



東京八王子プロバスクラブ

創立 1995 年 10 月 18 日

プロバスだより

2010年3月11日発行

<http://www.tokyo-hachioji-probusclub.jp>

第172号

編集・発行：情報委員会

2009～10年度テーマ

広げよう！ プロバスクラブの楽しみの『環』

第172回例会

日時：平成22年2月11日 12:30～14:30

場所：八王子エルシィ

出席者： 54名 出席率 87.1%

(会員総数66名、休会4名)

1. 宮城例会委員長の司会で開会
2. 会食
3. ハッピーコイン報告

お食事中ですが、お耳を拝借し、ハッピーコインの報告をします。手のほうは休めず聞いて下さい。

ハッピーコインは会員の皆様の幸せを分かち合う事でありまして、大切な例会の行事であって、食事中に軽々しく扱うべきではありませんが、今日は時間の都合でこの時刻にやらせてもらいます。

18件のハッピーコインの報告 (詳細：3頁)

4. バースデイ報告

ハッピーコイン報告に引き続き、下山会長から、2月のバースデイ報告がされました。

今月は、古希を迎えた石田文彦会員お一人でした。

3. 下山会長挨拶



皆さん、本日は祝日で、足元の悪い中お集まりご苦労様です。今日は時間制限の関係から、ハッピーコインの報告を、開会の挨拶より先にやらせてもら

いました。変則ですが今から挨拶をします。

さて、いよいよ第14回生涯学習サロンの幕開けです。地域奉仕委員会の報告があると思いますが、準備をしてこられた方々ご苦労様でした。これからは各委員会それぞれの役割があります。サロンは我がクラブにとって、最大の年間行事で、我々の特質を活かした内容の濃い伝統行事となっています。また参加される一般の皆様は、参加費を払って学習の喜

びを得たい、楽しい時間を過ごしたい、などの期待をもって来て下さっている訳です。我々は成功させる任務を担っています。全員で成功させるよう頑張りましょう。

4. 新入会員紹介

推薦者：杉山 友一会員

新入会員：橋本 晴重はしもと せいじゅうろう 氏



警視庁参事官。退官後、民間会社の要職を経て、現在八王子老人クラブ連合会会長をつとめておられます。推薦者からの推薦理由の一つに、現在会長をされている会との人事、卓話等での交流が期待、とのことでした。

趣味：古寺巡礼、温泉、ゴルフ

(会員番号 No.117 研修委員会)

5. 幹事報告 荒幹事

(1) 15周年記念事業について、講演と演奏会の出演者が確定しました。

日時 2010年10月17日(日)

会場 八王子市民会館

事業名 講演と視覚障害者音楽家による
コンサート

21世紀の青少年に贈るメッセージ
“宇宙への未来と夢と努力と”

第1部 講演 宇宙の学校

講師 まよがわ やすのり 的川 泰宣 先生

第2部 君に届けたい愛のコンサート

演奏 かつた ともあき 勝田 友彰・視覚障害者音楽家

千数百名の子供たちの参加を計画しています。

(2) 全日本プロバス協議会「第4回旭川総会」についてご案内いたします。

日時：2010年9月12日(日)～14日(火)

会場：北海道旭川市 「ロワジールホテル」
旅程：総会・懇親会 9月12日
旭川市内観光 9月13日
空港までの観光・帰路 9月14日
費用 (予定) ￥ 65,000

仮申込を2月11日中に、立川または山崎・荒幹事まで

6. 各委員会報告

(1) 例会委員会 宮城委員長

本日の出席者は、54名です。本日、生涯学習サロン参加登録料3,000円を徴収させていただき、受講証を発行しました。ハッピーコインは18名の方から、お寄せいただきました。今までの総額については、半年たってからご報告いたします。

