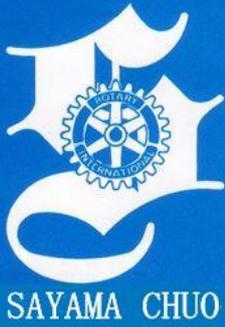


2023-2024
週報



R I 会長 ゴードン R. マッキナリー
R I テーマ 『世界に希望を生み出そう』
地区ガバナー 高丹 秀篤
地区スローガン 『希望を語ろう』
We are Rotary, together



国際ロータリー
第2570地区

狭山中央ロータリークラブ

会長 小林奈保絵 会長レフト 寶積英彦 副会長 高田虎光 幹事 栗原成実

事務所 〒350-1305 狭山市入間川1-24-48
TEL: 04-2952-2277 FAX: 04-2952-2366
E-mail: schuohrc@p1.s-cat.ne.jp HP: https://www.schuohrc.org
例会場 ニックス 〒350-1305 狭山市入間川4-25-3 TEL: 04-2954-9595



[第3グループ 例会日: 新狭山目 入間南目 入間南西 飯能目 日高目 狭山中央目 所沢目 新所沢目 所沢西目 所沢東目 所沢中央目]

第1348回 (11月10日) 例会の記録

点 鐘 小林奈保絵会長
合 唱 国歌斉唱・奉仕の理想
第2副SAA 小島会員 宮岡会員
出席報告 出席向上委員会 江原伸夫委員長

会員数	出席者数	出席率
19名	14名	77.78%

会長の時間

小林奈保絵 会長



皆様、こんにちは。
先週の金曜日11月3日は、文化の日、祝日でした。祝祭日といいますが、11月3日は、祝日なのです。祝日と祭日の違いは、法律で決められているかどうかという事です。

祝日は法律上の休日であり、国民が一斉に休みになります。一方祭日は、法律上の休日ではありませんので、休みにはならないのです。祭日は神社のお祭りや皇室の祭典など宗教的儀礼が行われる日の事です。もともとは法令で定められていましたが、昭和22年に皇室祭祀令が廃止されたことにより、現在法律で決められた祭日は存在しないという事です。

しかし、宮中祭祀では今なお行われており、現行の祝日にも名前を変えて受け継がれている祭日もあります。

例えば、2月11日は、現在、建国記念の日ですが、

明治時代には初代天皇である神武天皇の即位日を指す紀元節という祝日でした。また、明治時代には、その時の天皇の誕生日を「天長節」と呼んでお祝いしていました。明治天皇の誕生日は11月3日。つまり、明治時代の天長節・11月3日は明治天皇の誕生日だったというわけです。天長節は、時の天皇の誕生日ですから、大正時代に入ると11月3日は天長節ではなくなります。大正時代以降、11月3日は「明治節」と呼ばれて、引き続き休日でした。ちなみに、大正天皇の誕生日は8月31日だったので、大正時代の天長節もその日だったそうです。

さて、昭和23年に制定されたのが、「国民の祝日に関する法律」です。

昭和20年1945年8月、第二次世界大戦が終結し、当時は連合軍総司令部(GHQ)の占領下です。第3条までしかありません。

第1条を読み上げます。

第1条 自由と平和を求めてやまない日本国民は、美しい風習を育てつつ、よりよき社会、より豊かな生活を築きあげるために、ここに国民こぞって祝い、感謝し、又は記念する日を定め、これを「国民の祝日」と名づける。

第2条 「国民の祝日」を次のように定める。として、**元旦** 1月1日 年のはじめを祝う。

成人の日 1月の第2月曜日 おとなになったことを自覚し、みずから生き抜こうとする青年を祝いほげます。

建国記念の日 政令で定める日(これは、政令で2月11日に定めたという事)建国をしのび、国を愛する心をやしなう。

と、続いて、祝日は16日あります。

第3条 は、国民の祝日は休日とする。と、しています。

15番目の**文化の日**、これは、11月3日 自由と平和を愛し文化をすすめる。

と、あります。11月3日が文化の日となった経緯を調べてみました。



GHQの占領下、1946年(S.21年)の明治節11月3日に新憲法が公布されました。しかし、これに対してGHQが難色を示しました。GHQは新憲法が効力を発揮する「公布から半年目」にあたる、5月3日を憲法記念日とするように求めたのです。

