

第 569 回 例 会

25年11月29日

本日のプログラム

- ・ソング 「手に手つないで」
- ・卓話 クラブフォーラム
社会奉仕委員会 中井 周治 委員長
ロータリー-財団委員会 大谷 定子 委員長
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 5階「ガーデンルーム」

次回(12月6日)のプログラム

- ・ソング 「手に手つないで」
- ・卓話 第12回ロータリーXmas 最終打合せ
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 5階「ガーデンルーム」
- ・第6回理事会 11:30～ 4階「橋の間」(例会前に行います)

12月の例会予定

- ◎6日 ロータリーXmas最終打合せ
- ◎14日(土) クリスマス家族例会
- ◎20日 卓話 中根会員
- ◎27日 年末休会

先週(11月22日)の例会報告

■会長の時間

【一期一会】 今、この場所のできごとは一度限りだ

「一期一会」の一期は一生涯、一会はひとたび会うことであり、「茶会に臨む際は、その機会を一生に一度のものとして心得て、主客ともに互いに誠意を尽くせ」という茶道の言葉として有名だ。もともとは仏教用語から来ているものであり、茶道以外にも応用できる。同じ人との出会いは、生涯にわたって何回もあるかもしれない。でも、今この場所で、特定の状況下で会うことは一度きりだ。このことを念頭に置いて、今この場所で出会ったことを大切に相手と接すべきだ。次に再度出会ったときには、新しい状況下の出会いとして大切にしていけばよい。

そうすれば、生涯の友、師、上司、同僚、伴侶に巡りあうことができるだろう。すばらしい出会いに感謝しよう。

一期一会の気持ちを大切にすれば、自分がどのように相手と接するべきなのか、今後の接し方自体をも真剣に考えることができるようになる。

精一杯、生きていくべきだ。

【来客紹介】 1名

【出席報告】

25年11月22日(第568回例会)				
会員総数	出席免除会員	出席会員	欠席会員	出席率
34名	2名	22名	10名	68.75%

【幹事報告】

メールBOXへの配布資料はありません。

[メール送信]

1)クリスマス家族例会のお知らせ(再送) ⇒ 11/21 配信

[回覧資料]

1)大阪交通災害遺族会「パンジーだより」

ニコニコ箱(11月22日)

川上 大雄 =今日は卓話当番です。ピンチヒッターですが、よろしくお願いします。

河田 英子 =秋の4つの行事、絵画制作展覧会が終わりました。次はクリスマスコンサートです。時間が速く過ぎ去っていきます。

中井 周治 =みなさん、ロータリーXmasが近づいてきました。体調管理よろしくお願ひいたします。

斧原 邦夫 =今日は全くの秋日和、嬉しい限りです。しかし寒いのは閉口します。

会員の皆様も風邪をひかれない様に・・・お大事に。

大輪有加子 =ちょっと嬉しいことがありました。

高野 幸雄 =急に寒くなりました。久しぶりの川上さんのお話、楽しみにしております。

【SAA報告】

ニコニコ箱	本日計 6000円	今年度合計 3415522円
-------	-----------	----------------

「私は健康マニアです」 川上 大雄 会員

私の仕事は 調味料、食品添加物の製造販売です。業種の分類で言うと“食品添加物製造業”(食品の製造もしていますが)となります。

これは創業87年の家業であります。私が幼少の頃から添加物バッシングというのが始まりまして、幼い私は親の仕事は毒か麻薬のようなものを売っている悪い仕事ではないかと思ったほどです。しかし、大人になってこの仕事に就いて思ったことは“人が人のためをと思ってしたことが、人のためにならないなんてことはおかしい! 人に害があるようなことであってはならない”ということです。ここで添加物擁護のお話をしたいのではなく、食品添加物が原因で癌になったり病気になった人はうちの家族にも社員にもいません。もちろん、ここ20年のスパンで見ても日本では一人もいないはずですが。それならばなぜ、病気になるのか?それを防御するにはどうしたらよいのが、私の大きなテーマになりました。

病気の人を観察すると、食生活とストレスが大きな原因だということがわかりました。

食生活は偏った食事、特に糖分の取りすぎ、次いでミネラル、繊維質の不足です。

次にストレスですが、最近の病気の原因は何でもかんでもストレスということになるようですが、ストレスとはいったい何なんでしょう! 簡単に言ってしまうえば自律神経失調症です。「自律神経」とは、自分で意識をしなくても、勝手に働いてくれる神経のことで。わかりやすく言うと、寝ていても、働いている神経です。

例えば、自分で意識しなくても心臓は動いています。

「自律神経」は「交感神経」と「副交感神経」の2つです。

「交感神経」とは、身体が活発に活動する時に優位に働く神経です。

「副交感神経」とは、身体がゆったりとしている時に優位に働く神経です。

正常な人間は、場面場面に応じて、うまく切り替えて生活しています。

でも、ず〜っと緊張状態でピリピリしていたり、逆に毎日だらだらした生活を続けていたり、人間は極端なプレッシャーだけでなく、季節の変わり目などでも同様なストレスを感じるのです。(季節の変わり目に風邪を引く等)

そうすると「交感神経」と「副交感神経」がうまく切り替えられなくなります。

うまく切り替えることができなくなると免疫力が低下し、あらゆる病気を発症させるのです。

病気にならないようにするには食生活の改善とストレスとどう付き合うのがポイントです。ストレスとどう付き合うのか、ストレスをネガティブに捉えるのではなく、自分を成長させてくれる大きな学習の機会を与えられたとポジティブに考えること、ちょっとしたことと笑い飛ばすぐらいの気持ちの切り替えが必要です。

大阪ユニバーサルシティRC URL: <http://www.osaka-ucrc.org/> E-mail: ucrc@osaka-ucrc.org 創立: 2001年3月27日

事務局 〒530-0005 大阪市北区中之島5-3-68 リーガロイヤルホテル401号室 TEL: 070-5020-6459

会長: 斎藤清貴 幹事: 三宅一郎 会報担当: 大橋高志 例会: 毎週 月曜日 12:30~13:30 リーガロイヤルホテル

4つのテスト / 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか