

THE ROTARY CLUB OF NAGOYA-CHIKUSA



WEEKLY

なごや ちくさ



題字 黒野 貞夫

名古屋千種ロータリークラブ
 承認 1982年 8月24日
 例会日 火曜日 12:30
 例会場 愛知厚生年金会館
 事務局 TEL763-5110 FAX763-5121
 会長 黒野 貞夫
 幹事 山本 眞輔
 会報委員長 秋山 茂則

No. 9

行動に信念を 信念は行動に

BELIEVE IN WHAT YOU DO

DO WHAT YOU BELIEVE IN

1993~94年度 RI会長 ロバート・R・バース

第539回例会 平成5年9月7日(火) 雨 分区代理訪問

- ◇ “君が代”
- ◇ “我等の生業”
- ◇ ビジター紹介 5名

◇出席報告

会員 65(64)名 出席 52名
 出席率 81.25%
 前回 8月31日(修正出席率) 100%

◇お誕生日祝福

奥村君(9/12)

◇ニコボックス

名古屋第二分区代理 吉村 卯一郎君
 分区代理幹事 横井 登君
 貴クラブ訪問させて頂きます。

秋山 茂則君、浅井 誠寿君、堀江 宏輝君、
 池田 隆君、釜谷 健一君、小山 雅弘君、
 黒野 貞夫君、三輪 康君、水野 民也君、
 永井 正義君、成田 良治君、太田 茂君、
 大谷 和雄君、杉山 貞男君、魚津 常義君、
 和田 正敏君 分区代理をお迎えして。
 今井 浩壹君 大変お世話になり有難うござ
 いました。今後ともどうぞよろしく願います。
 奥村登喜朗君 誕生日祝い。

◇山本幹事報告

1. 安藤君 今井君 新美君 谷口君、以上
4名の方が8月31日付で退会されましたので、
ご報告申し上げます。
2. 本日例会終了後、クラブアSEMBリーを
開催いたしますので、理事役員、各委員長は
芙蓉の間にお集まり下さい。
3. 次回例会終了後、臨時総会を開催いたし
ますので、全会員そのままお残り下さい。

◇今井君退会挨拶



8月26日付の人事異動で大阪支店への転勤を命ぜられ赴任することとなりました。

千種RCには2年半在籍させて頂き、皆様の暖かいご指導を賜りましたこと、誠に有難うございました。皆様のご教示を胸に、新任地でも努力いたす所存でございます。今後ともどうぞよろしく願い申し上げます。

千種RCのますますのご発展と皆様のご健勝を祈念申し上げます。

◇黒野会長挨拶

本日は吉村卯一郎名古屋第二分区代理、横井登分区代理幹事はか3名のビジターをお迎えしての例会です。きょうも雨模様です。残暑のない冷夏で梅雨から秋へと直行型のようで、28℃の海洋気温域が南の洋上から日本近海にまでひろがっており、これが台風発生の原因ともいわれております。次の14号が発生したとも予報されています。

秋来ぬと目にはさやかに見えねども風の音にぞ驚かれぬる

古今和歌集 藤原敏行朝臣

立秋と共に秋風が吹き立つという平安時代の概念のもとに詠まれた和歌ですが、今年は

そうした思いも冷夏のためか、余り実感しないままに秋になったようです。

古今集は別名続万葉集ともいわれ、延喜5年勅命を受けて紀友則・紀貫之・凡河内躬恒・壬生忠岑らによって撰進されたものです。

古今集の成立はすでに仮名が出来、名歌が書きとめられていた上に、和歌を学ぶ者にとっては恰好の手本であり参考書であったのです。従って次から次へと書き写され、伝えられて来たのです。ただ歌のためのみでなく、調度品として美術品として巻子本にあるいは帖に仕立てられたのです。現在完全な姿で残されているもののほか断簡となり手鑑に茶掛にと珍重されています。

