極めて大きいのですが、ヨーロッパでは一次大戦が戦争に関する多くの国際法、文化、芸術などに大きな影響を及ぼしています。

一次大戦最大の激戦地であった“ソンムの戦い”ではイギリス兵が一斉に攻撃の為に前進を始めました。この後彼らには極めて厳しい結果が待っていました。“ソンムの戦い”だけで英・仏・独合わせて 100 万人以上に上る膨大な損害が発生したのです。

一次大戦に先立って 1871 年まで、実はドイツ統一戦争という戦争がありました。ドイツはプロセインという当時あった国家を中心としてザクセンなど多数の小国家が統一されました。そして農業国家がポツポツとあったドイツの領域が一つの大きなドイツという国、尚且つ急速に大きな工業国家に変貌しました。このドイツ統一戦争の中ではプロセインとフランスの間で行われた普仏戦争に快勝して、フランスからアルザス、ロレーヌ地方の割譲を受けました。これでフランスはドイツを非常に恨みます。

しかし、統一され大きくなったドイツには敵わずフランスはイギリスとロシアと手を組み、ドイツと戦う事が夢とも言われました。そして 1914 年開戦された第一次世界大戦、ドイツは敗れベルサイユ条約などにより膨大な賠償金を支払う事にな

りました。

折しも世界恐慌が発生し、ドイツでは凄まじいインフレが発生して街には失業者が溢れました。貧困が国を覆い英、仏に対する恨みが高まります。この時要求された賠償金は極めて高く、ドイツが支払い終えたのは何と数年前の 2010 年だそうです。

第二次世界大戦が開戦するとドイツは開戦直後の奇襲的な電撃戦により、あっという間にフランスを占領しましたがその後敗戦。

ここまで普仏、第一次、第二次と、貧困と怨恨による戦争の連鎖でした。この戦争の連鎖を学んだ後、戦争は絶対に起こしてはならず抑止を図らなければならないとの思いを強くしました。そのためには航空自衛隊の成長化に努めなければならないと強く思っています。

今、日本周辺では既にお話し致しました通り中国が軍事力の広範かつ急速な強化を進めております。また、北朝鮮で核開発の進行や弾道ミサイルの増強がなされているなど、我が国を取り巻く安全保障環境は一層厳しいものになってきており、安全保障の観点では世界の中でも危険度が高い地域と言われております。この様な環境の中、何としても

現実の発頭に正規させることがないよう航空自衛隊の成長化を追求しなければならないと信じています。

世界の多くの戦争で犠牲になった方々に追悼の意を表すとともに、次の戦争を防ぐために努力することを誓いまして本日の話を終わらせていただきます。ご清聴有難うございました。

## ニコニコボックス

佐藤君 本日の外来卓話でお越しの航空自衛隊入間基地 整備補給群司令 鴻巣学様、渉外係長 菅間武彦様、広報班長 金子賢太郎様、ようこそお越しくださいました。卓話宜しくお願ひ致します。

益子君 航空自衛隊入間基地 鴻巣学様、菅間武彦様、金子賢太郎様、ようこそいらっしゃいました。パスト会長の時間 小澤パスト会長卓話

楽しみにしていました。宜しくお願いします。

江原君 航空自衛隊入間基地 中部航空警戒管制団  
整備補給群司令 鴻巣学様、渉外係長 菅  
間武彦様、広報班長 金子賢太郎様、ようこ  
そお出でくださいました。また、鴻巣様の本  
日の卓話を楽しみにしておりました。宜しく  
お願い致します。小澤パスト会長、本日のパ  
スト会長の時間を有難うございます。

小島君 航空自衛隊入間基地 中部航空警戒管制団  
整備補給群司令 鴻巣学様、渉外係長 菅  
間武彦様、広報班長 金子賢太郎様、ようこ  
そお出でいただきました。お話し楽しみにし  
ておりました。宜しくお願い致します。又、パ  
スト会長の時間の小澤パスト会長、毎回勉  
強させていただいております。楽しみです。

松浦君 航空自衛隊入間基地 中部航空警戒管制団  
整備補給群司令 鴻巣学様、本日はお忙し  
いところお出で下さり有難うございました。

清水君 航空自衛隊入間基地 中部航空警戒管制団  
整備補給群司令 鴻巣学様、忙しい中卓話  
有難うございます。

※ 次の例会

※

12月6日(火) 12:30~13:30

第2副SAA: 田端君 高田君

クラブ協議会 (年次総会)