



例会日 毎週水曜日 12:30～ 例会場 ホテルシーズン日南  
 住所 日南市園田 3-11-1 TEL 0987-22-5151 FAX0987-22-9588 会長 竹井崇利

経済と地域社会の発展月間・米山月間

第 3174 回例会	No.14	2018. 10. 10	晴れ
点鐘・国歌・ロータリーソング	12 時 30 分 「我等の生業」		
四 つ の テ ス ト	松尾浩治 君		
例 会 行 事	結婚・誕生者卓話		

会長時間

10 月 8 日は体育の日でした。国民の祝日です。「スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう」と定められています。由来は、1964 年東京オリンピックの開会式が行われた 10 月 10 日を 1966 年から国民の祝日とした。私の体育に日のイメージは 10 月 10 日です。しかし、2000 年からは「ハッピーマンデー制度」の適用により、10 月の第二月曜日となっています。2020 年からは、東京オリンピックの開会式に当たる 7 月 24 日（金曜日）に変更され、「スポーツの日」に名称も改められる。2020 年に限り 7 月第三月曜日の「海の日」を 7 月 23 日（木）に移動し、木、金、土、日の 4 連休が予定されている。

スポーツ庁は 10 月 7 日、体育の日を前に 2017 年度体力・運動能力調査の結果を公表した。「高齢者が健康を強く意識し、ウォーキングなどの運動を実施する機運が高まっている」と分析した。70 代男女の体力は年々向上している。子育て世代の 30～40 代の男女は伸び悩んだ。また、中学生から 40 代までの女性は体力が落ちている傾向がある。スポーツ庁は、女性が気軽に運動できる環境づくりを進める方針である。幼児期に外遊びの頻度が高かった小学生ほど、運動習慣が身につく、体力テストの点数は高い傾向がある。

最近、企業や自治体が日常生活の中で積極的に歩くことを奨励している。例えば、サントリーホールディングスは、社員にスマホの歩数計アプリを利用し、各自が定めた目標を達成すると自社製品や家電と交換できる仕組みである。同社は「社員が健康で生き生きと働くことは企業の競争力の原点」と宣言している。横浜市は、市民や市内で働く大人に歩数計を無料で配り、歩くほど商品券が当たる確率が高まる取り組みを開始している。登録者は 30 万人を超えた。気軽にできるウォーキングの効果についてお話しします。

1. リラックス効果がある。

ストレスになる考えやネガティブ思考から解放され、日常のイライラを忘れる。

2. 外見と内面の若さと健康を保つ

- ① 3 年から 7 年の寿命を延ばす効果がある
- ② うつ状態を改善する
- ③ 認知症の発症を遅らせる

精神的に前向きでいる事が、身体健康維持につながる。

3. ハッピーな気持ちになる

脳内にエンドルフィンが分泌される。エンドルフィン、気持ちを前向きにし、幸せを感じさせる効果がある。ランニングや筋トレなどでも分泌される。

4. 代謝UPでダイエット効果を上げる

1 時間のウォーキングで約 200 から 400 kcal消費できる。食事管理によるダイエット効果を後押しする。運動するにはいい季節です。外で体を動かしてみませんか。私も 1 日 1 万歩を目標に運動してみたいと思います。

幹事報告

1) 串間 RC より、11 月 11 日(日)に行われる 30 周年記念大会の記念式典・祝賀会の出欠のお願いの件

## スマイル

山口秀一君 フェニックスリーグが開幕し、広島カープと韓国のプロチームとの試合に、妻（日登美）が始球式を務めましたのでスマイルします。

落丸正博君 10/1の情報集会にG補佐でありながら、時間を間違え遅刻しました。申し訳ありません。

## 例会行事 結婚・誕生者卓話 part2

### 入中英雄君（結婚）



月日が経つのは早いもので、昨年の卓話からもう1年たちました。今年の10月22日で結婚30周年を迎えます。長かったような、あっという間だった様な複雑な心境です。今のところまだ持ちこたえているなどと言うと怒られそうですが…この先もまだまだいろいろな試練が待ち受けているのでしょうか。

結婚30周年記念として私が代表して、先日スウェーデンとフィンランドに行っていました。その素晴らしい景色や建物を妻にも見せたいと思ったかどうかは皆さんのご想像にお任せします。出発の日が就職支援セミナーと重なり多くの皆様にご迷惑をおかけしました。成田を出発してヘルシンキ空港を経由してストックホルム空港へ到着したのはいいのですが、8人分のスーツケースが出てこないという日本ではめったに起こらないであろうハプニングに見舞われました。翌日聞いた話によると、スーツケースは持ち主のホテル到着後4時間遅れて届いたそうです。

