



『未来を見据えて』

～Road to the Future～

東京六本木ロータリー・クラブ会長

# T O K Y O ROPPONGI ROTARY CLUB

東京六本木ロータリー・クラブ



## W E E K L Y R E P O R T

『地域を育み、大陸をつなぐ』

～Building Communities

-- Bridging Continents～

国際ロータリー・クラブ会長

発行日 2011年6月27日

第277号

2010-2011年度 No. 42

### 本日のプログラム

平成23年6月27日

『年度末夜間例会』

### クラブからのお知らせ [6月20日例会]

#### ● 会長

- ・ 昼の例会が最後となりました。来週は年度末夜間例会です。
- ・ ギリシャ問題や九州の大雨が気になります。
- ・ 全米オープンゴルフで22歳のロリー・マッキロイ選手が優勝しました。スターの必要性を感じます。
- ・ この度、RI会長賞をいただきました。
- ・ 六本木RC全会員参加で10年へ向けて頑張っ参りましよう！1年間ありがとうございました。

#### ● 幹事

- ・ 会長賞受賞で締めくくることができ、皆様に感謝申し上げます。来週は年度末夜間例会です。宜しくお願い致します。皆様1年間ありがとうございました。

#### ● 親睦委員会

- ・ 夜間例会のお知らせ



### 6月お誕生月の会員



松島正之さん

石上和敬さん(例会は欠席)

デルゴージュ・デューコ・ビーさん(例会は欠席)

小竹直隆さん(例会は欠席)

脇若英治さん(例会は欠席)



平成23年6月13日

## 卓話 『余生堂々』

新赤坂クリニック 名誉院長  
松木 康夫 様

今、あまりにも早く寿命が延びて日本人は生き方が分からなくなった。昭和20年、日本人の寿命は50なかったのが、現在、男が79.15、女が85.99。60年で32歳延びた。人類の4千年前の寿命は18歳。そこから32歳伸ばすのに4千年かかったのを、たった60年で同じだけ伸びちゃったから政治も経済も文化も追いつかない。どうやって生きていいかわからないわけですね。人生50歳の頃は、定年後2～3年で亡くなる人が多かった。人生80歳時代になると90歳、100歳まで生きる人がごろごろいる。定年後に40年、50年生きるってことです。だから私は人生二つあると考えるべきだと思います。

第一の人生は奉仕と蓄積の人生。生まれ、結婚し、家族や社会、会社のために奉仕をする。その終り頃になると家族、財産、友達、経験、知識という蓄積ができる。この時期、もう人に遠慮することも嫌なことをする必要もない。悠々と暮らしていこう。これが黄金の人生。そういう考えが必要です。

余生を黄金の人生にする一番の方法は長寿者になること。いつまでも元気で、毎週ゴルフやって外国旅行して、そしてある日眠るがごとく天寿を全うする。そのためにはどうするか。私は政治家や財界人、文化人、200人に聞いて「攻め」と「守り」をすればいいということが分かりました。

「攻め」は肉体と精神。まず肉体。今、一億総運動不足時代です。いろんな運動が大事だけど一番は足。全ての老化現象は足から始まる。ゴルフ、ジョギング、水泳、テニス、なんでもいい。なんかスポーツしようってことです。次に脳。脳の細胞は130億。ところが20歳より後は落ちる一方。どうやったら

脳細胞を減らさないで済むか。それは一生脳を使うこと。仕事でもいいけど趣味でピアノ弾いたり絵を描いたり将棋や碁、スポーツや外国語に挑戦してもいい。使うだけでなく休む。気持ちのいい音楽を聴く。自然を眺める。ぐっすり睡眠をとる。褒め言葉というのは意外と脳が休むんですね。特に奥さんが褒めると一番です。

精神。ストレスは毎日転がっています。それを始末しないと、どんどん脳がおかしくなっていく。一番いい方法はユーモアの精神を持つこと。誰とでもいいからジョークを言おう。自分にあったストレス解消法を見つける。これ大事なことです。食事。一番簡単で最高の食事方法は何でも好き嫌いせず万遍なく食べること。

「守り」はたった一つ。今、医学が発達して、癌も含めてほとんどの病気が治ります。特に早期に発見した場合にはまず治る。つまりいつ発見するかが何よりも大事。40歳過ぎたら、元気で年1回チェックする。それで十分です。

この「攻め」と「守り」をがっちりやれば、黄金の人生を堂々ということになります。余生は今もう余りじゃない。素晴らしい余生を是非六本木ロータリー・クラブの皆さまに送っていただきたい。そうするとまず生きていらっしゃる限り100%出席可能です。ご静聴ありがとうございます。





