

Zoom 例会

令和2年8月19日(水)



「Zoom」による例会が行われました。(令和2年8月26日も同様)

例会記録 2020.8.19 (水) 通算 1970 回

出席報告 8月19日 会員数39名 欠席者15名 Zoom 実出席者数24名
(この内出席免除者 13名)

幹事報告

Secretary

幹事報告 第6回(通算1970回)

8月19日

1. 地区より

- (1) 会員増強・新クラブ結成推進月間リソースの案内が届いております。
- (2) ハイライトよねやまが届いております。
- (3) ロータリーの友8月号の抜粋記事の紹介が届いております。
- (4) 2019-20年度青少年交換長期派遣生帰国報告会がZoomでのリアルタイム配信にて開催されます。視聴希望の方は、8/20木までに事務局まで連絡ください。



2. 加古川中央ロータリークラブより

例会変更のお知らせが届いております。

通常は、回覧にて確認いただいておりますが、ホームページにて資料公開しますので、確認をお願いします。

来週8/26も13:00~Zoom例会となっております。ご参加よろしくおねがいいたします。

委員会報告 or その他連絡事項 et cetera

クラブ会報・広報・記録委員会より

◇矢野 聡委員長

・録画配信による竹田契一先生講演会の紹介。



8月19日



厚労省によると2019年日本人の平均寿命が女性87.45歳 男性81.41歳で、8年連続で伸びているそうです。

当クラブでも、西田会員の90歳を最高に京谷会員82歳 中谷会員81歳 柿木会員、小西会員80歳とお元気な会員が目白押しです。

以前聞いた事ですが、一生のうちに心臓が打つ心拍数は決まっています、大体30億回と言われていて、つまり1分間の脈拍数が70回であれば、ほぼ80年が心臓の耐用年数ということになります。ほぼ平均寿命と一致しています。

因みに哺乳類では象（5 t）が30拍/分 寿命70～80年

ハツカネズミ（25g）が600拍/分 寿命2～3年

体が大きくて心拍数が少ないほど長生きということです。人間でも心拍数が多いと心臓病による死亡率が高くなりさらに血圧も高いと死亡率はさらに高くなるそうです。ここで注意したいのが高血圧で血管を拡げて血圧を下げる薬を飲んでいると心拍数が増えるので要注意です。心拍数を抑えて血圧を下げるタイプに変えたほうが良さそうです。

1955年生まれの郷ひろみさんの本「黄金の60歳」より

ナイスバディの郷さんが大切にしているという習慣で意外だったのが「見えない世界を大切にしている」ということでした。

朝起きるとまず神棚の水を変える。榊は茎を丁寧に洗ってから水を変える。参拝の基本は「二礼二拍手一礼」だが、郷さんの場合は「二拝二拍手一拝」

「礼」は腰を曲げる角度が約45度だが、「拝」は90度つまり拝むような姿勢です。

「見えるものより見えないものの方が怖い」と郷さんは言う。

「見えない世界を疎かにしているとステージに立った時の自分が薄っぺらい人間に見える」と、また多くの人の前で輝くには「人に見られていない時こそ自分を如何に凜とさせられるかだ」と言う。そういうことを40歳を過ぎた頃から意識するようになったそうです。

僕も毎朝神棚に参っていましたが、郷さんと同じやり方だったことで安堵しました。

◆ プログラム予定 ◆

9月 9日(水)	卓話 新入会員自己紹介 藤井宏行 会員	
9月 18日(金)	合同例会 (ホスト高砂RC) (16日分)	
9月 23日(水)	休会【定款第8条第1節(c)による】	
9月 30日(水)	臨時総会 / 卓話 【国際奉仕委員会担当】	

●●● 近隣クラブインフォメーションは、高砂青松ロータリークラブのホームページにてご確認ください。 ●●●

会 長	村 上 則 宏	幹 事	三 枝 丈 次	クラブ会報・広報・記録委員長	矢 野 聡
例会日時	毎週水曜日 12:30		例会場	高砂商工会議所会議室 (2F)	
事務局	高砂商工会議所内 〒676-0064 高砂市高砂町北本町1104 電話 (079) 443-0500				