



会 長 木 村 成 淑  
幹 事 藤 田 敬 治

会長スローガン

「想えば叶う」

例会日／毎週月曜日 12:30～

例会場／トキハ会館 4F

TEL 097-532-0611

FAX 097-532-8386

Email : oita1985rc@mist.ocn.ne.jp

ホームページ : www.oita1985rc.jp



2015 - '16年度  
国際ロータリーのテーマ

「世界への  
プレゼントになろう」

R I 会 長  
RI第2720地区ガバナー  
大分第4グループガバナー補佐

K.R. ラビンドラン  
野 田 三 郎  
高 山 泰 四 郎

## ■ 本日のプログラム (9月14日)

12:30 点 鐘  
会 食  
ロータリーソング 「それでこそロータリー」  
ゲスト・ビジターの紹介 会 長 木 村 成 淑  
会 長 の 時 間 会 長 木 村 成 淑  
出 席 報 告 出席担当 西 岡 一 雄  
幹 事 報 告 幹 事 藤 田 敬 治  
委 員 会 報 告 「関係委員会」  
ニコニコタイム 坂 本 肇

12:45 卓話 「97年間生きて」  
佐藤 重夫様 (割烹 さとう 会長)

## \* 今週のお祝い

在 籍 記 念 日 高山泰四郎会員 (8月14日 : 35年)  
結 婚 記 念 日 穂田英一郎会員 (9月22日)

## ■ 第8回例会の記録 (9月7日)

「ハッピーライフになる心・頭・体のセルフトレーニング」  
深川富美代様 (深川内科クリニック副院長)

### ・出席報告 (9月7日)

|           |                 |
|-----------|-----------------|
| 会 員 総 数   | 14名 (うち名誉会員 1名) |
| 9 月 7 日   |                 |
| 出 席 免 除   | 2 名             |
| 出 席 会 員 数 | 11 名            |
| 出 席 率     | 78.57 %         |
| ゲ ス ト     | 1 名             |
| ビ ジ タ ー   | 3 名             |
| 8 月 17 日  |                 |
| 修 正 出 席 率 | 78.57 %         |

## ロータリーソング

## 【奉仕の理想】

奉仕の理想に集いし友よ めぐる歯車いや輝きて  
御国に捧げん我等の業 永久に栄えよ  
望むは世界の久遠の平和 我等のロータリー

## 会長の時間 (9月14日)

会 長 木 村 成 淑

暑さも少しずつ和らいで秋の足音も高くなってきております。  
明日、9月15日は「老人の日」となっております。

何才から老人であるのか様々な定義がございますが、私的意見では自分自身が老人だと思わなければ永遠に老人にならないと思っています。8月の合同新聞によりますと、老人の日に100才を祝い、首相から贈られる純銀製の「銀杯」(8,000円相当)について厚生労働省は来年度から安価な代替品にするなど見直す方針を決めたそうです。理由は長寿化がすみ財政負担が大きすぎるためだそうです。スタートした1963年度の100才を超える方はは全国で153人だったのが、2014年度には29,357人(男性4,357人、女性25,000人)となり半世紀の間に192倍にもなっております。厚生省の推計では今後も100才の高齢者は増え続け、2018年には約39,000人に上る見込みだそうです。そうなりますと今後10年間で予算が数十億円になり、事業自体を振り替えたほうがよいという意見がでています。6月に開かれた行政事業レビューで、有識者の方たちが高齢者に対して敬意を伝える理念には賛同しますが、税金の使い道についてはどうかなということです。人生の道なかばの私としては、100才まで生き抜いた方々はたいへん尊敬しておりますし、80代で夫婦そろってダイヤモンド婚式(結婚60周年)の写真を撮りにこられる方は、幸福な夫婦生活(波乱も多少あるそうですが)を送った人生の大先輩であると思っていますので、ぜひ「銀杯」を贈る制度を続けていただきたいと思います。なお、2014年度の日本人の平均寿命は女性86.83才で男性80.50才でいずれも過去最高を更新して、女性は3年連続で世界No.1で男性は世界No.3に上がっているそうです。

もちろん、寿命と健康寿命はかなり差があるそうで、我々としては、健康を維持しながら「銀杯」を目指したいものです。

## ■ 次週の例会 (第10回 9月28日)

卓話 グエン フォック クウイ トゥオン さん  
(米山奨学生) ベトナム出身  
立命館アジア太平洋大学・学部課程4年アジア太平洋学部

## ゲスト・ビジターの紹介

ゲスト : 深川富美代様 (深川内科クリニック副院長)  
ビジター : 菅 優一郎様 (玖珠RC会長)、  
飯田洋之輔様 (玖珠RC幹事)、  
立花 旦子様 (大分キャピタルRC)

深川 富美代様（医療法人ストレスケア若草深川内科クリニック副院長）



■ラッキー(ツイている・運がいい)な人は**不安を感じにくい**  
いつもリラックスしてポジティブ  
R.ワイズマン博士  
■ラッキーな人は**神経症的傾向が低い**  
(不安・緊張の感じやすさ)  
不安や緊張を感じるとストレスホルモンが放出。思考や行動の選択肢を極端に狭める。トロント大学A.アンダーソン教授

