

所沢東ロータリークラブ 週報臨時2号

新年のご挨拶 臨時号 1月28日

荒幡 雅一 よく働き、よく悩み、よく遊び、よく飲む。先月、健康診断をしたら何も異常なく、とてもキレイな身体でキレイなレバーだと言われました。いい加減で、体をイジメている私ですが、私にとってはそれが良いバランスで、良い加減なのかも。私も世間的には定年の年代になりました。いつまでこんな生活を！？とも思うこの頃でしたが、健康のため、と考えれば目からウロコで、気が楽になりました。レッツゴー！

井川 和豊 新年明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願いします。「今年こそは痩せるぞ！」と思い続けて早20数年が過ぎましたが、今年はコロナ禍ということもあり、家で閉じこもってばかりいて、余計に肥えてきそうなので、新年早々から運動と食事管理での減量に挑戦しております。頑張ってマイナス10キロ。松下幸之助の言葉に「万物は日に新た。人の営みもまた、天地とともに日に新たでなければならぬ。」とあります。本年は毎日が挑戦と成長の日々でありたいと思います。仕事に趣味にロータリー活動に、と挑戦していきます。

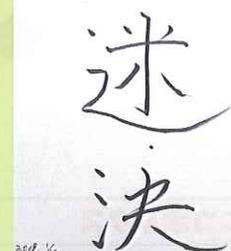
上田 福三 2年前の書き初めです。2年前は息子への事業承継(2020年)を決断したものの、まだ早いのでは？まだまだ自分は若い、まだ・・・と葛藤があり、「迷っている自分に対して、決断したんだから腹を決めろ」と、自分に言い聞かせる意味で書きました。今まで「趣味、仕事」で生きて来た為、今後の事を色々考えても考えても、次の目標が見えてこない、取り敢えずゴルフは楽しんでやって行きたいものです。何か夫婦共通の趣味が出来れば一番良いと思いますので、皆さんアドバイスをお願いします。

塩尻 繁 2021年(令和3年)もコロナウイルスによる禍の不安を抱きながらの年明けになりましたが、外国ではワクチン接種投与も開始され、日本も近々されるとのことです。「コロナ禍での今の非日常」からコロナ禍の貴重な体験を糧に「新しい生活様式での日常化」が「以前の日常化」に近づき戻すようになる事を書初めの「戻」に期待を込めたいと思っています。

杉山 俊一 新年明けましておめでとう御座います。私は、本年四月に七十七歳(満)となります。「喜」んで良いのか否か分かりませんが、先ず今日まで楽しくロータリー活動が続けられた事、もう少し続けられそうな事、そして次に、私の父親は八人もの子供を育てた、超すことの出来ない親ですが、今年その年齢だけは超えそうです。それらを「喜び」として、若さ前面にて元気に頑張ろうと思います。皆様、今年もよろしくお願い致します。

武藤 正 『6回目の年男、これからは「不良長寿」だ！』私は今年で人生6回目の年男です。晴れて72歳を迎えます。本来であればロータリークラブの新年会で同期の齋藤修さん、齊藤栄二さん、末山さん、中島さんと共に新年の抱負を語り、皆さんから祝福を受けるはずでした。それがコロナ禍の影響で、新年会が中止になってしまいました。という訳で、72歳の抱負を書くことにしました。ご一読ください。

新年書き初め



72歳はかなり高齢です。

「体調管理は十分かつ丁寧にしなければなりません。大事なものは健康寿命です。適度な運動と適切な食事を心がけましょう。趣味をもって生活に張りを持たせましょう。かといって、無理をすると体にガタが来るので気を付けましょう。膝が痛くないですか？いいサプリがありますよ。体を冷やさないようにしましょう」

などと、有り余る情報が周りにあふれてきます。こういう情報に縛られていると、そのこと自体がかえってストレスになり、自分をコントロールできなくなります。その結果、ストレスによる体調不良、情緒不安定となっていきます。

こういう状況の中で順天堂大学の奥村康先生の「不良長寿のすすめ」という画期的な本に出会いました。まじめな人ほど早死にするので、笑って過ごせばキラー細胞が増える。高齢になって検査数値に一喜一憂しても無駄、ストレスになるだけ。粗食はダメ、優雅に食べよう。どんどん動き回れ、不良のそばに女あり（？ここはさすがに奥村先生、筆が滑ったか？）とまあ、自由にのびのびと縛られない老後を元気に生きようということですよ。

奥村先生は不良＝ヤンチャとも言っています。この本に目を開かれた私は、6回目の年男を契機にヤンチャに生きようと決意しました。皆さん、武藤が最近変だということがあっても、それは不良長寿を実践しているんですから、気にしないで下さい。さあ、どんな風にヤンチャに生きればいいのか、それがちょっと問題で、考えているとストレスがたまります。なかなか簡単にはいかない不良長寿です。

森安 常義 『楽しむ』仕事も趣味も楽しめます！



ニコニコボックス

臨時号 1月28日

秋場 孝三郎 皆さん、こんにちは。我が家の元日は、家族そろって新年の挨拶をして食事をして帰るのですが、今年は親戚廻りも出来ず、ばあば（私の女房）が「孫娘のお年玉が少ないのでは」と心配したところ、孫の母親に「これも人生経験のひとつだから余計な心配しないで！」と言われ、ばあばはしょげておりました。ところが、2、3日経ってお年玉が郵送で届けられたそうです。ばあばは、それを聞いてニコニコしていました。我が家の他愛のないお正月のひとつコマでした。

荒幡 雅一 新年おめでとうございます。残念ながら我が母校、城西大学は、箱根駅伝でシードを逃しました。でも記念グッズをたくさん頂きました。ニコニコです。

井川 和豊 あけましておめでとうございます。コロナに負けず、今年はゴルフに音楽にバラの栽培に、そしてダイエットに頑張ります！！早く春が来ないかなーと待ち遠しいです。

上田 福三 不動産業界はコロナバブルの状況ですが、複雑な心境です。いずれにしても、早期の終息と、早期の例会再開を願って、ニコニコします。

齊藤 栄二 「自粛にて 春が来るかな 猛コロナ」

松本 悠希 明けましておめでとうございます。新年早々の緊急事態宣言となり例会が中止となった事、非常に

寂しく思っております。期間が明け、皆様とお会いできます事を心より楽しみにしております。

武藤 正 自粛自粛で、去年からずっと我慢の生活が続いていますが、それに耐えて明るく頑張って仕事・RC活動をしている自分と仲間たち、そして家族に乾杯です。この乾杯もお家（うち）乾杯ですよ！

森安 常義 8人目の孫娘がよちよちと歩き始めました。ハラハラしますが癒されます。

記念祝福 1月のお祝い

《会員誕生祝福》

武藤 正 飯田 政義 森安 常義
塩尻 繁

《ご夫人・ご主人誕生祝福》

杉山 ひろ子 飯田 美由紀 野藤 和美
越阪部 寿美代

《結婚記念祝福》

梶山 虎雄 石井 恵美子 中島 洋志
《入会記念祝福》

森安 常義 上園 俊樹 石井 恵美子
井川 和豊

本日合計 53,000 円 累計額 464,800 円