(2) 情報委員会 竹内委員長



プロバスだより第171号を発行しました。生涯学習サロンの話し手一覧表をサロン話し手の方にお配りしましたので、ご確認ください。

(3) 会員委員会 岡本委員長

今月、橋本晴重郎氏が入会され、会員総数66名となりました。休会4名で実働会員62名です。

(4) 研修委員会 佐々木委員長



先月の特別講演、石垣康司氏による「東アジア共同体構想をめぐる国際的動向と課題」の全要旨を『プロバスだより』171号に掲載しました。

本日は、昨年10月に予定していた卓話、石田雅巳会員の『知っているようで知らない身近な「からだ」の雑学』を実施いたします。

(5) 地域奉仕委員会 土井俊雄委員長



(1)生涯学習サロンの応募状況
一般会員90数名
内訳 リピータ 67名
新規参加者25~6名

(2)生涯学習サロン、講座変更のお知らせ
生涯学習サロン第3週B(4月8日)「八木重吉の詩から学ぶ」を担当の近藤泰雲会員の講座が中止と

なり、代わりに荒正勝会員による「散策では見えない古都鎌倉紹介」の講座に切り替えました。すでに近藤会員の講座に申し込まれた方は、できる限り荒会員の講座に参加していただきたくお願いいたします。

(3)学習サロン受講証をお配りしましたが、氏名、会員番号をご確認ください。

(4)開講式の際、4階エレベーターホール前は、一般会員が気持ちよく受付できるよう気配りの上、指定されたテーブルに着席してください。

7. 15周年実行委員会報告

(1) 橋本鋼二会員



15周年記念誌の会員寄稿文のアンケート、早急に提出してください。急ぎとりまとめ、記念誌の編集方針を決定したい。

(2) 矢崎安弘会員

15周年記念誌の会員のエッセイ、まだ50%程しか提出されていません。締切は3月末ですが、来月の例会までに提出してください。

(3) 立川富美代会員

(1)15周年記念事業の市への補助金申請が、昨年11月のヒヤリングと書類審査を通り、2月6日(土)に公開プレゼンテーションを行いました。

(2)「プロバスはにかみおじさん男声合唱団員」を募集しています。5月に集中練習し、学習サロンのさよならパーティに出演します。視覚障害者音楽家を纏めておられる勝田友彰先生との合同演奏も予定しています。

(3)全日本プロバス協議会「第4回旭川総会」に、ぜひ積極的にご参加ください。8名以上になると旅費が格段に割安になります。本日も申込みください。

8. 同好会報告

ゴルフ同好会：(米林会員)4月15日(木)、武蔵野ゴルフクラブで今年初めてのコンペを行います。4組16名の予約をしています。出来るだけ多くの参加をお願いします。締切は、来月の例会日の3月11日です。

写真同好会：4月25日(日)安曇野で春の風景撮影会を行います。グランツーリズム観光バスを利用します。専門家も同行しますので、教わることも多い

と思います。会費 10,500 円です。(矢島会員)

歴史の会：2月16日、クリエイトホールで午後2時から開催します。テーマは「平家物語の世界からこの時代に生きた人々の思いを探る」で、講師は宮崎浩平会員です。講話終了後、5時30分から日本海庄やで懇親会を行います。(土井俊雄会員)

麻雀同好会：2月10日ピオラにて、第3回の麻雀をおこないました。終了後、懇親会を行いました。ボケ防止を兼ね、多くの方のご参加をお待ちしています。毎月第3火曜日に定例で行います。次回は3月16日(火)です。(東山会員)

8. 卓話 石田 雅巳 会員

知っているようで知らない

身近な「からだ」の雑学(詳細4頁)

9. プロバスソング斉唱

ピアノ伴奏 熊田真瑜美 会員

10. 閉会の辞 杉山副会長挨拶



石田さん、中身の濃い卓話ありがとうございました。冒頭、食べ物が口から入って出口までの旅にどれぐらいかかるかという問いかけから始まったのですが、普段はそんな事は考えて食事をしたことはありませんでした。これからは心して安全な旅をしなければと思います。