#### ■四苦

##### 老・病・死

- ・仏陀が29歳の時に出家
- ・逃れる術のない苦しみ

##### 死

- ・「生存の意気は消え果てた」

##### 生・老・病・死

- ・無常：生じたものはまた滅するものである

#### ■ライフサイクルでの位置づけ

成人：ほぼ22,3歳以降。

人生においての働き盛りの時期。壮年期

中年期：40歳くらいから。成人後期

人生の変動期であり、中年の危機：

ミドルエイジ・クライシス

漠然とした人生への幻滅感、停滞感、圧迫感、焦燥感など。

(Levinson,D.J)

①体力の危機：老化の1つとして体力やスタミナの減少

②対人関係の危機：柔軟で広いか、偏って狭いか、の傾向。

③思考の危機：自分のやり方や活動に固執し、新しい考えを受け入れにくくなる。

ゴーギャン・コンプレックス、昇進うつ病、上昇停止症候群燃え尽き症候群 空の巣症候群

#### ■ではどうしたらハッピーライフを創造できるのか？

#### ■セルフトレーニング

##### 不安感の対処

- ・×不安神経症
- ・×無駄な後悔

##### ストレスケア

- ・ストレスを減らす
- ・ストレス耐性を付ける

##### 自律神経バランスを整える

- ・身体を整える・重心
- ・呼吸法

#### ■自律神経とは

交感神経と副交感神経

- ・不随意である

コントロールできない神経全部

- ・例外 ♪ 呼吸 ♪

#### ■自律神経質のさまざまな症状

精神症状 不安感、恐怖感、イライラ、落ち込み、集中力低下、気力低下、ささいな事が気になる、

記憶力・注意力の低下、すぐ悲しくなる、怒りっぽいなど。

全身症状 疲れやすい、倦怠感、めまい、微熱が続く、ほて

り、食欲不振、不眠、すぐ目が覚める、朝起きられないなど。

筋肉・関節 肩こり、痛み、腰痛、関節のだるさなど

皮膚 多汗、汗が出ない、冷や汗、皮膚の乾燥、かゆみなど

頭 頭痛、頭重感、

耳 耳鳴り、耳の閉塞感、詰まり感

目 疲れ目、涙目、目の渇きなど

口 口の渇き、口中の痛み、味覚異常など

のど 異物感、イガイガ感、のどの圧迫感、のどの詰まり感など

呼吸器 息苦しい、息がつまる、息ができない、酸欠感、息切れなど

心臓・血管など 動悸、立ちくらみ、のぼせ、胸部圧迫感、冷え、血圧の変動など

手・腕 しびれ、冷え、痛み、ほてり、震えなど

消化器 食道のつかえ、異物感、嘔吐、吐き気、腹部膨満感、下腹部の張り、腹鳴、胃の不快感、便秘、下痢、ガスがたまるなど

泌尿器 頻尿、残尿感、尿が出にくいなど

生殖器 インポテンツ、早漏など（男性）、生理不順など（女性）

足 しびれ、冷え、ほてり、痛み、ふらつきなど

#### ■ストレスに影響する要因

- ・ストレスの強さ（強度）と個人差、性格的要因

- ・同じ強さのストレスがかかっても、ストレスを受ける側の感じ方には個人差がある（ストレス耐性）。

ストレスを強く感じる人、それほど感じない人。

- ・性格的要因：ストレスに陥り易い性格傾向

- ・不安が強く、情緒不安定でストレスに過敏に反応するタイプ。融通がきかない。几帳面、真面目

#### ■ストレス耐性を強化する

- ・エネルギーな身体＝回復力をチャージする

- ・エネルギーを蓄える

＝無駄なエネルギーを使わない＝姿勢

- ・エネルギーを生み出す＝筋肉＝細胞の活性化＝筋力

#### ■身体を軸を整える

健全なる精神は健全なる肉体に宿る

安定した気持ちは

リラックスして安定した身体に宿る

重心

#### ■呼吸法

- ・自律神経であり、意識的にもコントロールできるのが、唯一呼吸である。

- ・インナーマッスル呼吸法（筋肉強化）

- ・腹式呼吸法（リラクゼーション） 膈下丹田呼吸法（精神力を培う）

- ・全身呼吸法（セルフコントロール）

## ニコボックス

### ★菅優一郎様（玖珠RC会長）

遅れてしまいましたが、ごあいさつにお伺いしました。玖珠ロータリークラブ会長の菅 優一郎でございます。大分1985RCさんとは姉妹クラブと言うことでお付合をさせていただいております。8月9日の日お誘いには都合がつかず、失礼をいたしました。今後とも末永いお付合をお願いいたします。

### ★藤本 保会員（自主1口）

今日は早退させていただきます。お詫びに1口いたします。

## 幹事報告

- ・社会奉仕・国際奉仕セミナーのご案内

日時：10月3日（土）13：30～17：00

場所：羽田多目的交流館（日田）

- ・市内8RC親睦ゴルフのご案内

- ・森の木より花火例会の礼状が届きました。