八事の関戸さんのお宅で先代の当主に関戸本古今集を二度ほど見せていただいたことがあります。大変感動した思いがよみがえってきます。ただ今、9月26日まで徳川美術館で日本古典文学と題して古筆や硯箱などの工芸品が陳列されています。秋の一日、日本の文学及び美術の鑑賞をされるのもよいことではないかと思ひ、おすすめする次第です。

◇講演

“身土不二の原則”

吉村名古屋第二分区代理



国際ロータリー会長ロバートR・バース氏は本年度のテーマを

行動に信念を一信念は行動にと定められました。そして“ロータリアンは、私達の将来が青少年の肩にかかっていると信じます。”と述べられています。又、“すべての子供達の健康管理と衛生的生活に配慮すること”とも言っておられます。

さて、人間が生きてゆく上で欠かすことができないものは色々ありますが、最も大切なものはご承知の通り“空気”と“水”と“食物”であります。最近はこの三つのものについて種々な障害が起きてきていますが、私は食物に関することで私見を述べてみたいと思ひます。

身土不二

去る平成3年4月95才の高齢で亡くなりました、元愛知県知事の桑原幹根さんがその

亡くなられた5年程前に中日新聞に掲載された“余生余語”という記事のなかで“身土不二”という言葉を使っておられました。

桑原さんは山梨県の山間の農村に生まれ農村で育てられたので、年少の頃から野菜に親しんでおられ肉類や魚類には極めて縁の薄い食生活であったと言っておられます。そしてこのような野菜を中心とした年少の頃の食生活があったからこそ、桑原さんの健康の基礎が築かれて当時の90才という高齢を支えているのだらうと述懐しておられました。

私もこのお話には心から共鳴するものでありますが、私がこれから申し上げる“身土不二”というのは、自分の身体と自分の立っている大地とは全く一つであって、二つではない。身近な大地に生えている野菜こそは自分の身体と大地とを一つに結びつけるものであるから、私どもは野菜の恵沢に深く思いをいたして自らの健康保持に努むべきであるということでもあります。

ところで明治・大正生まれの人は多かれ少なかれ桑原さんと同じような環境で育った人が多いのですが、最近の若い人達の食生活は西欧風をまねた肉類主体のものが多くて“身土不二の原則”とは程遠いものとなっております。又、生活環境も自然と離れた窮屈で複雑化の傾向にありますから、青少年の身心育成には余程の覚悟が必要かと存じます。

さて、本日ご出席の皆様方は幸い健康に恵まれた人が多いようですが、今後ともご本人並にご家族の方にも健康を維持・増進されるためのご参考までに私が過去に行いました“食養生法”ということについて、その体験談をご披露したいと存じます。

私は生来虚弱体質でありまして幼・少年期は絶えず病気勝ちでありましたが、小学校5年生の3学期に“腸チフス”を患い3学期を全部欠席して棒にふりました。しかし40度以上という高熱が1週間以上も続いたため、幸いと謂いますか体質の根本的な改善ができました。旧制の中等学校の5年間は無欠席で通し卒業の際は5ヶ年間皆勤賞を貰いました。唯体力的にはまだかなり劣っておりましたので、21才の徴兵検査の時には丙種を言いわたされ徴兵猶予となりました。その後就職してからは、社会の荒波にもまれたり、又、精神的なプレッシャーもあって病気こそはさせんでしたが、体重も50キロ前後の状態が続いておりましたので、何とか体力の増進をはかりたいと念願して草野球をしたり、西式健康法を実行したりしておりましたが、或る時奨める人があって食事療法に踏み切ったのであります。

さきに申し述べました“身土不二”の提唱者は石塚左玄という人でありまして明治20年ころに“食養生道”を標榜して起たれ日本人の食生活に適した“身土不二の原則”を確立されたのであります。そしてこれを受け継いだ

櫻沢如一という人が“食養生”を提唱してその普及に全力を傾注されたのであります。

今の自然食を徹底して行うようなものであります。櫻沢如一氏は私の母校京都一商（京都市立第一商業学校）の先輩であり“食養生”という本を上梓し又、実際に全国各地を行脚して実地指導に当たっておられたので私もそれに共鳴したわけでありました。

