

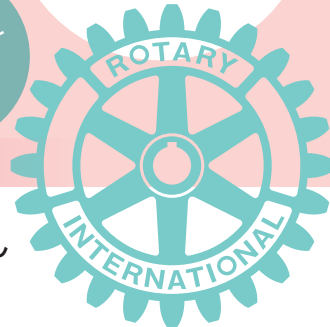
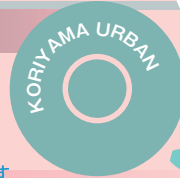


国際ロータリー第 2530 地区 郡山アーバンロータリークラブ

国際ロータリー第2530地区ガバナー 鈴木 邦典  
会長 佐藤 功一  
幹事 鈴木かおる



ロータリー：  
変化をもたらす



第 26 回例会 H.30.1.24 (水)

▶開会点鐘 ▶ロータリーソング「奉仕の理想」 ▶四つのテスト唱和 小林悦子さん

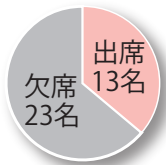
## 会長挨拶

佐藤 功一 会長

大雪の中を出席ありがとうございます。インフルエンザが猛威を振るっています。A型とB型が半々のようです。症状は頭痛、筋肉痛、38度以上の発熱などですが、それほどの発熱がなくてもウィルスの反応が出ることもあります。外出先から帰宅した時には、必ずうがいと手洗いをしてください。人込みに行く時には、マスクなど十分な予防措置をしてください。今日の長尾さんの卓話が今後の人生に役立つのではないかと期待しています。

## 出席報告

小林悦子 副委員長



総員 36名  
出席率 36.11%  
前回修正率 41.67%

## スマイルBOX報告

佐藤洋子 委員長

- ☺ 佐藤 功一 ▶ 長尾さんの卓話を楽しみにしています。
- ☺ 鈴木かおる ▶ 長尾さん今日はよろしくお願ひいたします。
- ☺ 岩山 慎一 ▶ 長尾さんのスピーチを期待して。
- ☺ 蔭山 寿一 ▶ 長尾さん、いつもありがとうございます。
- ☺ 橋本弘幸 ☺ 津野順子 ☺ 増子ふみえ ☺ 佐藤洋子

## 幹事報告

鈴木かおる 幹事

先週水曜日に中央分区分 10 クラブの会長幹事会がありました。次年度のガバナーは福島中央RCの平井さんですが、その次のガバナーも福島中央RCから出られます。その芳賀さんの後のガバナーはまだ決まっておられません。中央分区分から出す動きがあるようです。安積疏水のアニメ「一本の水路」を中央分区分で製作しているそうです。

## プログラム/会員卓話

長尾 勉さん

「人生卓話 ― 後半戦」

私の誕生日の2月23日は、ロータリークラブが誕生した日であり、皇太子の誕生日でもあります。再来年に天皇となられる予定ですので、もしかしたら国民全員がお祝いをしてくれる祝日となるかもしれません。

## プログラム/会員卓話



年齢を経るとともに人生観は少しずつ変わってくるように感じております。その中でも大きなことは、まず死に対する恐怖感が薄らいできたことです。若い時には死は大変恐ろしいことでしたが、最近ではそれほど恐怖感がなくなりました。そしてお金や財産などに執着しなくなったことです。それほどの財産は持っておりませんが、生きているうちに使っ

てしまおうと思っており、子供たちにもそう言っています。これまでの最大の財産と言えるものは、多くの人達との出会いであると思います。職業を通じて、多くの触れ合いがありました。私は定年前に福島中央テレビを依願退職し、郡山南RCの武田安永さんと新沢昌英さんからロータリーへの入会を勧められ、郡山アーバンRCに入会しました。入会したばかりの頃は、いつ辞めようかとばかり考えておりましたが、推薦して下さったお二人に申し訳ないと思いながら例会に出席しておりました。その中で、会員皆様とのお付き合いを深めてきて、出会いの大切さを感じるようになりました。いつの間にか10年が経ち、会長という役職を仰せつかりました。そして気が付くと20年が過ぎました。私をこれまで育ててくれた恩人と呼べる人達のほとんどが、残念ながら故人となられてしまいましたが、地元の先達の恩義を忘れたことはありません。今日の卓話の指名をされた大山職業奉仕委員長は、艶っぽい話を期待していたかもしれませんが、あいにくそのようなことは私の人生にはありませんでした。私の初恋と言えるような思い出は、小学生の時でした。どういうわけか児童劇の主役に抜擢され、主役の妹役は成績優秀な女の子でした。その方はもちろん幸せな家庭を築いておられます。あれから70年ほどが過ぎましたが、現在でも交流が続いております。考えてみると、これは得難いことではないかと思います。私には命をかけるような激しい恋の経験はありませんが、大切な淡い思い出のひとつです。私にとって人生における最大の財産は、これまで知り合えた多くの人達であり、郡山アーバンRCの皆様です。今後も大切にしていきたいと思いますので、よろしくお願い申し上げます。



