



創立平成22(2010)年9月16日

平成25(2013～2014)年度 東京日野プロバスクラブ

プロバスだより

第35号

会長・後藤一郎

幹事・矢野凱弓

平成25(2013)年9月19日(木)・第34回例会

第3巻第03号

理事会報告

日時 平成25年9月12日(木) 14時～16時
場所 日野市民会館・3階第1会議室

例会委員会

泊谷 時男委員

<第34回例会>

日時 : 平成25年9月19日(木)
12:30～14:30
会場 : 高幡不動尊 客殿2階

【出席報告】 会員総数 37名
本日の出席者 30名
出席率 81.10%



【配付資料確認】

会長挨拶

瀬川 爾朗副会長



今日は後藤会長が所用のため、私
がご挨拶をさせていただきます。

秋の彼岸で昼と夜の時間が同じに
なって良い季節になってきました。

この頃は、びっくりする様なニュース
が多いですが、9月4日夜明けに「オリ
ンピック東京」が決まりました。いろいろ
批判もありますが、関係者が必死にな

ってがんばりました。総理大臣も「福島は大丈夫」と云っ
ておりましたが、結果としては日本人にとっては非常にあ
りがたい事だと思っています。大津波が未だに影響を受
けていて、何も解決していないと云ってもいい位に続い
ています。我々としても何らかの貢献をしたいと思ってい
ます。

にこにこワンコイン

奥 修兵例会委員

本日の合計	7名	3,500円
累計	30名	15,000円

幹事報告

矢野 凱弓幹事

- 「上期スケジュール表」ご参照。重要事項はこれに記
載されてますので会員全員で情報を共有して下さい。
- 8月12日理事会の決定事項
日野市社会福祉協議会(日社協)の団体会員となり、
年会費5,000円を支払う件が上程され承認されました。
当クラブは安西元参与の推薦等により「社会福祉活動
に協力する団体」として認知され、本年6月より菊池前
会長が任期2年の評議員に就任しています。
- 当クラブのホームページについて
年6,000円の支出枠が承認されました。
9月4日に日野RCの山口幹事、HP担当の山下様と
後藤会長、小西情報委員長、林前委員長が協議し、
当クラブの要請を快く引き受けて頂きました。その概
要を確認書として書式化し、RCの理事会で協議頂き
ますが、日野PCより原案を提出することになっています。
- 8月26日(月)日野まちおこし連絡協議会・平成25年度
第1回会議が開催され、後藤会長が出席されました。
第8回「たかはたもみじ灯路」(小林昭治会員がまつり
の実行委員長)が開催されます。

- 日時 11月23日(土)・24日(日)18時～20時
会場 高幡不動駅前 3商店会
5. 正秋バンドチャリティコンサート・愛のサウンドフェス
ティバル後援名義使用について。
19団体。東京都、日野市、NHK、朝日・毎日・読売、
日野LC、日野RC、飛火野RCなどが後援していま
す。講演会の予算410万円と巨額になっています。

委員会報告

○例会委員会 山本 英次委員長

今月予定のスピーチ田村豊章会
員が所用のため出来なくなり、林会
員に今日のスピーチをお願い致し
ました。



○情報委員会 小西 弘純委員長

第33回例会「プロバスだより」配
付。松澤会員の展覧会に行きまし
た。矢野凱弓幹事、山本英次会
員のご協力を頂き投稿欄に掲載
しました。

○会員委員会

小島 馨委員長

会員手帳制作のための打合せを9月6日(金)に林会
員、小西情報委員長と制作会社で打合せをしました。10
月の理事会に上程して制作に入りたいと思っています。
また、新会員候補者の情報をお願い致します。

○研修委員会

林 良健委員長

8月の例会で研修委員会の年間予定表を配付させて
頂きました。最初の活動として明9月20日(金)に「吹き矢”
体験講座」を開催致します。21名の参加を頂いております。

※第1回「体験講座」について

報告書投稿 林 良健委員長

今年度、研修委員会として第1回「体験講座」を開催。
日本レクレーション協会河西信祐氏をお迎えし「吹き矢”
体験講座」として19名の参加者で実施。前半は健康面
でのレクチャーがあり、後半は3種類の的を目
がけて個性丸出しで競い合い、楽しいひと
時となりました。



○地域奉仕委員会

佐藤 郁夫副委員長

10月27日(日)「夢ふうせ
ん」でバザーを開催のため
商品の提供をお願い致したところ沢
山集まっています。10月例会にお持ち頂
いても間に合いますのでご協力をお願い
致します。



毎月行っています「使用済み切手」
と「ペットボトルキャップ」の社会福祉協
議会等への協力もよろしくお願
い致します。



○「正秋バンドむ公演について 澤田 研二会員
プログラムに昨年度までは広告の形で参加しておりましたが、今年度からは後援団体として掲載される事になりました。チケットも本日持参しておりますのでご協力をお願い致します。

同好会報告

○ゴルフ同好会 正田 久武会長
ゴルフ同好会会長を仰せつかっておりましたが、7月より東京日野RCに復帰する事になりました。新会長に鷲尾会員、事務局に大島会員をお願いする事になりました。



