



# 岐阜北週報

5月 青少年奉仕月間

□ 題 字	川崎 賢二	□ 会 長	川崎 賢二	
□ 例 会	毎週水曜	□ 副会長	近藤 祐司	2022-2023
□ 会 場	都ホテル岐阜長良川	□ 幹 事	波多野光裕	No.1882
		会報委員長	湖山 浩行	23.5.10

## 前回の記録

第 1881 回 例会 4 月 26 日 (水)  
卓話 (8) テーマ「不思議なことが  
起こるとき」

担当：井戸会員 大島会員

## 本日の予定

第 1882 回 例会 5 月 10 日 (水)  
慶祝行事  
クラブフォーラム (9)

担当：青少年奉仕委員会

## 次回の予定

第 1883 回 例会 5 月 17 日 (水)  
卓話 (9)  
ガバナー補佐訪問

担当：前田裕弘会員 中野会員

## 会長挨拶 【川崎 賢二 会長】



皆様、こんにちは。本日は、会員による卓話です。担当の井戸憲一郎会員及び大島愛子会員、よろしくお願ひします。「不思議なことが起こるとき」という演題のお話ですが、とても楽しみにしています。

4月の例会は本日が最後となりました。残念な報告ですが、今月末をもちまして田代美穂会員が退会することとなりました。大変残念ですが、田代会員から、家庭の事情が許せばまた復帰したいというお話を伺っております。田代会員の益々のご健勝を祈念申し上げます。

その一方で、会員皆様に嬉しいご報告もございます。明日27日に開催する新入会員インフォメーションを経て、5月から2人の新入会員を迎えることになりました。河村尚江さんと天川和洋さ

## 会長挨拶 続き

んでございます。5月10日の第一例会時に、改めて皆様にご紹介します。2人が入会することで、39人となります。会員増強委員会を始め、皆様のおかげをもちまして、会員数を維持することができました。私の任期終了まであと2ヶ月となりましたが、皆様どうかお元気にお過ごしください。

それでは、座右の銘のご披露に参ります。本日は、いつもとは違った新たなバージョンでのご紹介をします。今回は、ある匿名希望の会員の座右の銘でございます。ご本人よりこれまでご披露しています皆様の座右の銘があまりに立派なものでありますので、私の座右の銘をご披露することはとても恐れ多いとのご要望がありました。色紙をお預かりしておりますが、それも公開せずの紹介であれば、という条件でのご披露となりました。このような事情がございますので、会員の皆様、どうかご了承ください。

その匿名会員の座右の銘は、『少憤多笑』でございます。以下、匿名会員から伺いましたお話です。

笑うことは体に良いということであり、健康であることの1つであることを知りました。笑うことが少ない自分としては必要であると思っていたときに、この言葉と出会いました。

とのことでした。私の方でも調べましたので、

## 会長挨拶 続き

付け加えます。『少憤多笑』とは、いらいら怒らず朗かに笑いましょう、という意味です。

江戸時代中期に尾張の国学者であり俳人として活躍しました横井也有が提唱した、健康になるための十訓である『健康十訓』のうちの1つが、この『少憤多笑』であります。江戸時代の当時の寿命は、40歳前後と言われております。例えば、江戸幕府の安泰のために健康維持及び長寿に最大限気を遣っていたはずの歴代の徳川将軍ですら、15代将軍の徳川慶喜が77歳、初代将軍の徳川家康が75歳という年齢が寿命でしたが、健康長寿の10の秘訣を唱えた横井也有は、81歳という年齢まで長生きしました。このことから、彼が提唱したこの健康十訓の内容には、信憑性があると言えます。

具体的に健康十訓においては、①少肉多菜、②少塩多酢、③少糖多果、④少食多嚙、⑤少衣多浴、⑥少言多行、⑦少欲多施、⑧少憂多眠、⑨少車多歩、とあり最後に『少憤多笑』があります。①～⑤までは体を整え、⑥～⑩までは心を整える、すなわち体の病気だけではなく、おおらかで前向きな考え方をすることで心の病気を予防することにも役立つと300年以上変わらない心と体の健康を維持する10項目であります。

複雑多様な現代社会において、我々は今一度自身の健康について考えてみる必要がありますが、この言葉は検討するにあたり、我々が行っています日頃の健康管理に対して一石を投じる10項目であります。興味がある方はぜひ、この十訓の内容をさらに調べてみてください。

匿名希望の会員の方もきっと、この健康十訓を守りながら健康で長生きされることを願っております。また、我々も体があっての仕事であり、ロータリー活動であります。昨今では様々な健康法がございますが、皆様の健康は家族や社員にも関係します。くれぐれもご健康でお過ごしください。

4月も月末近くになりましたが、4月は最近の気候のように寒かったですでしょうか。私の体感では、今年は寒い4月であります。いよいよ連休が目前となり、行楽や趣味など会員の皆様も楽しみにされていることと存じますが、お出かけの際には寒さ対策を怠りなく。連休明けには皆様の楽しかった連休期間中のご報告をしてい

## 会長挨拶 続き

ただけることを期待しまして、私の会長挨拶とさせていただきます。本日もどうかよろしくお願ひ申し上げます。ご清聴ありがとうございました。

## 出席報告

会員数：39名

出席数：30名／39名

出席率：76.92%

欠席者：9名（出席免除 5名）

来訪者：河村 尚江 様  
城森 孝仁 様

## 会員表彰・委嘱状

・ベネファクター表彰 辻 博 会員





## ニコニコBOX（敬称略）

大島 愛子：本日はよろしくお願いいたします。  
河村さん、ようこそ  
棚橋めぐみ：大島愛子先生、卓話楽しみにしています！！  
鈴村 隆行：先日はゴルフサークル、参加ありがとうございました。

## 委員会・同好会報告事項

・職業奉仕委員会 松野 秀計 委員長  
職場例会開催の案内



## 例会行事 卓話 担当：井戸会員・大島会員

卓話者 大島 愛子 会員  
（一般社団法人キャラクターフード協会  
代表理事）



※卓話内容は岐阜北ロータリークラブHPへ掲載します。

## 次回例会のご案内

第 1883 回 例会 5月17日（水）  
卓話（9）  
ガバナー補佐訪問  
担当：前田裕弘会員 中野会員

会報・広報 4月担当 湖山浩行