



2014～2015 年度

THE ROTARY CLUB OF KOSHIGAYA NORTH



越谷北ロータリークラブ

例会日:毎週水曜日 12:30～13:30

例会場:越谷市千間台東 1-1-6 クオレ千間台 2F

T E L 048(975)9898

F A X 048(977)3741

創 立:1976年5月11日

会 長 : 松 崎 義 一

副 会 長 : 中 村 義 雄

幹 事 : 小 宮 山 大 介

会報委員長 : 関 雄 二 郎

第 1888 回 例会記録 No.19

平成 26 年 12 月 24 日

司会 : 中島 正義 編集 : 江口 公晴

会 次 第

1. 点鐘
2. ロータリーソング  
「我等の生業」
3. 会長卓話
4. 幹事報告
5. 雑誌記事紹介
6. 委員会報告
7. スマイル報告
8. 会員卓話  
小林 光則 会員
9. 出席報告

会長卓話



松崎 義一 会長

皆様こんにちは。

まず、先週のクリスマス例会に際しまして親睦委員会及び出席委員会等大変ご苦労様でした。ありがとうございました。お陰様で楽しく過ごせたと思います。また、ご出席された会員やご家族の皆様、ありがとうございました。残念ながら出席されなかった会員の皆様は、来年もクリスマス例会が行われると思いますので是非ともご出席をお願い致します。

ご存知のとおり本日はクリスマスイブでございます。メインは明日になると思いますが、ご家族やお知り合いの方とクリスマスパーティーをされる方もいらっしゃると思います。飲み過ぎないようにご注意をお願い致します。ちなみに、私の家では明日クリスマスパーティーを行います。以前にドイツから米山奨学生で来られたマティアス君を招いております。大袋に住んでおり

次回例会案内 平成 27 年 1 月 14 日

3 分間ロータリー情報



ますので何かございましたら私が調整します。

今回はクリスマスについてお話させていただきます。

### クリスマスは 12 月 25 日？

これは実に素朴な疑問です。キリストが生まれた日が 25 日だから、前夜祭の 24 日を“イブ”として祝っているのですが、実は、キリストの誕生日は“不明”。諸説(10/1、5/29、4/19、3/28、1/6)ありますが、いずれにしても、“12 月”ですらありません。もともと、バラバラだったので困った法王庁が、ローマの太陽神崇拝の祝日に合わせて“決定”したのが 12 月 25 日。

ちなみに、生年も、当時の暦のカウント方法がいい加減だったため、実は紀元前 8 年から紀元 6 年の間という推定。紀元前(BC)って、ビフォー・クリスト、つまりキリスト生誕前って意味ですよ？ それなのに、キリスト生誕が、紀元前だったり紀元後だったりというのは……。

### どうして“イブ”にお祝いなのか？

“イブ”を前夜祭だから、としてお祝いしていると思いますが、実はそういう理由ではなく、当時は日没とともに日付が変わる、とされてきました。そのため、24 日の夜は、25 日扱いだったということです。だから、24 日の昼間からお祝いするのは、おかしいことになります。

### X'mas とは？

キリスト(christ)を礼拝(mas)するのに、なんで“X”を用いるのかと思ったことありませんか？ これは、キリストのギリシャ語表記が“Xristos”だからです。

### 日本のクリスマスはいつから？

古い記録では戦国時代の 1552 年からとされています。しかし、これほど盛んになったのは、60 年代高度成長期。サラリーマンがキャバレーなどでクリスマスにかこつけてホステスたちと大騒ぎしたものが、不景気

で“家”での行事に移行したものという俗説があります。昔の漫画などで、クリスマスの夜に酔っ払いサラリーマンがパーティー用のとんがり帽を頭にフラフラ帰ってくる姿が描かれていますが、あれがクリスマスパーティーとなった走りだとか。今では 66%の人が“家でのクリスマス”だそうです。

### クリスマス・プレゼントはいつ渡す？

これも国によっていろいろとあります。12 月 6 日のところもあります。日本の 12 月 25 日は、イギリス・バージョンみたいです。これがアメリカ経由で日本に定着したものです。

子どもにとっては素晴らしい日なのですが、国によっては 1 年間良い子にしていた子どもだけがクリスマス・プレゼントをもらう権利があるとして、悪い子には、プレゼントに“石炭”を送る風習もあったようです。悲しいクリスマスですね。自業自得ですが、もっとひどい場合、木の枝で打たれるケースもあるそうで、クリスマスが恐怖の日に暗転することもあるとか。とんでもない悪い子なのでしょうね。

