

東大阪中央ロータリークラブ

創立 昭和47年2月20日
例会日 毎週月曜日 12:30~
例会場所 シェラトン都ホテル大阪
事務所 大阪市天王寺区筆ヶ崎町5-38
〒543-0027 ロイヤルパークス桃坂1112号
TEL. 06 (6772) 2320
FAX. 06 (6772) 2327
E-mail:hcrc@at.wakwak.com



会長 切石博之
会長エレクト 浅野光男
副会長 宮崎康治
幹事 細川勝治
会報委員長 岡田忠彦

BUILDING COMMUNITIES BRIDGING CONTINENTS

地域を育み大陸をつなぐ

2010~2011年度 国際ロータリー会長 レイ・クリンギンスミス

第1799例会 平成23年2月28日(月曜日) 第28号

本日の例会

2月28日(月) 第4例会

- ◎ソング 「限りなき道ロータリー」
- ◎卓話 「アルコール四方山話」
(担当: 出原正秀会員)
- ◎本日の献立 フランス料理

次回の例会

3月7日(月) 第1例会

- ◎卓話 「非行を通して子育てを考える」
ゲストスピーカー 元大阪保護観察所長
臨床心理士 廣田玉枝様
(担当: 鈴木勝俊会員)
- ◎本日の献立 松花堂弁当

前回の例会記録

2月21日(月) 第3例会

- ◎ピジター 大和高田RC 世古千代子氏 他2名

会長挨拶

会長 切石博之

明日、2月22日はアメリカの初代大統領ジョージ・ワシントンの生まれた日であります。ワシントンは独立宣言布告後のロング・アイランドの先頭を前にして兵士に対して、アメリカ人民が自由人となるか、それとも奴隷となるかをそしてまたアメリカ人民が、自分自身のものと呼ぶる財産をもちうるかを、おそらく決定すべき時がいま目前にせまっている。・・・これから生まれてくる幾百万の人々の運命が、神の加護のもと、今この一軍の勇気と行動にかかわっている。残酷かつ無慈悲な敵軍に直面して、われわれの選ぶべき道は、勇敢な抵抗のみであり、しからずんばもっとも卑しい服従しかない。ゆえにわれわれは、勝利かそれとも死か、と決意せねばなら

ない。

私たちは、事に於て常に右か左か決断を日々迫られています。この決断は次につながってゆきます。ワシントンのように、これから生まれてくるものたちのためにとの思いを致して決めているだろうかと思うとき、その決断の重要性を意識し、正直に、前向きに生きねばならないと考えます。今日の俳句は、

きはやかに浮ぶオノコロ冬の海 東光

幹事報告

幹事 細川勝治

1. 6月10日(金)に開催されます、第3回目台ロータリー親善会議には、佐井国際奉仕委員長、瀧田国際奉仕副委員長、佐藤姉妹クラブ交流副委員長と私(細川幹事)が出席する予定ですのでよろしくお願い致します。
2. 第4回クラブ協議会での各委員会上半期報告及び下半期計画書未提出の委員会は、ご提出をお願い致します。
3. 他クラブ例会変更及び休会の案内を掲示しています。

出席報告

佐井委員

本日の会員数 39名
本日の出席者数 30名
本日の出席規定適用免除会員 12名
本日の出席率 85.71%
2月7日の修正出席率 91.18%

SAAニコニコ箱報告

岡本副SAA

瀧田会員 2月10日でとうとう86才になりましたが、私より先輩に続いて頑張ります。
坪倉会員 先週家内と共に誕生日を祝って頂き有難うございました。二人合わせて169才となりました。

松岡会員 バッジ忘れました。

卓 話 「健康長寿に正心調息法!!」 大石 忠克

1. 正心調息法とは

(1) 挨拶

今日のタイトルであります健康長寿に正心調息法とは呼吸法の一つですが、塩谷信男と言う東大医学部を出られたお医者様が考案された呼吸法で、塩谷式正心調息法と呼ばれています。私たちが生きていく上での希望や目標や目的やテーマはいろいろあるわけですが、健康と長寿はその中でも大きなテーマでもあり希望や目標、目的でもあると思います。

本屋さんに行きますと、健康や長寿に関するコーナーにはあふれんばかりの書籍があり、それをみんな読んで実践致しますと、それこそ病氣もせず 150 歳まで生きられるのではないかと思うくらい内容の本が沢山あります。

しかし健康・長寿法を提唱しながら 70、80 代で亡くなってしまっている著者も多くいらっしゃいます。健康法と名乗る以上、せめて 90 歳くらいまでいきなければいかにもすぐれた理論であってもそれは砂上の楼閣であります。