そして、カ・キ・ク・ケ・コを心がけてプロバスクラブを務められればと思います。有難うございました。

ハッピーコイン紹介

◆明日から開催される「第55回東洋書芸展」において作品「清雅高潔」が推薦 No1に推挙されました。今後共、一層精進して参ります。(阿部和也)

◆孫娘が2月20日からカナダトロントへ3週間のホームステイに行きます。(竹内賢治)

◆九州高千穂、宮崎県庁、鹿児島と周ってきました。(高取和郎)

◆中三の女孫が志望校に合格出来ましたので、ホットして、ハッピーコインです。(有泉裕子)

◆「ボケないマージャンクラブ」にまったく初心者の私を入れて頂き、「皆さんの足手まとい」だと思

いますが、親切にやさしくご指導していただき感謝しております。10日の会では、やさしいコーチのもと、2位になりました。ありがとうございました。これからもよろしくお願ひします。(有泉裕子)

◆恒例の義理チョコをどうぞ。本命のチョコはそれぞれの〇〇から頂いて下さいね。(立川富美代)

◆初めての投稿が掲載されました。(宮田正実)

◆本日、私の友人橋本晴重郎氏が入会いたしますので。(杉山友一)

◆マージャン同好会で下から2番になり、お祝いをいただきました。(浅川文夫)

◆国生まれたる良き日、プロバスの歌捧げよう。(荒正勝)

◆買ったばかりの最新 Windows 7 パソコンの全ソフトの入換え、インターネット・メールの再設定を行いました。パスワードの再入手を含め、3日間の仕事でした。お蔭で、自分のパソコンに対し、少々の自信と安心、愛着を持てるようになりました。今月号の「プロバスだより」編集には、このパソコンが活躍します。(吉田信夫)

◆勝った！勝った！勝った！並みいるプロ、強豪を相手に何と2位入賞。ボケないマージャン研究会、澤渡でした。(澤渡進)

◆チョコレートの代わりにの些やかなコインプレゼントです。(古川純香)

◆昨日プロバス麻雀研究会で入賞しました。実に楽しい一時でした。有難うございました。(高瀬謙輔)

◆新会員橋本晴重郎様が入会され、会員委員会として大変嬉しく思います。皆様どうぞよろしくお願ひ致します。(岡本宝蔵)

◆5年前の大手術のアフターケア検診のCTと内視鏡で異常なし。Happy— (下山邦夫)

◆本日入会のご承認をいただけることで、感謝の気持ちをおコインに託して・・・(橋本晴重郎)

◆2月9日に古希となりました。めでたくも有り、めでたくも無し、です。(石田文彦)

外部クラブとの交流

東京日野プロバス・クラブの設立応援

2月10日に開催された東京日野、東京飛日野両

ロータリークラブ合同例会に、当クラブの杉山友一副会長が出席し（吉田信夫会員随行）、「地域で生き生きプロバスクラブ」の題名で卓話をいたしました。東京日野ロータリークラブ創立45周年記念事業として、両ロータリークラブが合同で、今秋新たに日野市にプロバスクラブを立ち上げる計画を進行中です。杉山副会長の卓話は、プロバスクラブ設立に際し、参考になる内容でした。①プロバスクラブの歴史と趣旨、②設立にあたっての要点、③会員の活動、④ロータリークラブとプロバスクラブとの関係と違い、⑤日本のプロバスクラブの現状、等でした。今後、当クラブは「東京日野プロバスクラブ」の設立を応援し、協力関係を築いてまいります。会員の皆様、ご協力のほど、よろしく願いいたします。

投 稿

食から始まる元気の秘訣 田中美代子

毎日の食生活を大切にしていますか？毎日、いつ、どこで、誰と、何を食べていますか？食生活のあり方は、私たちの身体の健康、心の健康とたいへん深い関わりがあります。私たちの食生活は畜産物や油脂などをとる割合が増えてきたため、栄養のバランスがくずれてきて、がん、糖尿病などの生活習慣病が増えはじめています。食生活を大事にして健康な毎日でいたいです。

