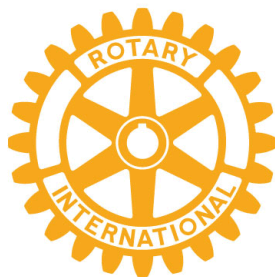


Rotary



ロータリーは
世界をつなぐ

会長挨拶 柴田茂



本日も例会ご出席誠にありがとうございます。
ございます。

まず、本日のご来訪ロータリアン
をご紹介します。盛岡
ロータリークラブさんから菅原浩幸
様ご来訪です。菅原様ご来訪、誠
にありがとうございます。

そして本日の卓話は生内一晶会員です。生内会
員卓話をよろしくお願いたします。

さて盛岡市内は参議院選挙から始まり盛岡市
長・盛岡市議会議員選挙が終わり今度は岩手県知
事・岩手県議会議員選挙が30日から始まりま
す。

私たちの盛岡東ロータリークラブの会員であり
ます千葉伸行会員は市議会議員選挙で見事に再選
されましたが、これから始まります県議会議員選
挙には再選を目指す軽石義則会員と高橋ひなこ会
員の長男の高橋こうすけ君のお二人が立候補を予
定しております。

高橋こうすけ君については私が後援会長と選対
本部長を務めておりますが、軽石義則会員の再選
と高橋こうすけ君の当選を心からお祈り申し上げ
ます。

来週の例会では9月の14日八幡下りのお話を
させていただきます。

次回プログラム

- | | | |
|-----------|----------|-------|
| 9月 2日 (月) | 第3回理事役員会 | 11:30 |
| | 昼例会 | 12:30 |
| | クラブ協議会 | |
| 9月 9日 (月) | 昼例会 | 12:30 |
| | 卓話 田中和裕君 | |
| 9月16日 (月) | 敬老の日 | 休会 |
| 9月23日 (月) | 秋分の日 | 休会 |
| 9月29日 (日) | 公園美化活動 | 7:00 |
| 9月30日 (月) | 振替休会 | |

2019-2020年度テーマ

ROTARY CONNECTS THE WORLD

ロータリーは世界をつなぐ

国際ロータリー 会長マーク・ダニエル・マローニー氏
第2520地区ガバナー 鈴木賢 (仙台北RC)

国際ロータリー第2520地区岩手第1分区

盛岡東ロータリークラブ

Weekly Report No. 7 (通算1789回)

Home Page : <http://www.moriokahigashi-rc.com/>

E-Mail : jimukyoku@moriokahigashi-rc.com

会長 柴田茂 / 幹事 瀧川誠

事務所 〒020-8501 盛岡市愛宕下1番10号

盛岡グランドホテル内

TEL 019-601-5390 / FAX 019-601-5391

例会場 盛岡グランドホテル

TEL 019-625-2111

例会日 毎週月曜日12:30 / 第3月曜日18:30

但し、第3月曜日は(18:30~)会場が変更になる
場合があります。

昼例会

司会：工藤光機

日時：2019.8.26 (月) 12:30

会場：盛岡グランドホテル

●ロータリーソング

四つのテスト

●ゲスト

菅原浩幸君 (盛岡)

◇幹事報告 幹事 瀧川誠

- 盛岡市内ロータリークラブ例会変更お知らせ
盛岡中央ロータリークラブ
8月27日(火)18:30 定例会場
- 諸事お知らせ
2020年国際ロータリー一年次大会(ホル)ツアー
2020年6月6日～10日他
大船渡ロータリークラブ創立60周年記念式典ご案内
日時:10月26日(土)午後3時から
会場:大船渡プラザホテル

◇スマイル報告 田中和裕

- 柴田茂君
おめでとうございます。
結婚記念日8月21日
- 工藤嘉君
おめでとうございます。
8月24日 長男 良太
14歳になりました。
- 木村昭仁君
秋の始まりを感じます。

◇出席報告 熊谷達雄

会員数25名 出席数18名 欠席数7名 出席率72%



卓話 生内一晶

20年くらい前、突如思い立ち断食をしようと思いました。ダイエットも兼ねてですが。

まずはどのようにやろうかということで、毎日のように酒を飲んで味の濃いものを食べていたので、一週間位かけて食べるものの味を薄くしていくことを考えました。

サラダもドレッシングをかけない、味噌汁は水で割るとか、納豆に醤油かけないとか味のついていない板海苔を食べるとか、同時に食べる量も減らしていきました。

そして薄味に慣れると同時に食事の量も減らしていったので、一週間位でほぼ断食状態となりました。ですが、野菜ジュースや牛乳はアリとしました。

仕事しながらでしたので、朝に野菜ジュースと牛乳を1本ずつ買い、少しずつ一日かけて飲むようにしました。それでもきついつきはお湯を飲み、もつときついつきはただのお湯にとろろこんぶをいれて飲んだりもしました。

段々と空腹にも慣れると食べなくてもいい状態、空腹を感じない状態となりました。最初は空腹に集中を削がれていましたが、身体が軽くなり、動きやすい状態に変化していきました。

確か減食期間も含めて2週間くらい経ち、体重も減り、「そろそろいいかな」ということで少しずつ復食を始めました。

食べることを再開して感じたのは、味覚が研ぎ澄まされた状態になりました。刺し身が何も付けなくても味が濃く感じ、野菜も何も付けなくても美味しく感じる、、食べる量も少なくてもいい。(食べられない)2週間くらいで15kg位減らしたと記憶しています。

復食期に入り少しずつでしたが、食べ物を食べ始めていましたが、便通が悪かったように覚えています。

さらに体重計の数値では15kg減となっているのに、ズボン履く時、ウエストはそんなに変わっていない、おかしいな?と思って何日か過ごしてある日、ズボンを履いたらガバッと驚くほどウエストが減っていました。その日の朝はとてつもない便意を感じてトイレに駆け込むと、、座った瞬間からドバドバとでてきました。まるでそのまま空に浮いてしまうのではと思うくらいに。あまりに出すぎて便器から溢れてしまうことを覚悟するくらい出ました。

運良く便器から溢れずに済ましたが、とんでもない量が出ました。便器の設計者は人間の腸の最大量を計算していたのかと思いました。計算しているかどうかわかりませんが。

流すときも、「流せるかな、、溢れないかな、、」と心配しましたが、難なく流れていってくれました。そんな量を出し切ったのですから、身体が軽い。

その日は多幸感に溢れ、お腹、腸の肩こりのようなコリが全て無くなったように感じ、腸の中が空っぽ、風通しが良い、真のスッキリはこれだったか!と。腸が健康になった!と。これは明日もたくさん出るかなとワクワクしたものでしたが、次の日は普通でした。この日以降、「痩せたね」と言われだしました。

あの日の体験をもう一度と思い、再度断食に挑戦しようとして何度か試しましたが、1-2日はできても、あときの決意のように食べない事を継続できたことはありません。半端な挑戦では最高の結果を出すことはできません。

あの最高のスッキリ感、身体の軽さ、あの日の多幸感を死ぬまでにもう一度体験したいです。