昭和13年27才で結婚してから間もない頃から4年間位にわたり家内の協力のもと“食養生”に専念しましたが主食は玄米、又は半搗米、副食は野菜を主として魚類又は鶏類は良いが肉類は殆ど食しませんし調味料は白砂糖は厳禁で蜂蜜又は黒砂糖を用い油はゴマ油を主体とするなど僧侶の食生活に近いものであります。これはさきほどの石塚左玄氏が提唱した“身土不二”に基くものであります。人間は自分が生れた土地の周辺でできた食品を食しておれば大体病気になることはない。従って日本国内で作られた食料は気候風土が概して似た環境での作物でありますから日本人の身体には適合しますが外国からの輸入食品は総じて日本人の健康維持には不向きなものが多く、多用していると体をこわして病気になり勝ちとなり命を縮めるという説であります。

ところで、櫻沢如一氏のことに触れてみたいと思います。櫻沢氏は講演旅行に出掛けるときには必ず梅干の入った“おにぎり”を持参されました。勿論玄米の“おにぎり”であります。特にヨーロッパへ行かれたときは戦前のシベリヤ鉄道経由であり1ヶ月近くかかってつかれたのですがその時でも食事は“おにぎり”持参で副食物は午旁をゴマ油で炒めた“キンピラ午旁”とか小魚を八丁味噌とともに煮つめた所謂自然食のみだったと聞いております。そして食事のときは必ず一口25回以上咀嚼するというので、そうすることによって唾液の分泌をうながし胃の負担を軽くして栄養の吸収を良くする効果があるのです。

私も食養生を行っていた時は食事の際に一口で25回以上咀嚼しましたが噛むに従って口の中が甘くなりとてもおいしい思いをした覚えがあります。

昭和13年頃伊勢の宇治山田市で櫻沢如一氏の講演会と食養生の実施指導が行われましたので私も妻とともに一泊二日に出掛けて実地指導を受け本格的な食養生の実行に入りました。

私は4年間位“食養生”を徹底して実行いたしましたが大東亜戦争に突入して戦争が酷くなり食料事情が悪化して食品が意の如く入手できなくなりましたので己むを得ず中止して配給食に頼ることになりましたが、私のこの体験は将来への体力造りに確に預って大き

な力となったと思っております。戦後は食料事情とか又外食が多くなったとかの関係であまり“食養生”的な食事はしておりませんでした。それがそれでも家内は過去の経験を探り入れて随時自然食的な食事をつくってくれておりましたのでそれはそれなりに良かったと思っております。そして戦時中の私なりの食養生励行の体験がその後の人生に大きなプラスとなったことも事実であります。

現在日本は食生活に関しては世界一贅沢な国だと謂われておりますが有り余った食品がすべて日本人の健康維持にプラスとなっているかという点必ずしもさきならず特に発育期である幼少年の食生活の乱れが気になります。私の申し上げました“食養生”は今からみれば勿論極端な遣り方ではありませんが日本人の現在の乱れた食生活を見直すためにもその精神を生かして何らかの参考にしていただければと思ひまして駄弁を弄した次第であります。

◇他クラブ訪問報告

竹内 眞三君

私は8月の第2回目の例会の日に高山に行ってホームクラブを欠席しました。

丁度お盆にひっかかりますので、早めにメーキャップをすまさないかと思ひ、8/11に分区代理の所属しておられる名北RCへ偶然行ってきましたので、ご報告申し上げます。

たまたまその日は終戦記念日をひかえているということで、粗食の日というのをやっておられました。炊きこみご飯と吸い物、漬物物だけでしたが、大変おいしく満足して帰ってきました。

又、その日に新しい方が2名お入りになられ、入会式が行われましたので、内容をご紹介いたします。

- ①会長・幹事・推薦者が前列にならびます。ロータリー情報委員長がまん中に立たれて、『ロータリー綱領』をお読みになります。その1項目ずつについて、新入会員の方は頭を下げます。
- ②新入会員が『四つのテスト』を朗読し、会長に誓いを宣言します。
- ③会長より新入会員の方へバッジを贈呈します。
- ④推薦者より紹介があります。
- ⑤新入会員の方が自己紹介をされます。

