



第 190 回 例会 1963.3.19 (火) 晴

例 会 場 鶴岡市一日市町 ひ さ ご や (707番)
 事 務 所 鶴岡市馬場町十日町口 商工会議所内 (1563番)

○出席報告

本日の出席 37名 欠席 池内君、高橋君、金井(勝)君、福島君、菅原君、手塚君、新徳君、伊藤君、嶺岸君、津田君、長谷川君
 出席率 77.08%

前回の出席率 79.17%
 修正出席数 40名
 修正出席率 83.33%

メー 海東君 (酒田R.C.)
 クア ヲ 金井(勝)君 (東京北R.C.)
 ヲ

○司 会 会 長

○ソ ン グ 奉仕の理想 二リーダー 広瀬君

○ビ ジ タ ー

佐藤吉三君 (酒田R.C.)
 清野源太郎君 (山形西R.C.)

○連 絡 事 項

2月16日にファイヤーサイドミーティングを開催し、早坂君を中心に終始熱心に討議があつた。

- 会員誕生 大野君、齋藤(得)君
- 奥さん誕生 齋藤(栄)貢さん、辻豊子さん

○卓 話

長 生 き に 大 切 な 食 生 活

小 花 盛 雄 君

私の職業に関するスピーチとして表記の演題を選びま

したが、その内容は殆んど恩師の東北大学名誉教授近藤正二先生の30年間に亘る御研究の成果である事を申添えて改めて恩師に対し尊敬と感謝の誠を捧げ度いと思いません。

扱、日本は国際的な短命国でありまして欧米の文化国では満70才以上の長寿者が人口の6%位いなのに対し、日本では3%であります。この様に我国で長生きする人の少ない直接の原因は一般に老衰が早く、若い年代40~50~60才台の人の脳卒中死亡が非常に多い事と、更に又最近では働き盛りの人で心臓病、肝臓病で死ぬ人が急に激増して来た事も一因となつています。

然し日本人の早老短命も全国一律ではなく、地方により、村又は部落により長寿の多い所と少ない所がありますので近藤先生が全国すべての地区に亘り長寿者の特に多い村や、特に少ない村(又は部落)を約740ヶ村について実施調査をしてその気候、地理的な条件、生活事情(特に現在の老人達の若い時代からの食生活、労働、飲酒、飲料水、迷信等)について比較検討した結果、長寿に最大の因果関係をもつものは旧来の食習慣である事が極めて明瞭になつたのであります。

今この食習慣の内容の詳細について順を追つて申し上げます、

1. 米の偏食、大食村は必ず早老短命であります。

そして若い人の脳卒中が多い、秋田、青森、山形県等の米作地帯はその好例で、日本一短命で成人死亡の半分は脳卒中死亡であります。

然し全米作村でも米に偏せずバランスのとれた食生活をしている所、例えば鳥取県の米作村である高麗村は昔から米は売物と考えて、麦を常食し大豆甘藷、野菜を良く食べていますが、周囲の米食村と

比べて長寿者が目立つて多く、又徳島県の吉野川下流の米作地帯は粗食の所と言われてますが、米は売って甘藷と麦を常食し大豆、野菜を豊富に作って食べ、その上海藻もよく食べる食習がありますが四国では断然長寿地帯となつて居ります。

特に又米の大食には必ず食塩の過食が伴いますがこの事は高血圧の発症に関連して深く注意を払わなければならない点であります。

○ミクラ博士より或る日の御便り、

1963 3.19

私達は世界一周の旅から、実に沢山の楽しい思い出をもつて家に帰りました。

私達は日本にいる間が世界一周中で最も楽しいひとときでした。

鶴岡にいる友人の皆様が、このような非常に楽しい思い出を作つて下さいました。そしてあなたは他の大勢の友達と共に私達を楽しませて下さいました。

あなたの計画されたどのプログラムも本当に素晴らしいものでした。そしてそれは、あなたの素晴らしいホーム都市鶴岡を訪問する私達のためにいろいろと気がつかつて下さつたものであることがよくわかります。

あなたは、私達のためにあんな立派に、そして、注意深くスケジュールを作られて、しかもなんとまああなた方の大事な時間で捧げて下さつたとは、その上私達の非情に短い訪問時間に私達の特に興味をもっているものの数々を選び出し、しかも余すところなく、うまく組合わせて下さつたことも到底普通では出来ない困難なことです。その何れのひとこまも、私達にとつて非常な喜びであり又興味深いものでした。

特にそのBanguetの終りに、あのうらわしいしかもやわらかく輝くロソクの灯は深く印象に残つて居ります。それは本当に神秘的でした。

そうしてこの「友愛の灯」が我々個人個人にとつても、ロータリアン相互にとつても又ロータリアンの家庭の人々にも、又お互姉妹都市の人々にとつても又我々米国の国民にとつてもこの「友愛の灯」がいつまでも決して消えることがないと私達は信じて居ります

あなたが私達の訪問をあんなに楽しくして下さいました。すべてのことに対し、心から深く感謝致します。有難う御座います。

クラ夫人も私と共にあなたをはじめ皆様の御健康を御祈り致します。 さようなら

○轉勤御挨拶

武田 恒 哉

突然であります、この度社命に依りまして4月1日付で東京丸の内支社へ転勤致すことになりました。鶴岡へ着任致したのは4年前であり、最近やつ

と鶴岡の地理・風俗・習慣にも慣れ、多くの知人・友人にも恵まれ、これからと云う時に鶴岡を去らねばならぬことは誠に残念であります。

ロータリークラブへ入会させていただきましたのは一昨年9月であり、過去一年半に亘り皆様様の御教導をいただいて参つたのであり、毎週の例会の他にも湯沢でのインターシターゼネラルフォーラムや青森での地区協議会等を通じまして、最近ロータリー精神の幾分かを理解出来たところであり、これからこそ、皆様様の御手伝をさせていただこうと考えていたところであり、これまた全く残念でなりません。

しかし、短い一年半ではありましたが、ここで学んだロータリーの4つの奉仕精神、そして4つのテストは、何もロータリアンだけのものではなく、私が社会人としてある限り、社会奉仕と国際奉仕を続けることが出来、職業人としてある限り、職業奉仕を続けることが出来ます。今後私はロータリアンではなくなりますが、4つのテストを生活信条として、活躍してゆく所存でございます。何卒こんご共皆様様の御指導と御交誼の程をお願い申し上げます。

長い間の御指導と御交情に対し厚く御礼申し上げます。

○幹事報告

○会報到着 東京、郡山、大曲、村上、八戸、東京王子各R.C

○チャーター伝達式予告案内

1色R.C(愛知県) 5月19日
於 1色中学体育館

○仮クラブ設立

毎火曜 於 福島民報会館グリーンシンポー
福島北R.C 12.30~13.30

○例会日臨時変更

塩釜R.C 4月5日を4月2日に変更
於 塩釜市公民館

○仙台南、村山、能代各R.Cより、1963~1964年度の役員決定通知あり。

○第355地区年次大会プログラム

10月8日~10日 於 宇都宮市栃木会館

○ニコニコ箱

今 間 君 欠 席
張 君 世界週間のお祝

○本日の献立

刺身 鮭、あんかけ 鱈、味噌汁
高野豆腐 椎たけ ねぎ みつば