○旅行同好会 小島 康義会長
「富士山」と河口湖もみじ〜ぶどう狩りバス旅行の資料を配付させて頂きました。
日 時 11月7日(木) 7時45分発、18時帰着予定

○写真同好会 山本 英次会長
皆様に資料を配付させて頂きましたが、今日(9月19日)は「中秋の名月」です。次回は2021年となりますので、今日はぜひご覧いただきたいと思います。その他写真の題材として高幡不動尊の「菊まつり」「七五三詣」などもありますので、秋の傑作を期待しております。



○“ヘルシーエイジング学会主催
市民のための健康講座”案内 菊池 昭雄会員
今年度も日野市、東京日野RC、東京飛火野RCと共に我がクラブも後援しています「市民健康講座」が今回は講師に樋口恵子様をお迎えして開催されます。皆様のご参加をお願い致します。
日 時 10月5日(土) 10時30分～12時

メンバースピーチ

○テーマ「朝寝の人は〇〇になる!!」
～朝が変われば、すべてが変わる!～
林 良健会員



成人の睡眠は大半が6～7時間の範囲に含まれますが、多くの人は睡眠にまたは睡眠時間に不満を持っています。睡眠の働きは、成長ホルモンを分泌し、成長を促すほかに、レム睡眠では学習した事を記憶し、脳の機能回復。ノンレム睡眠では身体の回復に役立っています。交感神経、副交感神経のバランスによる自律神経系が「睡眠のスイッチ」となり、リラックスする事が重要です。睡眠は「量」ではなく「質」が重要で睡眠時間は短くても問題はありません。最後に「快眠のための10ヶ条」①気楽にマイペースで眠りましょう。②生活にメリハリを付けましょう。などお示し頂きました。

誕生日スピーチ

※9月の誕生日
澤田 研二会員(誕生日・9月3日)
69才になりましたが、父が64才と若くて亡くなり私にとっては一つの壁、目標になっていました。母は旭川にいますが、今年97才で惚けもなく元気です。無理せず年にあった生き方が良いと思いますが、私は無理をしながら、年に負けずに頑張っています。ありがとうございました。



プロバスソング斉唱

閉 会 後藤 紀之副幹事

ようやく異常な暑さが一段落して、今日は「中秋の名月」と云う事です。昨日はきれいな月でしたが、今日を楽しみにしています。今日は林さんのお話しでは、あまり酒を飲むと寝付きが悪くなると云う事でした。ほどほどに飲んでいい睡眠を取りたいと思います。



『一病息災』 菊池 昭雄会員

私は間もなく82歳になりますが、54歳のときに人生を左右しかねない病を経験しています。岩手の民放に勤めていた私は、現業部門を統括する任にありました。出勤したある日の朝、左手足に異変を感じ保健室に駆け込みました。血圧が異常に高く看護師と車で岩手県立病院へ向かいました。このところ不摂生な生活が続いていたので言い知れぬ不安が心をよぎりました。10分ほどで病院に着きましたが、左半身の麻痺がひどく自力での歩行が困難になっていました。医師の診察を受け、直ちにCT検査が行われ、「脳梗塞」の診断が下されました。

右側の脳に小指の先ほどの梗塞があり、左半身に運動機能障害を起し、その原因は高血圧による血液の塊が脳の末梢血管を詰らせているためでした。即入院、点滴治療が続けられ、数日後に医師から「80%程度までは回復する可能性がある」と告げられました。最悪の事態を回避したい一心で、会社復帰を目指して私の闘病生活が始まりました。それからは理学療法士による運動機能障害治療(リハビリテーション)の毎日でした。その目的は梗塞で機能を失った脳の部分を、外から刺激を加えて周辺の脳に機能を代行させるというものでした。リハビリ治療は患者自身の回復意欲が何よりも大事で、毎日の訓練を耐え抜くには強靱な精神力が求められました。暫くして少しずつ良くなる感触が得られ、好転する期待感から意欲的にリハビリに励みました。病院生活にも慣れてほぼ2カ月が過ぎ、リハビリ治療の効果で著しく改善が進み、どうにか自分で日常の生活ができるようになりました。80%程度の回復が現実となり、入院から70日目に退院が許され、念願の会社復帰を果たすことができました。仕事を取り戻すのにあまり時間は掛りませんでした。好きなゴルフの復活は無理でした。後年、私は経営責任者に就き、73歳で会社を退き、半世紀を超す放送人としての人生を全うすることができました。

近年、リハビリテーション治療は長足の進歩を見せ、回復が難しい多くの患者を社会復帰させています。

さて「一病息災」という言葉があります。これは無病で健康な人よりも、一つぐらい病気のある人の方が健康に気を配るので、長生きできるという意味です。私はあれから28年が経ち、この言葉を教訓に何とか健康を保って来ましたが、これからも「一病息災」の心を持ち、余生を送りたいと願っている昨今です。

<今月の会報担当 安孫子秀子委員>

編集・発行 情報委員会
小西弘純・大島芳幸・安孫子秀子・松澤紀美子・小林昭治・須藤正義
ホームページ <http://www.hino-rotary.org/2013/2013p04.html>