① 食事を楽しみましょう

食事は、私たちが生きていくためにはどうしても必要な事です。楽しい食事は、食べたものの消化や吸収をよくするだけでなく、私たちの心を幸せにしてくれます。最近では、家族が少人数になったり、家族の生活時間が合わなかったり、一人暮らしの人が増えたりして、家族そろって食事をする機会が少なくなっています。しかし、みんなで食卓を囲むことは、楽しい食事の第一歩です。買い物や料理、後片づけなどを助けあって行うことも、家族や人とのきずなを深め、心を豊かにしてくれます。みんなで食事する楽しさを見直しましょう。

② 食事から健やかな生活リズムを

健康的な生活のためには、一日三度の食事を規則

正しくとることが大切です。その鍵となっているのが朝食です。朝食を食べない人は食事の時間が不規則で、食事の内容もかたよりがちというデータもあります。朝食で、生き生きした一日を始めましょう。夜食をとりすぎたり、お酒を飲み過ぎると健康を害し、生活習慣病の原因にもなります。また、飲み過ぎはエネルギーのとりすぎにもなり、肥満を招くおそれもあります。お酒はほどほどにしましょう。

③ 主食、主菜、副菜を基本に食事バランス

食事のバランスを保つためには、さまざまな食品を組み合わせる食べることが大切です。主食のご飯などの穀類に、おかずの中心となる主菜、付け合わせの副菜を組み合わせることは日本の食事のスタイルの特徴で、こうすれば色々な食品をバランスよく食べることができます。主菜に魚・肉・卵・大豆製品を使い、副菜に野菜など中心の料理がいいです。

④ 野菜で、ビタミン・食物繊維をとみましょう

⑤ 牛乳・乳製品・豆類・小魚でカルシウムをとみましょう

健康を保つために、正しい食生活と望ましい生活リズムを身につけたいです。

卓 話



知っているようで知らない 身近な「からだ」の雑学 石田 雅巳 会員

医者になって50年、身体に対する興味は尽きません。普段、何気なく見過ごしている事も知ってみると実に奥が深く、パズルを解くような爽快感に引き込まれ、それが「心と体の健康」への意識につながります。正月は皆さん飲み食いや、歌う機会も多かったでしょうから、その辺の話から思いつくままに取り上げます。

その前に、まずインフルエンザ。私は月2回、町田保健所で、感染症検討委員会に出っていますが、まだまだ下火にはなっていません。予防には「手洗い」と「うがい」が最も大切です。特に高齢になると、咽喉蓋[食道と気管の分岐点にあつて物を飲み込むと気管を蓋して正しく食道に送り込む]の機能が衰

えて閉まりが悪くなり、自分の唾液でも寝ている間に気管に入って所謂「誤嚥性肺炎」を起こす事があるので、いつも口腔内の清潔が必要ということです。

さて、食べ物は、入口から入って出口までどんな旅をするのでしょうか。道のりは7メートル強から9メートル弱。時間は16~27時間。食べ物はまず食道を通過して胃に入ります。胃には、ペプシンという消化酵素がありますが、炭水化物は3時間、脂肪は6時間もかかります。脂っこいものを食べると胃がもたれるというのはこういうことです。胃液に含まれる強い塩酸によって殺菌も行われ、胃粘膜や、分泌される粘液によって保護されていますが、食べすぎ、飲み過ぎによって胃に負担がかかりすぎると胃粘膜が傷つけられ自己消化を起こします。しかも胃潰瘍や胃癌等の原因になるピロリ菌は強酸性の胃液でも殺せません。よく大食いを続けると胃拡張になるといわれますが、そういう病名はありません。主に胃アトニーといって胃の筋力が低下するので食べ物が十分こなれなくなるのです。空腹時、胃は15立方センチの大きさですが、満腹時には1500立方センチにもなります。ですから、何時までも食べ続けなくて、適量をよく噛んで食べるのが大切です。歯は、乳歯は下あごから生え始め2~3歳でそろいますが、顎の成長に伴って生え変わり始め中学2年ごろには28本の永久歯となります。歯科の先生が勧めている8020（ハチマルニーマル）運動とは、80歳になっても20本の健康な歯が残っているように、口腔衛生に気をつけようということです。昔のお歯黒は鉄くずを焼いてお茶に漬けてから乾燥させたもので、黒は、ほかの色に染まらないという事で、貞節を誓う意味で歯に塗ったのですが、虫歯の予防にもなりました。

