



2014~2015年度 国際ロータリーのテーマ

ロータリーに輝きを
LIGHT UP ROTARY



撮影: 古川 明 会員



倉敷南ロータリークラブ

国際ロータリー第2690地区第7グループ 創立Jul.7.1961
〒712-8001 倉敷市連島町西之浦4141 ヘルスピア倉敷

第2623例会 R.Song「四つのテスト」 天候:晴れ

No.2623/2015.5.22

Guest 湯浅 総司 様(株ユアサ薬局取締役会長・真庭RC)

Visitor 坂本君(倉敷)

出席 会員数 58名(うち出席規定免除者①2名②12名)
5/22の出席率 69.81%(出席者37名、内②9名)
5/8の出席率補正86.21%

欠席者 江澤、原、井上(數)、井上(敏)、實盛、吉川、小瀬、久保田、野村、
大矢、大月、佐藤公、横田、吉居、川端、中川、各君(16名)

笠石副会長

- 原会長が欠席のため代行させて頂く。
- 先日、会社で休業災害が発生。JFEスチール構内で100tトレーラーを点検中に転倒、簡単なケガだと思ったら手術が必要な骨折で休業災害となった。休業災害は、全国で年間2万6千人にのぼり、その中でも転倒が多い、死亡災害は、年間8千人と交通事故死より多い。自身も溝に落ち、転倒し、手をつき、救急病院に行った。傷口を歯ブラシのようなもので洗浄した。転倒は怖いので、足元は、よく確認しましょう。
- 来週の例会前の11:45から第2回新理事役員会を開催します。

幹事報告(樋口幹事)

- 第2690地区 松本ガバナー事務所より、①ガバナーノミニー推薦書について②ネパール地震災害について 他、報告6件

出席委員会(和田委員長)

- 本日は、空席がありません。事前連絡有難うございます。
- 本日ゲストで出席頂いている倉敷RCでは、出席率80%以上との事。当RCは、70%以上を目指しましょう。

SMILE (岡 S.A.A)

- 栢野会員(株)ユアサ薬局取締役会長 湯浅総司様の卓話を歓迎して。
- 笠石会員:湯浅様の卓話を歓迎して。

プログラム 卓話 「私の健康生活」

(株)ユアサ薬局取締役会長 湯浅 総司 様 (真庭 RC)

- 今年で80歳になるが、小学生の時は、病弱。これまでも痛風、高脂血症、糖尿病、前立腺がんと患ってきたが、何とか元気に過ごしている。
- 健康の秘訣は、「8020」これは、80歳で20本の歯を持つということであるが、自身は、30本ある。毎食後3分間磨くようにしている。
- もう一つは、森信三という哲学者の方が健康で提唱している言葉である。「立腰」これは、尻を後ろ、腰を前にすること。胸を張ると立腰になる。年を取らない。
- 徳川家康の養生訓にあるのは、「日湯、少食、だらし」。「日湯」というのは、毎日お風呂に入ること。但し、シャワーは、ダメ。湯舟につかり、顔から汗が出てくる程度。汗の出すぎは、心臓に悪い。糖尿病を患っていますが、薬を飲まず、食を抑えている。「少食」は、毎日体重を量り、体重を増やさないこと。増えたら食事を抑える。「だらし」は、ストレスを解消すること。一旦力を入れてから力を抜く。
- 最後のがんの話。自分は、18年前に前立腺がんを宣告されているが、薬剤師にも関わらず、薬も飲まず、放射線治療も行っていない。今の放射線技術では、癌細胞だけ殺すことは、できず、治療を行うと正常な細胞まで殺してしまう。がんが好きなのは、酒や体温を低くすること。酒は、飲まないし、くだもの、生野菜、青汁やジュースのような冷たいものを取らないようにしている。

例会プログラム予定

2015・5・29(金)卓話 インニケーションスピーチ 吉居 卓也 会員

2015・6・5(金)卓話 (演題未定) 大橋 宗志 様
(山陽新聞社 取締役社長室長)