人間の生命の限度は、良く 125 歳だといわれていますが、塩谷先生は人間の脳細胞は 20 歳ぐらいまで成長しますが、その後衰退し、その五倍の百歳が肉体全体の寿命という考え方をしています。私を知っている範囲での一番の長生きは、イギリスのオールド・パーと言うスコッチウイスキーの名前の由来で有名なトーマスパーと言うおじいさんです。1483 年に生まれ、1653 年に亡くなるまで 152 歳の長寿を全うして長寿と健康では幸せだった人です。

日本で言いますと、京都銀閣寺を建立した室町幕府 8 代將軍足利義政から 15 代義昭、織田信長、豊臣秀吉、徳川家康、秀忠、家光と実に 15 代にまたがる時の権力者の時代を生き抜いたおじいさんです。

伝承に拠りますと、イギリスのロンドンとリバプールの中間にある小さな村の農家に生まれ、17 歳で日本で言う丁稚奉公に出て、35 歳で父親が亡くなった後、農家を継ぎ 80 歳になって初めての結婚をし、とても元気すぎるおじいさんだったようで 105 歳の時には地域の美人で評判の女性と不倫をして子供をもうけ、その事で、当時この他方の習慣に従い教会で公衆の面前で白衣をまとい懺悔させられた経験の持ち主であり、最初の妻が亡くなった後、122 歳の時には、2 度目の結婚をしたそうです。130 歳を過ぎても元気に脱穀をしているとその地方では大変有名になり、152 歳のときにその地域の領主がこの驚くべき長寿のパー爺さんの噂を聴き、イギリス国王であるチャールズ一世に拝謁させる為、ロンドンに連れ出したのですが、ロンドンに行ってから僅かの期間にパー爺さんの名声は高まり、彼を長寿と幸福の象徴に祭り上げ、数多くの商品の宣伝に使われたそうです。結果、食事は何

もかも贅沢になってしまい暴飲暴食と、急激な環境の変化でその年の暮れには亡くなってしまいました。チャールズ一世は彼の死を悼み、王族、貴族が埋葬されるウエストミンスター寺院に埋葬させたそうです。ちなみに、子孫も長生きの様で、息子は 113 歳、曾孫のロバートパーは 124 歳、同じくジョーンは 127 歳、キャサリン・パーは 103 歳生きた大長寿の DNA を持っていたようです。いくら長寿と言っても病氣ばかりで寝たきりや、痴呆になって介護の手を借りなければ日々の暮らしが成立しない状態で細々と生命をつないでもそれは長寿かもしれないですが健康長寿とは言えません。大きな病氣もせず趣味や仕事など、自分のやりたい事柄を元気で現役を維持する健康と長寿を並立させて初めて良い長生きといえると思います。

その点から言えば東大阪中央ロータリークラブでは、今年 90 才になられ仕事、趣味のゴルフ、又ロータリー活動も含めまして元気に現役を楽しまれている郷田大先輩を初めと致しまして 70 代 80 代の元気印の現役メンバーが多数いらっしゃいます。健康・長寿のことならまず私に聞きなさいと言う声が聞こえそうですが、本日はいろいろある健康法のひとつとして模様眺めの気分できいていただければと思っています。

(2) 正心調息法との出会いと創始者紹介

さて本日お話をさせていただきます、正心調息法とゆう呼吸法を考案されたのは、プロフィールを見ていただければ判ると思いますが塩谷信男と言う東大医学部を卒業されたお医者さんです。

{ 著書名 }

「大断言」「健康と長寿と安楽詩」「宇宙無限力の活用」

「地球の破滅を救う」「想念力驚異」「自在力 1」

「自在力 2」「幸福論」「大健康力」「幸福論」

{ ゴルフ }

65 歳でシングルプレイヤー

87 歳、92 歳、94 歳と 3 度のエイジシュートの達成。

87 歳の時のスコアは「83」

98 歳の時点

毎朝 1 時間の打ちっ放し「週 1 回コースを 1 ラウンド」

塩谷先生は極端な虚弱児で生まれ、担当医からは小学校に上がるまで生きられないのではと言われ!! 小学校と中学校の前半は体育の時間には参加せず傍らで授業を眺めている学校生活で中学校 2 年の恩師から健康に良いからと丹田呼吸法をおしえられそれを実践していくうちにすこしづつ健康な体になっていったと言われておられますが、しかし丈夫に生まれたわけではないので結核、腹膜炎、白内障、前立腺肥大などさまざまな病氣や体調不良にあわれその調整や回復に思考実践された結果の中にもっとも有効で効果が已からの身体で立証されたこの正心調息法を考案され 60 歳の時に完成されました。

※紙面の都合上、以下の卓話原稿は事務局に保管。