胃を出ると、十二指腸に入ります。親指の幅12本分の長さということでこの名が付けられたのですが、約30センチです。所謂「腹の虫がなく」というのは食べ物と飲み込んでいた空気が空腹時にも残っていて、食べ物を見ると動いて、胃の出口(幽門)から十二指腸に出るときの音です。ここでは、膵液と胆汁の働きでさらに消化が進み、5~6メートルの小腸に送られ、4~5時間かけて栄養が吸収され、そのかすが大腸に送られ9~16時間で水分

が取られて出てくるのです。

次にお酒の話、ビールの最初の一杯は最高です。好きな人はいくらでも飲めますね。でも水だけで同じ量は飲めません。そのわけは、アルコールは胃でどんどん吸収されてしまうからです。アルコールが肝臓で分解された時のできる、アセトアルデヒドが悪酔いのもとです。アルコールの血中濃度が0.05%になるのはビール大瓶1本、酒では1合位で、運転すると酒気帯びでつかまります。0.15%で悪酔い、0.3%で泥酔、0.5%で急性アルコール中毒、一気飲みは絶対危険です。1%ではまず命はありません。大鵬親方が6升飲んだという話がありますが、普通の人はゆっくり、適量に気をつけましょう。初めに牛乳などで胃壁の保護をすればいいかも知れませんが、ミルクで乾杯はいただけませんね。悪酔いしないためにはアルコールが急速に吸収されないよう適当に食べながら、ゆっくり飲むのがいいのです。

次に、歌の話、宴会で調子はずれのカラオケを聴くのは一寸つらいですが、音痴には、耳悪とのど悪とがあります。本当の音痴は、耳悪で数%しか居ません。脳が間違った音階を正しいと認識して歌うので治りません。ただ、ご本人は良い気持で歌っているのですから温かい拍手をしてあげましょう。のど悪の方は、脳は正しく認識していても、のどにそれが伝わらないためなので、訓練すれば正しい音階で歌えるようになります。好きな歌手や好きな歌で繰り返し訓練すれば治ります。ただ、歳をとると心肺機能が衰えるので、高い音符や息継ぎが上手くできなくなるのは仕方ありません。音は耳の鼓膜から中耳、内耳を通過して伝わりますが、中耳には耳管があって喉の奥に通じています。飛行機やトンネルの通過など急激な外気圧の低下で耳がポーっとなるのは鼓膜が外に引かれる為で唾液を呑み込むと治ります。水泳などで、耳に水が入ると中耳炎になると言われますが、実は、喉の奥から耳管を通過して水が入り炎症を起こすのです。また熱いものに触った時、指を耳たぶに当てますが、耳たぶは突起しているから冷たいので、血管が少ないからではありません。同じ訳で鼻の先も冷たいのです。

耳の次は目の話。眼は常に涙で保護されています。涙は目じりに近い上瞼から分泌され殺菌力があり

ます。また、目頭にある涙嚢に貯められ鼻涙管によって鼻に通じています。泣くと水鼻が出るのはそのためです。泣くとハンカチで目を押さえますが、外国人は鼻涙管が太いのでハンカチを鼻に当てます。またあくびをすると涙が出るのは、涙嚢が筋肉で押されるからです。では涙はどんな味でしょう。怒ったときや悔しい時は、交感神経が刺激され、Naの多いしょっぱい涙ですが、うれしいときや悲しいときは副交感神経が働いて水っぽい涙になります。

