



Rotary
Tsuruoka West

国際ロータリー第2800地区

鶴岡西ロータリークラブ

地区方針 **「4つのテスト」を実践し ロータリーの価値をたかめよう！**

第2561回例会 2021年4月19日(月) 会場：グランドエルサン

◆会長 佐藤一嘉 ◆幹事 辻博智

会長挨拶 佐藤 一嘉君



以前より外出をすることが減っていると思いますが、毎日どのくらい歩いていますか？昔の人と比べると、江戸時代では1日に「平均12,000歩～20,000歩」は歩いていたと言われています。これに対して現代人は、少ない人で3,000歩、平均でも5,000～7,000歩となっています。そのため、昔に比べると肥満になる人が徐々に増えているそうです。

肥満の原因には「食べ過ぎ」と「運動不足」が大きく関わっています。最も簡単にできる最も簡単にできる運動としては、「歩くこと」です。新しい研究では、徒歩か自転車で通勤をする人は、車やタクシーなどで通勤する人々と比べて、肥満の割合が少ないことが分かっています。

また、同時に「糖尿病」や「高血圧」の発症するリスクが半減することも分かっています。実際に、徒歩で通勤している人は肥満の割合が20%少い、糖尿病の発症リスクが40%低い、というデータが出ています。自転車通勤の人は肥満の割合が37%少い、糖尿病の発症リスクは50%低い、という結果も出ています。徒歩よりも自転車通勤の方が高いのは、長い距離の通勤をカバーできるためです。速く歩いたり大股で歩くと消費カロリーは大きいです。しかし、長い時間続けることが困難になるので、正しい姿勢で歩くことが効率的です。具体的には、「両手を組んだ状態でまっすぐに頭の上で伸ばす」（手を天に向けた状態）という姿勢を保って歩くと、自然と前のめりや猫背にならないで歩けます。

目標はやはり1日1万歩。ただ、1度にまとめて1万歩は続きにくいので、小まめに歩くようにすれば、1日1万歩もさほど苦ではありません。

大事には能く耐え小事には怒らず

だいじにはよくたえしょうじにはおこらず

この格言は、人生上のさまざまな問題に対処するときの心のあり方を述べたものです。

「大事」とは、長期間にわたって多大な努力を必要とする仕事や、家庭の崩壊につながるような問題、自己の浮沈にかかわる事業上の問題、あるいは伝統に対する去就の決定など、私たちの人生を左右する重大事をさします。

それに対して「小事」とは、日常の生活上、職務上で生ずる悶着など些細な出来事のことです。私たちは、人生の途上で、好むと好まざるとにかかわらず、また自分に責任のあるなしにかかわりなく、大小さまざまな問題に直面します。そのような場合、小事にはのんびりと気長に対応していながら、大事にはあわてふためいて冷静な判断力を失い、他人の意見や甘い言葉に乗せられて、軽率に物事を決めてしまう人もいます。これでは、いつまでたっても大事を成就することはできません。

また中には、大事には慎重で、何十年の歳月を費やしても屈しない忍耐力をもって努力していながら、小事にはきわめて短気で、感情に走り、勝手気ままに怒るなどして、まったく相手のことを気かけない人もいます。このようなことでは人生に喜びを見いだせないばかりか、家族や周囲の人々との間に亀裂を生じ、温かい人間関係を築くことはできません。これでは、たとえ一時的に成功することがあっても、それは長続きせず、結局、寂しい人生を送ることになるでしょう。

困難に直面したり、大きな仕事を行なおうとする場合、私たちは性急に結論を出そうとするのではなく、あらゆる角度から問題を検討し、時間をかけ、手段を尽くして努力していくのです。また、日常の小事につ

2020-2021 RI テーマ **ロータリは機会の扉を開く**

いても、大事が小事の積み重ねであることを考え、これをおろそかにすることなく、どこまでも至誠の心をもって対処することが大切です。

大事であれ小事であれ、どのような場合でも、品性の向上に努めることを根本とします。そして、つねに慈悲の心になり、どうすれば自分と相手と第三者がよくなるかを熟慮し、希望をもって粘り強く一つ一つの問題を処理していくのです。このようはすれば、さまざまな問題はおのずから解決するとともに、大事を成就させることができます。

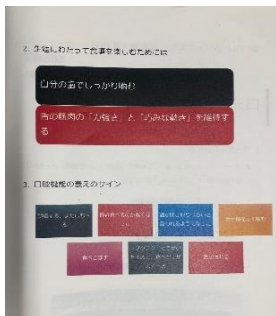
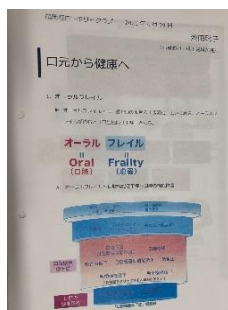
幹事報告 辻 博智君



- ・ 地区大会について G事務所
 日時：6月4日(金)・5日(土)
 場所：伝国の杜 置賜文化ホール グランド北洋
 会場出席は会長・幹事、地区役員とし、一般会員はZoom参加の予定
- ・ 第2800地区RA第30回地区年次大会開催方法の変更について
 日時：4月24日(土) 場所：東京第一ホテル鶴岡
 会場出席は会長・幹事
- ・ アレックス君 帰国 4月20日 14:50のいなほにて

ゲストスピーチ

石黒歯科・矯正歯科医院
池田 聡子 様



ニコニコBOX

- ・ 阿部 悦子 君 聡子先生スピーチありがとうございました。
- ・ 石黒 慶一 君 娘の話を聴いていただき感謝いたします。
- ・ 池田 徳博 君 スピーチありがとうございました。私の歯も全て聡子先生にお願いしております。
- ・ 今間 勝見 君 池田先生、貴重なスピーチありがとうございました。
- ・ 木村 有為 君 池田先生スピーチありがとうございました。

本日の出席	会員数	28名	出席数	19名	出席数	70.37%
前々回の出席	出席率	81.48%	修正出席者数	22名	修正出席者数	81.48%