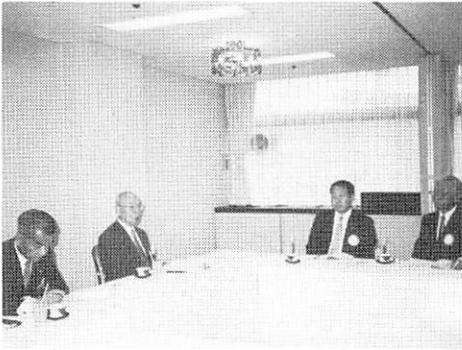
この入会式は、なかなか感銘深いものであります。

最後に、頂戴しましたウィークリーにコマースャルが4つ入っていました。親クラブの北RCもやっていたらいいのですが、非常に印象に残りました。

以上、私の名北RC訪問報告を終わります。

会長・幹事懇談会

11:30～12:20 扇の間



例年通り、分区代理・分区代理幹事・正副会長・会長エレクト・正副幹事による会長・幹事懇談会が行われ、今年度の方針に沿った貴重なご指導を賜りました。

クラブアセンブリー

13:30～14:30 芙蓉の間



例会終了後は、理事役員、各委員長の出席を得てクラブアセンブリーが開催されました。

和気あいあいとした雰囲気の中、各委員会ごとに適切なアドバイスをいただきました。

◇ガバナーズレターより

ご応募ください！

「意義ある業績賞」

「意義ある業績賞」とは、ロータリークラブの奉仕活動の中で、最も意義ある業績にふさわしいと思われるものを表彰するプログラムであって、各地区の地区ガバナーが受賞クラブを選ぶものと定められています。

地区ガバナーが、受賞クラブを選定する場合の選考基準は、次の5項となります。

- (1) その事業が地元の地域社会において、或いはその土地のみに限らず、誰の目からも重要と見られている問題またはそのニーズを対象とするものでなければならない。
- (2) その事業が単なる金銭的な奉仕でなく、クラブ会員の大半または全員が直接参加

するようなものでなければならない。

- (3) その事業が他のロータリークラブも、これと競争して行うことができるようなものでなければならない。
- (4) その事業が当該年度に始められたものであることを要しないが、その事業が現に実施中のものであること、もしくは、その表彰の行われるロータリー年度に終わられるものであることを、立証するものを提出しなければならない。
- (5) いかなるクラブも、同一事業について重ねて業績の認証を受けることはできない。

○意義ある業績賞選考委員会

委員長	加納	泉 (P. D. G)
委員	盛田	和昭 (P. D. G)
〃	神戸	政治 (P. D. G)
〃	宮地	信尚 (D. G)



私の健康法・回春法

水野民也(72才)

医師の指示に従って摂生に努めている。薬は副作用、薬害などあり信用していなかったが、飲んでいるうちにだんだん健康も快復しており効果を信じるようになった。歩くことに心掛けており、とくに、プールの中の歩行はよい。アルコール、煙草は殆どやらなくなった。何事も信ずることは心が和む。

有罪？

少なくとも一人の元ロータリアンが私に漏らしていましたが、私たちのクラブは排他的な同志のみのクラブだそうです。考えてみると、私たちは、確かに無意識的に、毎週、同じ顔ぶれの連中と一緒に食事をしていたかも知れません。他の人たちを私たちのテーブルに誘って会話を楽しむように努めなかったかも知れません。見知らぬ人が私たちのテーブルに来るのを待っていたのかも知れません。

私たちは罪を犯していたのでしょうか？会員の誰一人として、よそ者扱いをされることがないように努めようではありませんか。そうすることによって新会員も他所からのゲストも皆私たちの良き友達になるのです。それがロータリーなのです。

—あるクラブの会報より

◇次回例会(9月14日)

講演“青少年の動向と今日的課題”

豊田短期大学 学監

高井 龍三氏 (紹介 大谷君)

◇次々回例会(9月21日)

友愛の日(立食)