新憲法のもと、日本が再び過ちを起こさずに平和な国として歩むには、神格化されていた時代の天皇と憲法を切り離す必要があると考えたと思われます。国会で議論がなされました。戦後、新しく国民投票で議員が選出されるようになった衆議院で、GHQ案が可決されました。

この、5月3日が憲法記念日になることが決まりそうだった時、GHQが「11月3日を祝日とするなら、何の日とするか」と言ってきたのです。そこで、考えられたのが「文化の日」という事なのだそうです。

この「国民の祝日に関する法律」に「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」とあるのは新憲法にちなんで選ばれた文言であるという事です。

11月3日が文化の日となったのは、このような経緯があったようです。

そして、11月3日が曜日にかかわらず祝日となるのは、もともとが天皇誕生日だったから、という事のようにです。

そして、今の祝日に受け継がれている祭日には、

❖ 元旦(1月1日)の四方節しほうせつ

❖ 建国記念の日(2月11日)の紀元節きげんせつ

❖ 天皇誕生日の天長節てんちようせつ

❖ 春分の日しゅんぶんの春季皇霊祭しゅんきこうれいさい

❖ 秋分の日しゅうぶんの秋季皇霊祭しゅうきこうれいさい

❖ 文化の日ぶんかの明治節めいじせつ

❖ 勤労感謝の日きんろうの新嘗祭にいなめさい

があります。

天皇が勲章を授ける叙勲は、それこそ、律令時代からあったようですが、それを「文化の日」として、今に受け継いでいることとなります。

本日も、お聞きいただいております。ありがとうございました。

幹事報告

〈栗原成実 幹事〉

報告

11月18日(土)～19日(日)親睦旅行について

本日の例会後、ワールドプランニングオフィスの関様より親睦旅行の詳細説明があります。

当日の集合場所・時間・その他大事なお案内をいたしますので、参加される方はそのままお残りくださいますようお願いいたします。



狭山市内 2RC 新春合同例会開催について

ホストクラブ：新狭山 RC

日時：1月22日(月) 18:00～

場所：ニックス

*詳細及び出席調べは後日行います。



- ・「ロータリー・リーダーシップ研究会 Part II」のご案内
日時：令和6年1月27日(土) 9:15～16:45
会場：本庄商工会議所
参加ご希望の方はお申し出ください。
- ・2025-26年度ガバナー候補者(ガバナーノミネー)の公表
氏名：坂口孝
所属：川越ロータリークラブ

受贈会報

- ・所沢中央 RC
- ・入間南 RC

回覧

- ・入間南 RC より「ウクライナの平和のために今何をすべきか」公開講演会のお知らせ
- ・RI より「ロータリー財団月間リソースのご案内」
- ・バギオだより
- ・加須 RC より「例会場・事務局住所変更のご案内」

他クラブ例会変更のお知らせ

- ・所沢 RC
- ・飯能 RC

委員会報告

- ・ 社会奉仕委員会 < 菊田邦彦 委員長 >
尚寿会フリーマーケットの会計報告

収入	売上	116,830
支出	仕入・その他	46,186
利益		70,644

(単位:円)

