

例会報告：2016年4月26日（晴れ） 第1932回 通常例会

◆ 会員誕生日

内山 修一さん（5月9日）



◆ 結婚記念日

齋藤 永さん（4月27日）

◆ 奥様誕生日

荻野 睦美 様（5月7日）

◆ ニコニコ箱

櫻井 康二 委員長

	ニコニコ箱	累計	目標
4月26日分	113,580	892,616	1,300,000

※4月2日 大邱松林RCより 100,000円

◆ ビジター

中村 建作様（小田原北RC）…本日はお世話になります。宜しくお願ひ致します。

松浦 なおみ様（小田原城北RAC）…先日は式典ご一緒させていただきました、ありがとうございました。遅くなりましたが、記念誌完成（アルバム）致しましたのでご覧下さい！本日はよろしくお願ひいたします。

◆ 会員誕生日

内山 修一さん…誕生日祝い有難うございます。

◆ 結婚記念日

齋藤 永さん…①本日の講師の高橋さん、今日はよろしくお願ひします。②結婚記念日のお祝いありがとうございます。

◆ 奥様誕生日

荻野 善明さん…奥様誕生日のお祝いありがとうございます。

◆ その他

5人グループ 本多・石崎グループ…些少ではありますが、残金をニコニコさせていただきます。

◆ 今後のメークアップ情報 ◆

-2016年5月-

- ▶11日(水) **小田原北** 報徳会館 12:30
- ▶12日(木) **小田原中** 報徳会館 12:30
- ▶13日(金) **湯河原** ニューウェルシティ湯河原 12:30
「会員による卓話」
- ▶13日(金) **足柄** 15日へ振替のため休会
- ▶16日(月) **小田原** 報徳会館 12:30
「卓話：元航空自衛隊 空将・防衛庁統合幕僚 学校長・航空教育集团司令官 高橋恒清様/日本の防衛」
- ▶17日(火) **箱根**
- ▶18日(水) **小田原北** 報徳会館 12:30
- ▶19日(木) **小田原中** 報徳会館 12:30
- ▶20日(金) **湯河原** ニューウェルシティ湯河原 12:30
「クラブ協議会：次年度会長・幹事・委員長」
- ▶20日(金) **足柄** おんりーゆー 12:30
「クラブフォーラム（特別）」
- ▶23日(月) **小田原** 報徳会館 12:30
「クラブフォーラム（新世代奉仕委員会）」
- ▶24日(火) **箱根**
- ▶25日(水) **小田原北** 報徳会館 12:30
- ▶26日(木) **小田原中** 報徳会館 12:30
- ▶27日(金) **湯河原** 家族親睦会
- ▶27日(金) **足柄** おんりーゆー 12:30
「卓話：クラブ研修/活動計画書予定」
- ▶30日(月) **小田原** 報徳会館 12:30
「卓話/新会員自己紹介 佐藤良知君・白水志治君」

【小田原城北ロータリー・クラブ】
 事務局：〒250-0211 小田原市鬼柳172-9
 電話：0465-37-1222 FAX：0465-37-7377
 URL：<http://www.odawarajhrc.jp>
 Mail：info@odawarajhrc.jp
 例会場：小田原卸センター内会議室
 創立：1976年4月2日 承認：1976年5月8日
 例会：毎週火曜日 12:30～13:30
 クラブ会報委員会
 監修：柳井 渉
 編集長：小林 和彦
 コピーライター：小林 和彦
 デザイン：小林 和彦
 フィールド：大川 久弥