### サンタの服はなぜ赤色か？

これを決めたのは、なんとコカ・コーラ社です。それまでは、サンタは妖精だったり、子どもだったり、コスチュームもまちまちでした。それをコカ・コーラ社が、自社のイメージ・カラーの“赤”を全面に出してのマーケティング戦略を展開し、世界的にサンタの服は“赤”になったのだとか。ただこれは俗説なので、物知りから突っ込まれる可能性もあります。コカ・コーラの宣伝は 1931 年ですが、それ以前にも赤服サンタは存在しているのです。キリスト教の司祭服由来、というのが正式見解。ただ世界的普及効果はコカ・コーラの戦略という見方です。

そもそも、クリスマス・カラーは“赤”と“緑”なのですが、この“赤”が象徴するのは、キリストが十字架で磔刑(たっけい:はりつけの刑)に処されたときに流した



“血”です。

### リースって何に由来？

クリスマスに玄関口などに掛けるリース飾り。正月の松飾り並に日本でも盛んに飾られていますね。しかし、なんと、これは、ある意味で、拷問器具。十字架のキリスト像をよく見ると、頭に冠を被っています。これは、実はイバラで、そのトゲが頭に刺さる苦痛を味わわせるためのものです。それが転じ、魔除けとしてヒイラギの葉が飾られることになったようです。

そもそも十字架自体が、磔刑(たっけい)の刑具なわけですから……。

### 「きよしこの夜」はいつから歌われたのか？

この讃美歌は、1818 年に作曲されたもの。オーストリアのある教会で、クリスマス前日にオルガンが壊れて、あわててギター伴奏で歌えるものとして作曲を依頼されたグルーバーが、「ギターじゃまずいだろう？」と思いつつも急いで書き上げた曲です。それが、どうして全世界に広まったかという、あのドレミの歌で有名な映画『サウンド・オブ・ミュージック』にも出てくるトラップ一家が、亡命先のアメリカで、トラップ・ファミリー合唱団としてコンサート・ツアーをして、十八番だったこの曲が大評判となって、広まったものです。

### クリスマスは祝日にならないの？

12 月 23 日が天皇誕生日ですし、その日が休日ならば 24 日にずれて、このクリスマスが祝日になれば 3 連休。しかも、25 日給料日のサラリーマンなら 25 日が祝日になれば給料日も 24 日になり、イブの資金繰りが助かる、という人も多いでしょう。ですが、これは無理。憲法に“政教分離”があるので、かなり難しいのです。

### クリスマスはいつまで？

当然、日本では、25 日にはすぐにツリーもリースも

撤去ですよ。イルミネーションはそのままとこも多のですが。すぐに正月飾りの準備という具合に、日本は和洋折衷で忙しいのが通常です。しかしドイツやフランスでは 1 月 6 日までがシーズンになっていて、その日まで飾りも撤去しません。

### キリスト教徒でもないのに、メリークリスマスって？

「メリークリスマス！」と乾杯するたびに、心のどこかで、「キリスト教でもないくせに……」と思ってしまう人は多いと思います。でも、クリスマスは“愛を与える日”として成立しています。不特定多数の人への無償の愛です。他者への親切や慰労や援助、そんな気持ちや行為を尊ぶという心が宿っている人はすでに、日曜礼拝に行かなくても、洗礼を受けていなくても、聖書を読んでいなくても、立派な“キリストの愛の申し子”です。堂々とお祝いしましょう。

日本のクリスマスケーキの歴史は、菓子メーカー不二家創業の 1910 年(明治 43 年)だそうです。

### 幹事報告



### 小宮山 大介 幹事

- ・新会員の集いを開催します。2 月 26 日(木) 4 時 30 分 から 清水園にて開催されます。対象者には FAX を送信しました。
- 対象者 市川会員、江口会員、高会員、関会員、鷹島会員、高橋陽一会員



・越谷中クラブより、第 12 回国際食文化交流会  
が開催されます。

1 月 25 日 (日) 10 時～14 時

・1 月 10 日～15 日まで 青少年訪日団、韓国より  
学生のお客様がお見えになります。皆様のご協  
力をよろしくお願いします。

**雑誌記事紹介**

大島 直幸 会員

今回は、ロータリーの友 66 ページ「卓話の泉」の中  
に「血管力」という記事がありました。

日本人の死因の第 1 位はがん、2 位は心疾患、3  
位は脳血管疾患、4 位が肺炎ということで血管の病  
気で亡くられる方が沢山おられるということです。血管  
の寿命は 120 年ほどといわれているそうですが、コレ  
ステロールが多かったりすると血栓ができたりする  
そうです。私は中性脂肪が 1,300 ありましたが、1 ヶ月  
間薬を飲んだら 600 になりました。すると医者から、コレ  
ステロールのほとんど悪玉なので次はコレステロール  
だといわれ、違う薬を飲んでいました。