※ 利益の使い道は理事会で協議の上決定します

- ・ 青少年を育てる狭山市民会議出席報告
< 菊田邦彦 会員 >

10月28日(土)~29日(日) 狭山市民交流センターで開催された「令和5年度家庭の日ポスター展」で、10月29日(日)の受付をしました

※ 今後も色々な活動がありますので、皆様の御協力をお願いいたします

- ・ 米山記念奨学会 < 菊田邦彦 委員長 >

11月5日(日)米山梅吉記念館訪問研修旅行に参加しました

参加者: 米山記念奨学委員長 菊田邦彦
米山奨学生カウンセラー 田端都女子
米山記念奨学生 朱思遠

- ・ 親睦活動委員会 < (代理) 柴田譲 会員 >

11月記念日のお祝い

会員誕生…………渡邊会員
栗原会員

会員卓話

小島美恵子 会員



こんにちは。

今日は、代表を息子に渡して在宅時間が増えた私に、“ボケてしまわないように”と娘からプレゼントされた「おだやかに元気に80歳に向かう方法」という本から

ご紹介したいと思います。

精神科医 保坂隆先生の、精神を病まないで老人性うつや認知症を回避するための提案です。

我が家は女性が長生きの家系であり、祖父は私が生まれた頃57歳で他界し、父は63歳で亡くなりました。一方祖母は97歳と横綱級の長命で、母は79歳、平均寿命よりは少し早いですが大病を克服しながらがんばりました。ただ祖母は、他界する10年位前から認知症を患い、母は祖母の介護をしながら「私はこうはなりたくないわ」と言っていたのですが、願いかなわず、亡くなる5年位前からうつろな日々を過ごしておりました。

そうした環境の中で育った娘としては、私が曾祖母や祖母と同じように認知症にならないか心配らしいのです。私も予測のつかない老後ですので心配です。「わからなくなったら施設に預けてね」「延命治療はなくていいから」などと、子供たちの負担にならないように言いながら寂しくなってしまいます。でも、今は毎日を元気に過ごせているのですから、先のことを考えて落ち込むのは時間をもったいないと思うようにしています。

老後をどう生きるべきかを身をもって示した先達の一人に、江戸時代の本草学者(今でいう薬学者ですが) 貝原益軒という方がおられます。短命社会にあつて84歳まで生き、晩年に著作を連発するなど精力的に活躍された方です。

その著書の中に、

『老後の1日も楽しまずして 空しく過ごすのは惜しむべし 老後の1日千金にあたるべし』

これといった楽しみを見つけないまま老後の日々を過ごすのは、毎日多額の金を捨てているようなものだ…と。

『老人は1日をもって10日として日々楽しむべし 常に日を愛惜して1日もあだに暮らすべからず』
高齢になったら1日楽しく過ごせばそれは10日分楽しんだことになる。だから日々を大事に生きて、1日たりとも無駄に過ごさないように…と。

確かに最近では1年があつという間に過ぎてしまうと常々感じます。皆さんは日々を大切に過ごしていらっしゃいますか？

「おだやかに元気に80歳に向かう」キーワードは「無理しない」「頑張らない」

日本人のイメージ・国民性は?と聞かれると「勤勉」「礼



儀正しい」「時間を守る」「生真面目」「粘り強い」などの答えが必ずと言っていいほど上位に来るようです。でも老後を迎えるにあたって、多少ギアチェンジをして、肩の力を抜いて楽に生き、老化に抗うことはせず、「いつまでも若いままで」とか「年齢になんか負けるのか」と頑張りすぎないことが大切だそうで、頑張っても追いつかない現実と直面した時落ち込むケースが少なからずあるからです。年相応に自然に「頑張らない」「無理しない」「初めての体験はとりあえず楽しんでみる」「当り前の事を面白がる習慣をつける」

かの幕末のリーダー**高杉晋作**の最後に書き残した「面白きことの無き世を面白く」という句があります。どんな世の中でも心ひとつで楽しいことはきっと見つかるという句です。年を重ねる程に驚きや感動がなくなり、ときめいたりドキドキしたりする感じがなくなった気がします。そういう気持ちを持ち続けなさいと言うことだと思います。それが難しいのですが、見方を変えて日々の生活の中で感動を味わいましょう。腹8分目という言葉がありますが、年を取ったらさらに1〜2分引いて腹6〜7分に止めておく。食べる量だけにとどまらず生活面でも「こうでなければ」とか「ねばならない」の腹10分を、たまには「怠けようたらダラダラしよう構わない」という腹6分の考え方に変えてゆく。そうすれば、こんなことも出来なくなったとか情けないとか落ち込むことも少なくなるとの事です。自分に優しくゆったりと構えたいものです。いいかげんという言葉は、あまりよくない怒りや呆れる思いが込められているように感じますが、漢字にすると良い加減になります。程よいという意味合いで、年を取ったらほぼ妥当な程度で、自分に合ったいいかげんを見つけることが大切だそうです。