会員数：40名



RAC
会員募集中
 相応しい会員をご紹介ください！



国際ロータリー第2780地区

小田原城北ロータリー・クラブ

R.I. DISTRICT No.2780
 ODAWARA JOHOKU R.C.
 2015-2016
 WEEKLY BULLETIN



世界へのプレゼントになろう

世界へのプレゼントになろう

Be a gift to the world

【R.I. 会長】
 K. R. ラビンドラン
 【R.I. 2780地区ガバナー】
 田中 賢三
 【第9グループガバナー補佐】
 石崎 孝



【会長】木村 頼弘
 【副会長】久保田 知子
 【幹事】柳井 渉
 【副幹事】須藤 公司
 【会場監督】西 寛

楽しさと感動を呼ぶ一年にしよう

【今後の例会・卓話スケジュール】

- 5月17日（火）通常例会 12:30**
 担当：齋藤会員
 卓話：東日本電信電話（株）神奈川西支店 支店長 岡村 浩之様
 情報通信の「これまで」と「これから」
- 5月24日（火）施設見学会**
横須賀軍港めぐりと横浜屋形船
 10：40 小田原駅西口
 11：00～11：45 卸売団地（例会）
 15：00～15：45 横須賀軍港巡り
 16：45～19：15 屋形船すずよし（懇親会）
 20：40 小田原駅
 21：10 例会場
- 5月31日（火）通常例会 12:30**
 担当：大谷会員
 卓話：NPO法人アール・ド・ヴィーブル 理事長 萩原 美由紀様
 「障害者アートと社会をつなぐ絆」
- 6月7日（火）通常例会 12:30**
 担当：大谷会員
 卓話：中谷彰吾税理士事務所 所長 中谷 彰吾 様
 「節税対策」

本日の例会：通常例会（第1933回）

会場：小田原卸センター内会議室
 日時：2016年5月10日 12：30～13：30
 司会：須藤 公司 副幹事

12：30	開会点鐘：木村 頼弘 会長 国歌斉唱 ロータリーソング斉唱 「我等の生業」 スピーカーおよびビジターの紹介 慶事祝福 会長挨拶 幹事報告/出席報告/委員会報告 同好会報告/ニコニコ箱 閉会点鐘：木村 頼弘 会長
13：00	クラブフォーラム（青少年奉仕） 卓話：地区青少年奉仕委員会 委員長 中込 仁志 様（鎌倉RC） 「ローターアクトクラブについて」

■地区活動目標の概要

1.奉仕活動	ポリオ撲滅最優先 R財団地区補助金事業推進
2.公共イメージ	IM クラブ周年記念事業 ロータリーデーなどイメージ向上の機会を創る
3.寄付	財団 : 一人当たり 200ドル以上 米山奨学 : 一人当たり 20,000円以上 ポリオ撲滅 : 一人当たり 40ドル以上 ベネファクター：1クラブ 1名以上 ロータリーカードの普及
4.会員増強	10パーセント 衛生クラブを立ち上げる。
5.中核的価値観	ロータリーを学び、また学ぶ機会として、例会・IM・地区委員会・地区セミナー・地区大会・国際大会の出席率を高める。
6.オンラインツール	My Rotary ロータリークラブセントラルにクラブ情報入力
7.特別月間	戦略計画とR財団6つの重点分野を学び実践する機会として理解する。

例会報告：2016年4月26日（晴れ） 第1932回 通常例会

会場：小田原卸センター内会議室
日時：2016年4月26日 12：30～13：30

◆ 会長挨拶

「家相・鬼門」について

木村 頼弘 会長

私達の生涯で一番大きな買い物と言ったら何でしょう。自分の家を持つ事ではないでしょうか。では、皆さんは家を建てる時、または建て替える時、また会社や工場を建てる時、何に気を付けますか？ 私達、人間には人相と手相があります。家には家相という物がありますが、家相とは家を建てる施主の意思によって決まります。

そして、そこに住む人達またはそこで働く人達の人生に何らかの影響を及ぼします。そして、その家相の中で最も注意をしなければならないのが鬼門です。今日はその「鬼門」についてお話しします。

鬼門とは鬼の門と書き、鬼や悪霊が入り出す方角を指します。古来より災いの起きやすい場所とされています。

【北東】の位置を表鬼門、その反対側の【南西】を裏鬼門といいます。中国から伝った思想ですが、日本では陰陽道（おんみょうどう）から日本独特の思想が出来上がったとされています。その思想とは、鬼門は鬼が入り出す通り道です。その道を決して汚したり邪魔してはいけないとされています。

人間で言えば、表鬼門は口であり、裏鬼門はおしりの肛門といった所です。その通り道に、問題があれば、人間は病気になるてしまうと言う事です。ではどのようにして鬼門から家を守り、何を避けたら良いのでしょうか？

一般的には鬼門にはトイレ、風呂場、台所といった水を扱う場所を避けるということです。水は、汚れや臭いをもたらす、またトイレは不浄のものとして、鬼門を汚すと言われてます。その中でも一番避けなければならないのは、鬼門に「玄関」を作ると言う事です。鬼と一緒に出入りするという意味で、最も禍をもたらすと言われてます。

では、その禍とはなんでしょう。例えばその家の主人や跡取りの長男が1番狙われます。意味不明の病気や事故にあったり、最悪の場合はその家を取り潰されるといわれています。でも反対に実際に鬼門を避け、家相に従って正しい家を建てるとうなるのでしょうか？生活するのに非常に住みにくい、ちぐはぐな家が出来上がります。