プログラム／会員卓話



**岩山慎一さん**  
「呼吸を整えて  
健康で長生きを」

皆さんのお役に立つかどうか分かりませんが、急遽のご指名をいただきましたので、少しでもお話をさせていただきたいと思います。

今年の新年会に社員に話したことの内容のひとつで、以前の卓話で

お話したことがある、呼吸法の話です。白隠禅師が庵で沈黙考した中で、呼吸を整えれば健康で長生きできるということを読み出しました。20 数年前になります、水戸黄門にも出演した由美かおるさんの先生が受け継いで、整体法や呼吸法などとしてビデオも出されました。

この呼吸法を私は毎日実践しております。お陰様で 90 才を迎えることができました。この呼吸法は本来は立つて行うようですが、私は夜寝る前に行っています。鼻から息を吸い、お腹をふくらますようにいっぱいのため、口から吐き出す動作を 10 回行います。ゆっくり行っても 3 分程度です。それによって、私はすぐに眠りに入ってしまう。お金もかからず、場所も取らず、だれにも迷惑をかけずにできます。お陰様で私は健康に過ごすことができているので、皆さんにご紹介申し上げます。

無理せずに生きていくことが良いのではないかと考えております。私の家内もアンチエイジングのためにいろいろなことをやっているようで、エアロビクスなどで体を動かしたり、講演を聞きに出かけたりしているようですが、年齢のままで良いと話しています。あまり年齢にこだわらず、ありのまま、そのままの姿が美しいと思います。女性は特に見た目を気にする傾向があるようですが、年齢相応に、これまで歩んできた人生を表すお顔になっていることと思いますので、誇りを持っていただきたいと思います。

男性も頭髪を気にする方が多いようで、かつらなども売れているようです。実は私も気にしてはおりますが、家内はそのままが良いと言ってくれております。人生それぞれ、いろいろあること

と思いますが、自然のままに、無理せずに、少しでも欲望を持ちながら、これからも生きていきたいと思えます。今日は素晴らしいお話を伺いまして参考にさせていただきたいと思えます。

これからも皆さんのご指導をいただきながら、あと半年を鈴木かおる幹事とともに頑張りたいと思えますので、よろしく願いいたします。



お二人の卓話をお聞きして **佐藤功一会長**

お二人から示唆に富んだお話をいただきましてありがとうございます。皆さんもこれからの人生の中で、ご参考にさせていただきたいと思えます。

私は産婦人科医として、毎日いろいろな年代の患者さんを診ております。アンチエイジングがよく話題になっておりますが、私はむしろエイジングとして、年齢にふさわしい生き方が美しい姿ではないかと思えます。本来持っているものをそのまま受け入れ、

ロータリー財団寄付者

- 鈴木かおる ■ 橋本弘幸 ■ 佐藤功一

米山記念奨学会寄付者

- 鈴木かおる ■ 津野順子 ■ 増子ふみえ ■ 橋本弘幸
- 宗形千鶴 ■ 白岩邦俊 ■ 蔭山寿一 ■ 佐藤功一

ポリオ寄付者

- 蔭山寿一 ■ 橋本弘幸

閉会点鐘

**(有)エムシステム**

小林 悦子

郡山市喜久田町寺久保17-8  
TEL.024-961-7439

**懐石 こと**

小林 真砂子

郡山市駅前 2-8-15  
TEL 024-932-9266