老後のはのんびりと暮らしたいと、多くの人が口にする言葉ですが、のんびりとダラダラを取り違えないように。のんびりは緊張がほぐれて心身が楽であるさま、のどかで焦らないさまです。これに対してダラダラは、決まりなく長々と続くさま、又は物事をのろのろと行うさまです。例えば、テレビを付けたまま流してダラダラ見ることは老化を加速させるといいます。「この番組を見る」という明確な意識をもって見るとのでは、脳の働きが大きく変わってくるそうです。

又、もうひとつ気を付けたいのが「生きがい症候群」。今後のことを不安に思ったり、自分が情けなくなったり、このままではいけない、何か始めなくては、などと自分を追い込み、精神のバランスを崩してしまう疾患です。それからうつを発症させたり、アルコールやパチンコの依存性になってしまう人が少なくないそうです。毎日が平凡に過ぎていたとしても、幸せを感じているならば、それこそ生きがいなのです。そして愚痴をどんどんこぼしましょと。私は愚痴をこぼすのが苦手です。つい内に秘めてしまいがちですが、精神科医の立場から見ると、ほとんど役立たずのような愚痴ですが、精神の健康を保つ為にはとても大切なことだそうです。

これをこぼすことが、特に寂しいという感情は、一人で抱え込むとどんどん大きくなって惨めな気持ちになりがちだそうで、そんな時に愚痴をこぼせる相手がいるとその感情が緩和できるので、心の重荷が取れてスッキリするそうです。

ただ、そんな愚痴をこぼす相手が問題ですよ。感情に任せてだれかれ構わず口から出してしまうと、後々後悔することも考えられるし、そう簡単にはいきません。

精神科では「カタルシス効果」と言って、心の中にあるもやもやなど、ネガティブな感情を開放してスッキリさせるとした治療法があるそうです。

健全な老後を過ごすため相手を見極めてどんどん愚痴をこぼしましょ。

相手に悩んだら紙に書くのも有効だそうです。これなら告げ口など他の人に知られる心配がありませんし、実名の悪口だって吐き出すことが出来て気も使いません。これだけでも十分にカタルシス効果が得られるといえます。

さらに大切なのが、その後その紙を丸めてゴミ箱に捨てるかシュレッダーにかけること。自分にとって不要なものをズバズバ切り捨てているような感覚になるからスッキリ感が味わえるといえます。同じ書くでも日記などに書き残すと、後から読み返して自己嫌悪に陥ったり、自分がいなくなった時誰かに読まれるかもという心配が後々ストレスになったりするので、すぐ捨ててしまうのが一番いいとのことでした。

又、無力感に襲われた時も、自分の良い所や優れていると思う所を書いてこっそり読み上げます。(誰もいなければ自信をもって大声でもいいです)すると笑みと共に自信も蘇ってくるといいます。その後はゴミ箱かシュレッダーです。くれぐれも捨て忘れないように、家族にみられるとちょっと恥ずかしい思いをしてしまうかもしれませんので気をつけてくださいね。

昔から使われている「好々爺こうこうや」という言葉は、老いても健康で活動的人生経験を活かし若い世代とも積極的に交わる、いわゆる善意にあふれた老人のことですが、これに対して近年は穏やかに過ごせず「暴走老人」などと呼ばれる、精神病や認知症などの原因もない健康者が、ついイライラしてしまうというケースが珍しく無いようです。そういえば私も仕事柄たくさんの方とお会いしますが、仕事をリタイヤしてから急に気難しくなる方をときどき見かけます。

