

# No.1755

## 第1756 回例会

2017年3月24日(金) 12:30～13:30  
点鐘

ロータリーソング “四つのテスト”

会食 (洋食)

### 会長会務

\* ビジター紹介

\* 3月が寒いので桜の開花が遅れるのでしょうか。新年度の6月にはJR西日本の“瑞風”が運行開始します。また鳥取砂丘の観光客を増やすために、夏休み期間中に砂の美術館を中心に楽しいイベントを連日開催します。

\* 少し残念なのですが鳥取県立美術館の場所が倉吉市に決まりました。どんな美術館にしたいのか、入館者数の目標は大丈夫なのでしょうか。鳥根県立美術館のロケーションは最高ですし、企画展など県費を注ぎ込み、指定管理者であるサントリー財団が運営しているのですが・・・

\* IMまであと1ヶ月となりました。登録者数もほぼ決まり、当日の内容、進行が順調に出来ませう様、会員皆様のご協力をお願いしたいと思います。

\* 3月の皆勤賞を差上げます。  
瀧田賀久也会員 34年

### 幹事報告

\* 4月の主なスケジュール

4月 9日(日) 砂丘清掃

4月16日(日) 地区研修・協議会(倉敷)

4月23日(日) 第1・第2G合同IM

\* 例会後、IM実行委員会を開催します。

### 委員会報告

\* 親睦・出席委員会

出席率・スマイル報告

\* ゴルフ同好会 \* その他

クラブフォーラム「IDMの総括」

## 先週(第1755回例会)の記録

2017年3月17日(金) 12:30～13:30  
会長会務

今日から春のお彼岸です。今、生きているこの世を「此岸(しがん)」と言いその対語として「彼岸」があります。俗に極楽浄土のことです。皆さん、ぼたもちを食べてお墓参りをしましょう。お彼岸は人生にとって大切な6つのこと「六波羅蜜(徳)」を実践できるかどうか、見つめ直す修行の期間でもあります。

1985年の3月17日は、つくば科学万博が開催された日であります。年が変わって1987年にはアサヒスーパードライが発売、1988年には東京ドームが完成、2006年には寝台特急出雲がこの日をもって運航廃止となりました。

### 幹事報告

\* ガバナーエレクト事務所より、会長エレクト研修セミナー講演資料データをいただきました。

\* ガバナー事務所から地区大会記念誌が届きましたので、お配りいたします。

\* 新規米山奨学生オリエンテーション開催のご案内。4月22日(土) 12:00～15:00 米子全日空ホテルにて。カウンセラーの油谷博文会員、米山地区委員の西尾正博会員のご出席をお願いいたします。

\* 例会変更のお知らせ。

鳥取北 4月4日(火) お花見夜間例会

倉吉中央 4月5日(水) 創立記念夜間例会

ビジターの受付は、定時定例会場にて

\* 当会事務局 3月29日(水) 午前中お休みいたします。

### 出席率

3月10日 会員54名 欠席15名 71.15%

2月24日 メーキャップ 5名 100%

## メーカーキャップ会員

3月13日 大田原俊輔会員 鳥取中央 RC へ  
スマイル

- \* 森下哲也会員／①明穂さん、笑わせて下さい。  
② IDM3 班のみなさん、ありがとうございました。
- \* 倭島昭博会員／①明穂先生、本日は「みんなのためになるいいお話」をお願いします。② 3/14 第 1 班葉狩リーダー、岡本世話人狩野総書記長様、大変楽しい夜会をありがとうございました。
- \* 幡 碩之会員／明穂先生、卓話よろしくお願いします。
- \* 吉田 博会員／明穂先生、本日は卓話ありがとうございます。楽しみにしています。
- \* 山下卓治会員／明穂先生、本日の卓話よろしくお願いします。
- \* 岡田信俊会員／明穂先生、本日はよろしくお願いします。
- \* 木原一志会員／明穂先生、本日はよろしくお願いします。
- \* 葉狩弘一会員／第 1 班 IDM 参加の皆様、ありがとうございました。貴重な意見が出たかは置きまして、非常にまとまりのある 1 班でした。
- \* 岡本安量会員／IDM 第 1 班の皆様、葉狩リーダーお世話になりました。楽しい時間をありがとうございました。
- \* 瀧本浩志会員／葉狩さん岡本さん皆様、IDM お世話になりました。
- \* 狩野義仁会員／IDM 第 1 班葉狩リーダー、岡本世話人、メンバーの皆様ありがとうございました。瀧本さん、連日ごちそうさまでした。
- \* 伊木恭憲会員／IDM、誠にありがとうございました。お酒の力を借りると助かります。
- \* 山根宗信会員／IDM 第 1 班の皆様、ありがとうございました。野球も勝って良い夜となりました。
- \* 加藤一吉会員／IDM3 班、西尾リーダー、松島世話人、お世話になりました。
- \* 西尾正博会員／IDM 第 3 班の皆様、世話人の松島様、100%出席頂きました。ありがとうございました。
- \* 宮本孟尚会員／IDM、西尾リーダー、松島世話人、お世話になりました。ありがとうございました。
- \* 森原義博会員／IDM4 班のみなさま、ありがとうございました。世話人の大田原さん、平井さん、森さん段取り等、お疲れさまでした。ありがとうございます。
- \* 土江富夫会員／創業記念日

\* 徳吉公司会員／創業記念日

合計 29,000円

\* 米山特別寄付：1 件

卓話「笑って泣いて健康長寿」

明穂整形外科医院 院長 明穂政裕 氏



開業して 40 年になります。

我が日本において 60 年前、100 歳を超える方の人口は 157 人でした。それが今では 65000 人になり、長寿の国として栄えてまいりました。時代の流れと共に、年齢の基準も変わり 100 歳 - (70 歳古希) 70 歳 - (49 歳五十肩) 60 歳 - (42 歳厄年) 30 歳 - (21 歳成人) 20 歳 - (14 歳反抗期) この様にすべて実年齢の七掛けで推移しているような気がします。「笑う」事は健康に良いと言われています。それは医学的に証明されていて、リンパ球の中のキラー細胞が増え、ガンの抑止につながり脳波では  $\alpha$  波 (リラックス)  $\beta$  波 (緊張) が適度に出て活性化につながります。血糖値も下がる事も証明されています。

「泣く」事も大切で、泣くことによりストレスホルモンを排出し女性の長寿の秘訣はこういうところかもしれません。その他では「考え方」、物事を前向きに、プラス思考に置き換えて生活していく。人間誰しも歳を重ねていきます。「老人力」を高め、「物を忘れる力がついた」「力の抜き方がわかってきた」など発想の転換を持っていただきたい。私も長年患者さんと向き合っていて感じる事は、やりがい・生きがいを見出すこと。生涯現役を目指すことで健全な体と心を意識します。(日々の健康管理・前向きな考え方) 趣味を作る、奉仕活動をするのもいいでしょう。

最後になりましたが「笑うこと」が最大の健康長寿の秘訣です。どうか自分の為に沢山、笑っていただけたらと思います。

ご清聴ありがとうございました。

## 次週例会予定

2017 年 4 月 7 日 (金) 第 1757 回例会  
卓話「ボブスレー競技の魅力について」

徳吉薬局 小林竜一氏  
(編集者 平井義一)