

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。
辰年の年男の卓話も今回で3回目を迎えました。
振返れば、平成7年8月1日に谷中宗貴会員のお父様から大東市民会館に昼頃来てくれという連絡が入り、なんと着くなりいきなり大東ロータリーの入会式。全く内容も知らずに、無茶苦茶な話です。しかし当時はルールには非常に厳格で、欠席した翌週には出席委員長から「君、メーキャップは？」と厳しく指導されました。何せ大東は100%出席が当たり前の時代でありましたから。半面例会が始まると各テーブルでの会員同士の私語が喧しく、SAAから幾度となく「お静かにして下さい」と注意がはいりますがお構いなし。ルールは厳格だが、自分勝手な集団と映りました、それからはや29年が経ち、今は素晴らしい例会運営だと思います。

話は変わりますが、まだまだ若いと思っけていても70歳を超えると更に年齢を感じるようになりました。周りを見ると似たような年齢なのに若々しい人もいます。そこである本に老けない人が日々心掛けている習慣についてこのように書いてありました。少し紹介させていただきます。

「もう歳だから」を口癖にしていると、たとえそれが本心ではなかったとしても、無意識のうちに高齢者っぽい行動を取るようになる可能性があります。その他にも「若くない」「疲れた」「しんどい」「もう嫌だ」とその言葉のイメージに行動が引っ張られてどんどん老けていく可能性が大きい。皆さんもこのような言葉使ってはいませんか？これをプライミング効果といいます。そこでオレはまだまだ若いと言ってください！

酒好きに悲報です！長年大量に飲酒すると脳が萎縮し、認知症につながる要因になり、更にアルコールには糖化を進行させ、血管が弱り、皮膚がたるんでいくということが分かってきました。そこで適度なお酒の量、厚生労働省によるとビールなら中瓶一本、日本酒なら一合、ウイスキーならダブル一杯を進めます。皆さんこれで大丈夫でしょうか。

朝の洗顔の目的は睡眠中に分泌された余分な皮脂を取り除くことです。水だけで洗う人は少しずつですが、老け顔の度合いが進みますので、洗顔石鹸でソフトに洗い流すことが大事です。

まだまだ有りますが、私自身今年は、老けない防止の良い習慣の何項目かを実践して、年齢より10歳若い体と見た目を手に入れる一年に挑戦していきます。

あけましておめでとうございます。

本日は年男の卓話ということですのでお話をさせていただきます。

年男ということなので今年の干支について少し調べて参りました。

干支というのは 中国の古い思想である「陰陽五行思想」を基にした、十干と十二支で 60 年で 1 周する暦のことだということです。

この暦は、長い時の流れの中で、天体の動き、四季の移り変わり、自然現象、農耕、行事、植物や人を含む動物の生死などを記録し体系化したものということです。世の中の循環の理を知り未来に備えるためのものということです。

2024 年である今年はその暦でいうと「甲辰（きのえ・たつ）」になるそうです。

甲は十干でいうと 1 番最初になります。生命の循環でいえば最初に位置しているので誕生を意味しているようです。他には急成長、寛大、発展を表しているとのこと。

辰は十二支でいうと 5 番目です。草木の成長が一段落して、整った状態を表しているようです。

「甲辰（きのえ・たつ）」の年は、春の暖かい日差しが大地すべてのものに平等に降り注ぎ、急速な成長と変化を誘う年ということで、非常に良い年になるようです。

ただし、陰の部分にも光が当たるので秘事が白日に晒されるということもあるということ、人知れず頑張ってきたことや、自分でも気が付かなかった意外な才能が一気に開花するということです。

ちなみに前回の「甲辰（きのえ・たつ）」の年は 1964 年 昭和 39 年になりますがその年は何があったか調べてみました。

1.海外旅行の自由化

2.プロ野球 南海の村上雅則氏が日本人初のメジャーリーガーになる。

3.小判騒動

4.太平洋横断ケーブル開通

5.東海道新幹線開業

6.日本武道館開館

7.東京オリンピック

良い出来事ばかり抜粋しましたが、小判騒動は別にして、どれも歴史的な出来事が多いように感じます。今年もこの年と同じ「甲辰（きのえ・たつ）」です。きっと良いことがあるんではないかと期待しております。

ちなみにわたくしもこの年に生まれました。いわゆる還暦です。還暦というと60年の人生経験を経て深みのある人間に成長しているものだと、ずっと思ってまいりました。しかしながらそこに到達を目前にして、全然成長が足りておらないと実感しております。そのような私ですが、本年7月より当クラブの会長を務めさせていただくことになっております。

「甲辰（きのえ・たつ）」は急速な成長と変化を誘う年ということですので、それを信じて精進してまいりたいと思います。春の暖かい日差しのような会員の皆様のご指導ご鞭撻をお願い申し上げまして年男の卓話とさせていただきます。