ゆとりがなくなってイライラが伝わります。依然許せたことが許せなくなっているようです。

イライラが募るのは自分の思い通りにことが運ばないときです。イライラはストレスが高まる原因です。ストレスが高まればうつやがんや認知症などになる可能性があります。ほとんどの病がストレスからだと言われていいます。

では、原因となるイライラにどう対処するか、我慢ではなくその怒りやイライラを吸収するすべを持つことだといえます。適度に体を動かしたり、乳製品や大豆製品を多くとるようにする。乳製品に多く含まれるカルシウムやマグネシウムは認知症の予防効果があることが明らかになっていますし、大豆製品も認知症の予防、ス

トレス予防、理解力・記憶力・集中力の増進などうれしい効果効能が期待できます。後は気にしないこと。悩んでも解決するとは限らないので鈍感になりましょう。中国古来の「気功」は気にかかることがあってもほったらかして呼吸に集中すると教えるそうです。また禅には「不思議不思議」との教えがあり、善をも思わず悪をも思わず、いいことも悪いことも考えてはいけません。ストレスがかからないようにするには気にせず気楽にしているのが一番のようです。

徳川家康の言葉に「勝つことばかり知りて負けること知らざれば害その身にいたる」というのがあります。勝ち続けてばかりいたのではそこから学ぶことはなし、負ける苦しみを知らずに負けないように工夫するという経験がなければ、やがて身を滅ぼすとの意味ですが、負けることにも意味がある。そう考えることが出来れば、物事が旨いからとやがてイライラすることも平常心を失うこともなくなるはずとの教えです。イライラしたら、先ほどもご紹介しましたが、紙に書いて思いっきり破る。なるべく大きな字で思いを存分に書いたら、ビリビリ破いて「紙破りセラピー」を試してみてくださいね。又、ちょっとした物忘れも私たち世代には「こそあど言葉」という強い味方があります。名詞等がでてこないとき、これそれあれどれで何となく話が通じてしまう便利なアイテムです。なるべく思い出せた方が脳の活性化にはいいのですが、先生いわく、生活に困らなければ大丈夫。「最近物忘れが多くて」などと落ち込むよりは心配いらぬそうです。人の脳は1度記憶したことを、20分後には42%、1時間後には56%、そして1か月後には79%忘れるという実験結果を発表している心理学者もいらっしやるそうです。ただ、中にはすべて覚えてる人もいますので気を付けてくださいね。

ほとんどの人の脳は、忘れっぽく、記憶力も加齢とともに低下していくので、「物忘れがひどい」と悲観することはなく、「物忘れがひどくなった」と自覚がある時点では認知症である可能性は低いそうですから、わかるうちはご安心ください。せいぜいこそあど言葉を使って笑いながら会話を楽しみましょう。ただ、ストレスにならない程度に、思い出そうという努力はしてくださいね。

人の心理状態は、姿勢や歩き方にもあらわれます。背筋を伸ばすと気分がスッキリします。また腹式呼吸も有効です。軽く息を吐いたら、お腹が膨らむように息を吸いこみ、限界まで吸ったら一旦息を止め、吸ったときの2倍くらいの時間をかけて吐き出すと気分がゆったりします。

[おだやかに元気に80歳に向かう方法]