しかし、物事には必ず、表と裏があります。もし、鬼門の場所に何かを作ってしまったら、方位除けをすれば避けられます。例えば庭に、柊（ひいらぎ）や南天（なんてん）梅や桃の木を植えたり、またお札を貼ったり、お祓いを受ける事に依って鬼門の方位除けになるといわれています。昔の大工さんは皆、方位盤を持っており最初から、鬼門の位置を避けて家を建てたものでした。しかし現在では、建売住宅やマンションなど、また道路事情により家相を全く無視した、住宅が存在し、やむなくそこに住まざるえないのが実情だと思います。それもその人の運命なのかも知れません。

最後になりますが、「鬼門」という物は古来から忌み嫌われている場所であり事実です。しかし、あくまでも迷信であり、科学的根拠もありません。必ずしも家の中に悪いことが起きる根拠はどこにもありません。

鬼門とは、良い時と悪い時の影響が極端に出る方位です。気にする、気にしないは本人の自由です。でも気になる方は一度調べてみてはいかがでしょうか？

◆ 幹事報告

柳井 渉 幹事

1)次週例会は休会となります。次回例会は5月10日になります。
2)5月10日の次回例会は第11回理事会が開催されます。理事の方は出席お願い致します。
3)5月のロータリーレートは1ドル110円です。

◆ 出席報告

阿久津 馨 委員

出席報告	会員数	出席	M.U	出席率
4月26日	40(38)	30	1	81.58%
4月19日	40(38)	26	1	71.05%
4月12日	40(37)	34	0	94.59%

【欠席者】8名

木村 啓滋、石崎 孝、一寸木 芳行、露木 清勝、長田 英一、石坂 弘之、中村 維孝、仲 徳子

【今回MU】1名

石崎 孝 (4/17 地区協)

【前回MU】増加なし

【前々回MU】増加なし

◆ 委員会報告

櫻井 次年度幹事

次回例会は5/10になります。終了後に次年度準備理事会を行いますので、該当者の方は出席よろしくお願ひします。また活動計画書の提出は本日までとなっております。

職業奉仕委員会 辻村 委員長

施設見学会の申込みは切は本日までです。人数が少ないので、まだの方は是非ご参加ください。切後でも参加可能になりましたら、私が事務局までご連絡をお願いします。

ローターアクトクラブ 松浦 会長

5月例会のお知らせです。5/12は今年度振り返りと来年度に向けての例会、5/22はクリーン酒匂です。本日20周年記念誌をお持ちしましたので是非ご覧ください。

◆ Table flower

- カンパニユラ
- ナデシコ
- 宿根チース
- ドラセナ

【花言葉】

カンパニユラ：「感謝」「誠実」

ナデシコ：「才能」「思慕」



◆ 卓話

「心と身体の健康管理・一次予防のすすめ」

HSP研究所 所長 高橋 為生 様



私は大学卒業後、東海大学伊勢原病院で検診施設や検診システムを作る予防医学分野での仕事をしていました。その後、聖路加病院で新しいセンターを作り、その施設は現在1日160名の人間ドックを実施しています。また東海大学八王子病院の検診システムを立ち上げる事業を行い、それから

独立しました。今現在は三井物産に非常勤で勤務し、健康管理室でシステムの手伝いをしています。クリニックや企業の顧問やアドバイザーもやっています。今日はその仕事をしていく中で、また人間ドック学会で学んだ内容をご紹介したいと思います。もう一つ、健康管理をチェックするシステムを作った経験から「自分の健康は自分で守ろう！」をテーマにお話しをさせていただきます。

1) 厚生労働省、経済産業省が健康に対して今どういうことを提示しているか、2) 健康と予防の二つのキーワードをどう考えるか、3) 健康リテラシー（自分の健康を自分で守ることを応援するシステム）、4) 仏教に学ぶ心の健康、この4つのテーマが中心となります。