目薬をさした後は少なくとも1分間は目頭を押さえて薬が鼻のほうに流れないようにしなければいけません。眉毛は、両方で1300本くらいあり、日よけの役目をしています。まぶしい時、顔をしかめると、眉毛が前のほうに出て効果を確かめます。まつげはごみよけ。髪の毛は10万本ぐらいです。歳をとるとどうして白くなるのでしょうか。毛は内中外の3層に分かれています。中層にある黒いメラニン色素が壊れてなくなり、そこに空気が入り光に反射して白く見えるのです。頭頂部は男性ホルモン、側頭・後頭部は女性ホルモンによって支配されているので男性は頭頂部から禿げていきます。私も若い時は髪が沢山あって、ふけに悩まされたものですが、禿げたら、ふけが無くなるというわけではありません。毛が薄くなると風で飛んでしまって目立たなくなるだけです。髪の毛1本で卵1個ぐらいを支える強さがあります。また、毛には、直毛とカールした曲毛とがありますが、それは断面が円か楕円かで違い、曲毛は男性ホルモンが支配しています。つむじには、左巻きと右巻きがありますが、日本人は半分近くが左巻きでヨーロッパ人は20%ということです。頭の善し悪しには関係ありません。ねじは左に回すと緩むので少しおめでたい人の事を左巻きというのです。つむじの最高は7個という記録もありますし、禿げてもつむじはあります。

ふけは頭の垢ですが、身体の垢は、1日6グラムから15グラム、人間の皮膚は大体畳1畳分ですから結構多いです。垢には脱落した表皮のほか、汗や、皮脂、空中のごみなども加わるので、身体の清潔は大切です。最近健康志向が高くウォーキングをしている人を見かけますが、からだの重心は身長の下から六分目くらいにある臍でこれが水平に動く

スムーズな安定した歩きになります。女性が妊娠すると重心が前に移るため、妊婦靴は正しい位置に修正するように作られています。

人の筋肉は、ひらめ型(白筋:速筋)と、まぐろ型(赤筋:遅筋)があります。ひらめ型は瞬発力に富み、まぐろ型は持続性に富んでいます。運動選手でいえば、スプリンターは白筋が多く、マラソンランナーは赤筋が多いのです。一般のウォーキングでは、赤筋が鍛えられます。肥満には、女性に多い皮下脂肪型(洋ナシ型)と男性に多い内臓脂肪型(りんご型)がありますが、どちらも健康によくありません。

体脂肪率(BMI:Body Mass Index)=18.5~25が理想的です。

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$

アメリカの精神学者が言ったパーソナリティA人間は、血液型には関係ないのですが、以下のようなストレスのたまりやすいタイプの人で、日本人に多いといわれます。とにかく仕事人間、いつも時間に追われている、遊びでも人に勝とうとする、せっかちで短気、イラつきやすい、早食い、話すのも歩くのもせわしない、上にも下にもよく思われようとする、などです。思い当たる人は注意しましょう。貝原益軒は1630年生まれ、74歳の時出した養生訓のまとめに「撰生の七養」があります。心配事を減らして、心気を養う、怒りすぎない、飲みすぎ食べすぎをひかえる、塩分を薄めに、唾液を大切に、過剰な性欲を戒める、など、今でも立派に通用することに驚きます。以前のサロンでも話しましたが、【か】感動する 【き】興味を持つ 【く】工夫する 【け】健康 【こ】恋(ときめき:人を好きになれる心)で、豊かな人生を過ごせるようにしたいものです。これで今日のお話を終ります。

編集後記; 1月の例会の翌日、お向いのおじいさんが亡くなられたと知り、びっくりしてお宅に参上し、お焼香をあげてきました。老衰ではなく、誤嚥による肺炎が元とのこと。例会で石田さんの卓話をうかがい、その記事の編集をしている最中の出来事でしたので、少なからず、ショックを受けました。
情報委員会(吉田)