頑張りすぎないクヨクヨ・イライラしない

老いは成長であると考え良いかげんを心がける

自分とうまく折り合いをつけ自然に生きる若々しいと言われる人は、肩の力を抜いて自由に生きていると言われる。

ここにいらっしゃる各先輩方は、どうにこの壁を乗り越えて

お元気で過ごしておられます。

今更の話にお付き合いいただき大変ありがとうございました。

お手元に詩をお配りしましたが、母が他界した後に会った詩で私の琴線に触れた詩です。曲になっていたのでご紹介しますのでお聞きください。

手紙

— 親愛なる子供達へ —

年寄った私が ある日 今までの私と違っていたとしても
どうかそのままの私のことを理解して欲しい

私が服の上に食べ物をこぼしても 靴ひもを結び忘れても
あなたに色んなことを教えたように見守って欲しい

あなたと話す時 同じ話を何度も何度も繰り返しても
その結末をどうかささげずにうなずいて欲しい

あなたにせがまれて繰り返し読んだ絵本のあたたかな結末は
いつも同じでも私の心を平和にしてくれた

悲しいことではないんだ
消え去っていくように見える私の心へと
励ましのまなざしを向けてほしい

楽しいひと時に 私が思わず下着を濡らしてしまったり
お風呂に入るのをいやがるときには思い出して欲しい
あなたを追い回し 何度も着替えさせたり
様々な理由をつけて
いやがるあなたとお風呂に入った 懐かしい日のことを

悲しい事ではないんだ 旅立ちの前の準備をしている私に
祝福の祈りを捧げて欲しい

いずれ歯も弱り 飲み込む事さえ出来なくなるかも知れない
足も衰えて立ち上がる事すら出来なくなったなら
あなたが 弱い足で立ち上がろうと私に助けを求めたように
よろめく私に どうかあなたの手を握らせて欲しい

私の姿を見て悲しんだり 自分が無力だと思わないでほしい

あなたを抱きしめる力がないのを知るのはつらい事だけど
私を理解して支えてくれる心だけを持っていて欲しい
きっとそれだけでそれだけで
私には勇気が湧いてくるのです

あなたの人生の始まりに私がしっかりと付き添ったように
私の人生の終わりに少しだけ付き添ってほしい

あなたが生まれてきてくれたことで私が受けた多くの喜びと
あなたに対する変わらぬ愛を持って笑顔で答えたい

私の子供たちへ

愛する子供たちへ



原作詞：不明 作曲：樋口了一「手紙～親愛なる子供たちへ～」を紹介

ニコニコボックス

〈 浜野貴子 副 SAA 〉

- 小林会員 本日は田端 SAA、親睦の清水さんがお休みです。急きょ変わっていただいた小島会員、柴田会員、ありがとうございます。秋雨が冷たい事ですね。
- 栗原会員 78 才になります。実感が有りません。孫が 20 才です。年を取るのも仕方ありません。
- 江原会員 小島会員、本日の卓話の時間を楽しみにしておりました。宜しくお願い致します。
- 浜野会員 本日の会員卓話は小島さんです。大変楽しみにしていました。頑張ってください。宜しくお願い致します。
- 寶積会員 気がつけばせみの声も聞こえなくなりました。11 月上～中旬と考えるとまだまだ暖かい印象です。2023 年も残すところあと 50 日。皆様有意義であります様に。小島会員、ユーモアある卓話、楽しみにしております。
- 小島会員 本日は会員卓話をさせていただきます。宜しく申し上げます。
- 宮岡会員 小島会員の卓話、楽しみにしております。
- 沼崎会員 小島さん、今日の卓話有難う。助かりました。期待しています。
- 柴田会員 今回の例会は小島会員の卓話ですね。社長職 20 年強の会社経営されて尊敬しております。小島モーターズの現業の皆様の和気あいあいとした雰囲気を感じます。
- 清水(武)会員 小島美恵子様、本日の卓話楽しみにしております。
- 若松会員 小島さんの会員卓話、楽しみにしてました。頑張ってください。
- 渡邊会員 ようやく秋らしくなりホットしています。小島美恵子会員の卓話を大変楽しみにしておりました。宜しくお願い致します。又、誕生日祝いを頂き有難うございます。これからも健康には注意したいと思います。

定例理事会（例会終了後）

- ◆ 12 月、1 月のプログラムについて承認
- ◆ 尚寿会フリーマーケットの利益について
半額：子ども食堂へ寄付
半額：クラブの活動費

◆ 次の例会 ◆

11 月 17 日（金）
例会臨時変更
11 月 18 日（土）～19 日（日）親睦旅行

11 月 24 日（金）
第 2 副 SAA：沼崎会員 柴田会員
外来卓話：狭山遊糸会 野本照子様

12 月 1 日（金）
第 2 副 SAA：清水(武)会員 清水(幸)会員
クラブ協議会