まず厚生労働省の動向。癌・脳卒中・心臓病といった生活習慣病に対して特定健診を勧めています。メタボリックシンドロームに注意し内臓脂肪を減らして糖尿病の発症を防ごうという狙いです。特定健診、特定保健指導は8年くらい前に始まり、メタボという言葉が流行りました。尿酸値で痛風のチェックをするなどの追加の試みも行われています。自分の身体をチェックするのは大事なことで是非受診なさってください。2011年に4大疾病（癌・脳卒中・心筋梗塞・糖尿病）に鬱などの精神疾患を加えて5大疾病にしようという話があり、今は基本となる医療計画に精神疾患も入っています。2014年には労災でのメンタル不調や自殺者の増加から、労働安全衛生法で50名以上の社員がいたらストレスチェックを実施し、労働者のメンタルヘルスの不調を未然に防ごうと決まりました。ポイントはセルフケア、病気を見つけるのではなく病にならないよう職場の環境を改善するという事です。質問は57問、結果は労働者の同意を得て事業者へ通知すると決められています。去年12/1に始まりましたが、これには罰則はありません。こういった大きな流れを見ると、目的は一次予防により発症を予防すること。早く見つけて治療するより、その前に予防しようということです。対象疾患は生活習慣病や精神疾患で、ストレスについては職場の環境改善とサポート体制確立を目指しています。検診結果と医療費情報によってデータヘルス計画を進めていきます。PDCAサイクル

（Plan計画→Do実行→Check評価→Act改善）を繰り返して断続的に改善することです。

そのためには企業と行政双方で協力し合っていかななくてはなりません。健康寿命を延ばして最後まで元気で活躍できるような身体を作っていくこと。医療費を抑えていくこと。経済産業省はこれらをベースにして健康系銘柄を選出し、経営に対しても健康である、そのためには社員が健康であることをテーマにしています。そもそも健康・予防とは？健康には「守る」と「作る」があります。検診を受けて自分の状態を把握し自分を守る、体力をつけて免疫力を高め健康を作る、の2つです。

予防には一次予防、二次予防、三次予防があります。今日の話は病気の発生を予防する一次予防がメインですが、病気の早期発見と早期治療を目指す二次予防、病気の悪化を防ぎ社会活動を支援する三次予防があります。病気の発生原因は遺伝と環境と習慣です。習慣は酒・たばこ・運動・食事・休養・ストレスなどで、生活習慣をどう作っていくかが重要です。病気発生原因の上位にストレスがあります。ストレスチェックは職場ですが、地域や家庭の問題などもあります。生活習慣の偏り・過食・運動不足などから肥満に繋がり、メタボリックシンドロームから高血圧・高血糖・脂質異常症を発症し動脈硬化になって心臓病や脳疾患になる流れがあります。ストレスは重要で、心と身体両面合わせた健康管理が大切です。ではストレスとはどういうものでしょう？心や身体にかかる外部からの刺激を受けて発生する反応をストレス反応と呼び、心理面・身体面・行動面に様々な形で出ます。イライラや不安、不眠や胃痛や便秘に表れたり、事故に繋がったりします。対処法は問題を解決することと感情で処理すること。もう一つはレジデンスという、困難な状態を撥ね返す回復力で免疫力を高め心の健康を作っていく考え方は。前向きな人は癌や脳卒中のリスクが低いと言われてます。ポジティブに考える力は病気の発症を減らします。

健康リテラシーは健康情報を集め理解し、自分なりの健康法を実践していこうというセルフケアの手伝いをする仕組みです。毎日の心の傾向性と生活習慣を振り返り、分かりやすく学習できる、自分に合った対処法を身につけるための支援です。問診、検査成績、病歴、心の健康チェック用テストで自分自身の状態をイラストなどで分かりやすく確認してもらいます。対処法は6つくらいあり、今の自分にはどの方法が良いか学べます。

前提は「心と身体の健康は自分で守って自分で作る」。医療は知識と経験を提供するサポート役。目的は「毎日をより良く過ごし健康寿命を延ばす」こと。実践は「自分を大切にすること。健康情報の学習と自分らしさ。習慣を振り返って、変わることで新しい自分を発見しよう」です。仏教に学ぶ心の健康ですが、生老病死、愛別離苦などの四苦八苦、それを解消するため苦集滅道という考え方があります。苦しみを集める執着から解脱し正しい道を実践することでストレスから解放されるという教えです。心の三毒「貪・瞋・痴（とん・じん・ち）」が心の病を招きます。それを防ぐには足ることを知り、平常心を保ち、広い見識とプラス思考を持つことです。

まとめとして、目的はより良く過ごして健康寿命を延ばす、医療費削減と健康経営。方法は心と身体の健康を振り返って対処法を学ぶ、サバイバル力をつけて自分らしく生活する、奉仕する心と活動。結果として心と身体の健康と生涯現役、徳と富、健康感幸福の増幅に繋がると良いと思います。