年明けに検査しますが、血管年齢というのをすぐに  
調べられるそうなので、私もやってみたいと思いま  
した。日本人 800 人の血管年齢を測定したところ、半  
数以上が実年齢を上回っていたそうです。私も上回  
り方に入りますが、皆様も健康に気をつけて血  
管を若々しくして頂ければと思います。

**ロータリー財団受賞者**



多くの会員が受賞されました

**委員会報告**

親睦活動委員会:大島直幸 委員長

先週はクリスマス例会へのご出席ありがとうございました。皆様のおかげをもちまして何とか無事に終わることができました。24日は家族の方等と過ごされる方が多いということで先週行わせて頂きました。ご意見等を受け止めて次年度に引き継ぎたいと思います。今回、参加されませんでした。石川輝次さん、石井知章さんからお志を頂戴しておりますのでこの場を借りて発表させていただきます。ありがとうございました。

国際奉仕委員会:高橋忠克 委員長

国際親善旅行が4月18日～20日に行われます。本日、皆様宛にFAXを送信しますので、ご参加をお願い致します。



### 会員卓話



小林 光則 会員

会員卓話 テーマ

#### 「60 歳からはじめるトライアスロンのすすめ」

過日、松崎会長曰く“小林さんは多趣味なので何か趣味の話”と会員卓話の依頼を受けました。

私は確かにいろいろなことに興味を持ちますが、どれも大成したことはありませんで、特に美術・芸術の類は全くと言っていいほど才能がありません。

結果的に道具や乗り物に頼るような趣味や骨とう品、機械物の収集がこれまでの私の趣味だったように思います。

そんな私が 60 歳を前にして“これからの人生を生きていくのに何が一番大切か？”と考えたときにその答えはおのずから自身の健康であったことは皆さんも同じではないでしょうか。

とはいえ、それまではスポーツといってもせいぜいゴルフくらいの経験しかない私にとって“体を鍛える”などという事は雲をつかむようなことでした。

ですが、そんな事を考えていた矢先に友人からサイクリングに行かないかと誘いを受けたのです。のちにこれがトライアスロンに関わるきっかけになるろうとは、その時は思いもよらなかったわけですが、やはり何事もトライしてみるということがいかに大切なのか、今ではあらためて思い知らされたと感じております。

たまたま高校時代に自転車で四国一周をしようと計画をしたことがありまして、最近のスポーツサイクルブームもあり、なんとなくまた自転車に乗ってみたいと

いう気持ちになり、執拗な誘いを断りきれなくなって参加することになってしまいました。

とくに自転車も持っていませんでしたが、どうせならと大枚をはたいてスポーツサイクルを購入し、練習もせずとそのサイクリングに参加致しました。

二日間、約 100km を走るという内容でしたので、良くて一日もてば充分と思っておりましたが、意外に一日目の終了時でも足の筋肉痛はあまりなく、二日間を走りきることができたのです。

しかしながら、やはり終了時には肉体的には疲れ果ててしまいましたが、それでも完走できたことでの精神的な満足感は大きなもので、これならば続けてみたいと思ったのが間違いだったかもしれません。

自転車に乗ることは誰でもできると思いますが、必要で乗っている人はいてもスポーツとして乗る人はまだまだ少ないように思います。

また、自転車が高齢者にも向いているスポーツだという事は意外に知られていないと思います。

スイミングと同じように体に対する負担が少なく、マラソンに比べてはるかに体は傷めにくく、安全に乗る事さえできれば、これからの高齢者ができるスポーツの一つだと断言できます。

ただし、一般の道路で走る危険性はどうしてもなく、いまのところ自転車で安全に走れる環境があればという条件つきではありますが。

すこし横道に外れましたが、このサイクリングをきっかけとしてさらにうまく自転車に乗りたいという思いが芽生え、紹介いただいた自転車のコーチのすすめもあり、体力向上のためにトライアスロンに取り組んだというのが事の始まりです。

自分の年齢も考えず、トライアスロンという競技の内容も知らずにできると思ってしまったので始めることができましたが、やってみればこのスポーツが結構年寄り向きだという事もわかり、ますます一生懸命に取り組もうという気持ちになったわけです。