## 2010-2011年度 語りかけた人々

例会日	演 題	所 属	氏 名
2010. 7.12	ロータリーの原点に戻る	RI第2750地区・山の手東グループガバナー補佐	花岡 弘昌 様
2010. 8. 2	Bigger Better Bolder	国際ロータリー第2750地区ガバナー	辰野 克彦 様
2010. 8.23	森美術館「ネイチャー・センス展」の紹介	森美術館チーフ・キュレーター	片岡 真実 様
2010. 8.30	きれいになりたいですか	医療法人社団渡邊歯科医院 理事長、院長 東京六本木ロータリー・クラブ会員	渡邊 滋 様
2010. 9. 6	フィンランド流 社長も社員も6時に帰る仕事術	出版翻訳家・作家 富士通コンピューターズ・ヨー ロッパ 元副社長	田中 健彦 様
2010. 9.13	サービス業の難しさ	株式会社森ビルホスピタリティコーポレーション ／グランドハイアット東京 代表取締役社長 東京六本木ロータリー・クラブ 会員	大橋 寛治 様
2010.10.18	加賀藩の江戸三度	浅田屋伊兵衛商店株式会社 取締役 東京六本木ロータリー・クラブ 会員	浅田 豊久 様
2010.10.25	民主党政権とこれからの日本	千葉商科大学 学長	島田 晴雄 様
2010.11. 1	青少年交換プログラムでフランスへ派遣していただいて	青少年交換委員会 (ROTEX)	清水 裕花 様
2010.11. 8	笑って健康	株式会社テレビランド 代表取締役社長 笑いと健康学会 会長 協同組合日本映像事業協会 会長	澤田 隆治 様
2010.11.15	内と外から見た明治神宮	明治神宮国際神道文化研究所 主任研究員	今泉 宜子 様
2010.11.22	土の表情 ―左官を通じて―	左官	久住 有生 様
2010.12. 6	日本のおかげで…Part II	ファッション・エッセイスト	フアンゾワーズ・モリヤン様
2010.12.13	日英関係	駐日英国大使館 大使	デイビッド・ウォレン 様
2011. 1.24	「小谷元彦展：幽体の知覚」紹介	森美術館キュレーター	荒木 夏実 様
2011. 2. 7	見えない国・日本～テレビ国際放送のねらい～	株式会社日本国際放送 代表取締役社長	高島 肇久 様
2011. 2.14	GOoD DESIGN 哲学(ゴッド デザイン てつがく)	鈴木エドワード建築設計事務所株式会社 代表取締役 東京六本木ロータリー・クラブ 会員	鈴木 エドワード 様
2011. 2.21	知られざる大久保利通の素顔	社団法人霞会館 常務理事	大久保 利泰 様
2011. 2.28	夢を分かち合う喜びが時代をつくる	株式会社今田美奈子食卓芸術サロン 代表取締役社長	今田 美奈子 様
2011. 3. 7	ユネスコの将来	株式会社パソナ 特別顧問 前ユネスコ事務局長	松浦 晃一郎 様
2011. 3.28	レンズを通して観た いい顔	写真家	海田 悠 様
2011. 4.11	食の安全と消費者の不安	東京大学 名誉教授	唐木 英明 様
2011. 4.18	世界に向けて日本を演出する	株式会社フォルマ 代表取締役社長 東京六本木ロータリー・クラブ 会員	芹澤 ゆう 様
2011. 4.25	書は人なり	社団法人日展 常務理事	杭迫 柏樹 様
2011. 5.16	六本木ヒルズ 防災への取り組み	森ビル株式会社 専務取締役	森 浩生 様
2011. 5.23	フレンチ・ウィンドウ展：デュシャン賞にみる フランス現代美術の最前線 紹介	森美術館 館長	南條 史生 様
2011. 5.30	ベネズエラと日本、繁栄する二国間関係	駐日ベネズエラ・ボリバル共和国 特命全権大使	セイコウ・ルイス・ イシカワ・コバヤシ 様
2011. 6.13	余生堂々	新赤坂クリニック 名誉院長	松木 康夫 様
2011. 6.20	ろくろくの絆	株式会社原安太郎商店 代表取締役 六本木ヒルズ自治会 会長	原 保 様



## ■ ニコニコBOX情報

郡 正直さん(東京西RC)

篠塚会長、一年大変おつかれさまでした。

篠塚 博さん

一年のメの例会です。皆様御協力ありがとうございました。

原様、卓話よろしくお願いいたします。

小笠原 正彦さん

原様、本日卓話よろしくお願いいたします。

中川 勉さん

つゆの晴れ間で気持ち良いですね。

山中 祥弘さん

原さんの卓話、楽しみにしていました。六本木の顔として、いつまでも元気に願います。

荻田 吉夫さん

原保様の卓話を楽しみにしています。

山口 富久さん

年度最後の通常例会です。

片岡次年度幹事へ、終わってみれば、あっという間です。

今村 道子さん

むし暑くなってまいりました。

元気に乗りこえたいです。

本日の原様の卓話、楽しみにしております。

森 佳子さん

原様、本日は卓話を有難うございます。

楽しみにしております。

安井 悦子さん

原保様、いつも大変お世話になっております。

本日もどうぞよろしくお願いいたします。

齊藤 千穂さん

原様のお話し楽しみにいたしております。

渡邊 滋さん

今日で私の役割は終わります。

今度は会員増強の仕事です。

「夏草や兵どもが夢の跡」 松尾芭蕉



6月20日

合 計	94,000円
累 計	2,698,000円

卓話ゲストの原保様よりご寄附頂きました。

## 7月の例会スケジュール

11日	委員長活動方針発表 その1
25日	委員長活動方針発表 その2

## ■ 次回のプログラム

平成23年7月4日

『 新年度会長・副会長・幹事  
所信発表 』

## 6月20日の例会出席率 (暫定)

会員の例会出席者数	37名
会員の例会出席率	79%
ゲストの参加者数	8名

※ メーキャップを含めていない暫定の人数です。

東京六本木ロータリー・クラブ

会長 篠塚 博 幹事 山口 富久

広報・週報 片岡 雅敦

副委員長 渡辺 美智子

事務局 〓106-0032東京都港区六本木6-10-3グランドハイアット東京内 TEL:03-4333-8773 URL:http://www.tokyoroppongi-rc.jp/