私が驚いたのは、スウェーデンでトイレに行くのに、10クローナ日本円で約150円必要だということでした。ウォシュレットがない上に、小便器の位置も高く背伸びしながら用を足すというなんとも落ち着きのないトイレタイムが毎日続くこととなりました。到着翌日から視察が始まりましたが、そもそもこの視察の目的が幼児教育の視察だったため25名の参加者のうち、24名は宮崎県内の幼稚園関係者で私1人が異種業種でしたので、ほかの方々がメモを取り写真を撮っておられたのですが、私はメモなどを取るわけもなく皆さんとは違った視点で写真を撮っていました。スウェーデン最古の町シグトゥーナでは、この町に現存する最古の建物群の中にあるひときわ古い建物である町一番の有名店『ブラウンおばさんのカフェ』でランチを食べ、記念にブラウンおばさんの人形と写真を撮りました。建物群の印象は、色使いが上品で軒先がそろえられていて古い町並みの落ち着いた雰囲気でした。

翌日ノーベル博物館にてランチを食べた時は、各自が座った椅子の裏側に受賞者のサインが書かれており、私達のテーブルにはイシグロカズオさんのものがありました。山中伸弥さんのものも探したのですが見つからず、後で天井にあったと聞きました。実際に見るチャンスを逃してしまったのは残念でした。最近、京都大学の本庶特別教授がノーベル医学生理学賞に選ばれて、ニュースで何度もノーベル博物館の映像が流れるたびに『あー、この場所に行ったんだ。』と思っているところです。別の日にはノーベル賞の実際の晩餐会会場で、昨年の晩餐会の時と同じメニューのディナーを頂きました。予約がなかなか取れない、とても贅沢でオシャレなディナーでしたがメイン料理のラム肉の苦手な私は口にする事ができませんでした。一生に一度あるかないかの食事だったのにこれもまた残念でした。まだまだ視察は続くのですが、残りの話は誕生卓話にとっておきます。

なお、スウェーデンでのメイクアップはできませんでした。本日は、結婚のお祝いをありがとうございました。

### 黒岩久登君（結婚）



奈良時代、平安時代にはいると、瓦は寺院、宮殿の他、官衙にも用いられるようになる。特に、地方でも国府や国分寺といった国家権力を象徴する建物にも用いられるようになる。しかし、絵画史料から、貴族の邸宅は絵皮葺（ひわだぶき）で、瓦は公的な建物にしか用いなかったことがわかる。各地には瓦屋（がおく）と呼ばれる瓦を生産、供給する役所が設けられ、決められた寺院や役所に瓦を納品していた。

日本海側の積雪地帯を中心とする寒冷地では、粘土瓦は内部の水分が凍結して破損、剥落することが多く、屋根の積雪への対策もあり、瓦葺きはあまり普及しなかった。これは現代でもみられる現象で、北日本の家屋では金属板葺き（瓦棒・平板（一文字など）など）、スレート葺きなどが多い。

瓦を使った慣用語には瓦解（がかい）があり、組織などが崩れるという意味に使われる。広辞苑では瓦解を「一部が落ちれば、その余勢で他の多くの瓦が崩れ落ちるように」と形容している。

## 出席率報告

	会員数	出席免除	出席定数	HIC出席	MU	欠席	出席	出席率
前々週 9/26	35	1	34	22	12	0	34	100%
今 週	35	2	33	20	7	6	27	81.81%
出席免除	村上、古澤							
先々週MU	榎木田、黒岩、桑村、清水、豊田、野崎、日高、渡邊、守永、鬼東、菊池、松尾							
先取MU	榎木田、石灘、小玉、阪元、村岡、村社、日高							
欠 席	桑村、菊池、清水、豊田、古里、渡邊							

## 2018～19 年度 2730 地区大会開催

10月13日～14日まで、2018～19年度2730地区大会が鹿児島市民文化ホール及び鹿児島サンロイヤルホテルで開催されました。参加された皆さんお疲れ様でした。

なお、阿部年度に於いて会員増強の取り組みの特別表彰を頂きました。



8人の有志です



特別表彰

事務局 〒887-0001 日南市油津3-11-17 油津海友会館2階 TEL0987-22-3363・FAX0987-22-3515

会長：竹井崇利 副会長：山口秀一 幹事：山口秀一 雑誌会報広報委員長：河野通郎

雑誌会報広報委員会より 原稿は、[ocame@wing.ocn.ne.jp](mailto:ocame@wing.ocn.ne.jp)まで送信してください。