スイム 3.8km、バイク 190km、ランニング 42.195km と

越谷北ロータリークラブ

「広げましょう 奉仕の輪」

ホームページアドレス

2014-2015 松崎義一会長 提言

<http://koshigayakitarc.dyndns.org/>



というような気の遠くなる距離は無理としても、オリンピック競技となっている距離ならばだれでも完走できる可能性があるのではないのでしょうか。

いわゆる、スイム 1.5km、バイク 40km、ランニング 10km です。

私のように全く運動経験がなく、特にスイミングなども無呼吸で 25m がやっと泳げるといった状態だったのですが、きちっとしたスイムコーチにつき、自転車に慣れ、週に 3~4 日走れば、半年後にトライアスロン競技に参加できるレベルになれたのです。

完走できるか、出来ないかは問題ではなく、私の場合、現在、当時と比べ体重は-12kg、体脂肪率は 11% になり、結果的に血液検査では何もひっかからない状態になることができました。

あまり高齢になってからであったり、あるいは何かしらの疾患が出てしまったからでは遅いと思いますが、健康なうちに何とか運動を始めることができれば自分の人生を大きく変える事ができると思います。

一般的に苦しいスポーツだと思われがちなトライアスロンですが、それは競技に参加しようと思うからで、スポーツとしてスイム、自転車、ランニングという三種目のスポーツに取り組むことができれば、自然にバランスの取れた筋肉が身に付き、精神的な健康がプラスされ、ある意味本来の健康が手に入れられると思います。

ゴルフが悪いわけではありませんが、多くのスポーツは左右非対称な動きになり、続けることにより結果的に特定な筋肉の酷使につながり、けがをしたり、腰を痛めたりという事になってしまうのです。健康のためにやっている(ばかりではないでしょうが。)ことで、逆に体を痛めては何のためのスポーツか、おのずと知れたことです。

さて、私もいつまで続けられるかはわかりませんが、精神と肉体の老化を少しでも阻止すべく、出来る限り努力はしていきたいと思います。

運動を始めるのに年齢は関係なく、どのような年齢

でも筋肉はやればやるだけ体につくそうです。

それぞれの年齢にあったトレーニングをする事が大事です。

私ごとですが、今年は 6 月に参加した競技会でスイム 1.9km、バイク 90km、ランニング 21km を走破し、完走することができました。私なりの地道なトレーニングの結果だと喜んでます。

来シーズもあきらめずに、あせらず、ゆっくり練習し、更なる目的がいつか達成できるように頑張っていきたいと考えております。

来年の誕生日が来ると 63 歳になりますが、少なくとも私より年下の方ならば必ず同じようなことはできると思いますので、皆さんも何かしらのスポーツに真剣に取り組んで、本当に健康な身体をつくっていただきたいと願います。





さまざまなグッズも紹介して頂きました

😊 **スマイル報告** 😊

- 小林光則さん、卓話よろしくお願ひ致します。  
松崎義一
- 小林さん、卓話よろしくお願ひいたします。  
小宮山大介
- 本日、卓話させて頂きます。よろしくお願ひ致します。  
小林光則
- 小林さん、卓話よろしくお願ひします。

- 宮崎敏博・松井昭夫・一柳昌利・小山哲央  
木村二夫・青木清・関森初義・高橋忠克
- 6ヶ月間のご協力ありがとうございました。新年もよろしくお願ひ致します。 中村義雄
  - 先日のクリスマス例会、楽しい一時ありがとうございました。 堀野眞孝・小林操・鷹島綾子・市川洋和
  - クリスマス例会も無事終了しました。皆様のご協力感謝致します。 大島直幸
  - 今年は天災・人災が多すぎました。来年は明るい良い年になる事を祈ります。 櫻井智之
  - 本年、お世話になりました。私は最高齢者です。来年もよろしくお願ひ致します。 鈴木由也
  - 本年最後の例会です。良い年をお迎え下さい。 石川輝次・稲垣勝三
  - 今年も大変御世話になりました。来年もよろしくお願ひ致します。 小河内梅幸・中澤広樹
  - 鈴木英男・本間孝・江口公晴
  - 来年こそ良い年になる様に。 高橋正美
  - 今夜はクリスマスイヴですね！！あなたは誰と一緒に過ごしますか？私は〇〇と過ごします。 大熊正行
  - 皆様良い新年をお迎え下さい。 高溜美子
  - 先日取り除いた2つのポリープは特に問題がありませんでした。これで残りの忘年会・新年会も戦えます。 須賀篤史
  - 世界平和の為に。 大濱裕広・石川秀雄・中島正義・末木照久
  - スマイルまいどありがとう！早退します 本間睦人

**出席報告**

会員数	55 名
出席免除者	11 名
出席者	49 名
欠席者	6 名
出席率	89 %