

第256回モーニングセミナー 2009年9月2日(水)
 講師：(株)公益社
 取締役部長 大政 裕志 (おおまさ ゆうじ)氏
 テーマ：「出会いに感謝 ~まずやってみるから
 ご縁をつかむ~」

私は今35歳だが、3年前に父が亡くなり、昨年、母が亡くなった。ふと「自分とは何か」と考えることがあった。私には両親がいてその父母にも両親がいる。家系図を作ってみた。7代前までさかのぼれた。どんどん扇型に広がっている。10代さかのぼると先祖が1,024人。20代さかのぼると1,048,576人。30代さかのぼると10億人位になる。私がここにいることはまさに奇跡。不思議な感じとともにありがたさを感じる。ご縁があって生かされている。
 小学生の時、実家が葬儀屋だったせいで、友達からよくいじめにあった。「なぜ家は葬儀屋なんだ。絶対自分はやらない」と薬剤師の道に進んだ。6年経った頃、父の体調が悪くなり、「少し考えてくれ」と打診があった。1年間悩んだ。継ぐと決めたのは「父は喜ぶだろうな」という父への思いだけだった。父より「3年はがんばれよ」と言われ、が

んばった。そして3年を待ってたかのように2006年、父が他界した。そのタイミングで亡くなったことが私を大きく変えてくれた。いろいろな出会いが私に気づきをくれた。その1つがトイレ掃除だ。ある社長に誘われて参加したが、素手、素足でトイレを掃除する。最初は正直、帰りたいと思った。「始めてください」の号令がかかっても動けなかった。思いきって小便器に手を突っ込んだ。そこから躊躇がなくなった。この「便器磨きの会」は自分磨きをしていると感じた。母は、昨年10月に亡くなった。以前、紹介されて読んで「だいじょうぶだよ、ゾウさん」という絵本が母の死に重なった。ゾウが死を悟った時に渡る橋がある。仲の良かったネズミに、ゾウが「ボクは、向こうに行くよ」と言うと、ネズミは「どうして?」と止めるが、向こうに行っても幸せな世界があることを知ったネズミは、ゾウを気持ちよく見送るという話だ。母がいよいよ最期という時、医者から「延命措置をとるか、措置を行なっても、持って2週間だ」と言われた。私はみんなが揃ったところで、措置を止めてもらった。生前、母も「苦しむのは嫌だ」と言っていた。その選択ができたのも、絵本との出会いで導かれたのだと思う。最初に言ったように、何十億のご先祖様からタスキをもらって今の私がおこにいる。ご先祖様に感謝しながらこれからも生きていきたい。

第258回モーニングセミナー 2009年9月16日(水)
 講師：愛媛大学医学部附属病院
 古川 慎哉 (ふるかわ しんや)氏
 テーマ：「知れば恐くない糖尿病」

糖尿病は現在、世界の成人人口の約5~6%になる2億4600万人が抱える病気で、年間380万人以上が糖尿病が引き起こす合併症などで死亡している。これはAIDSによる死者とほぼ同じだ。世界の糖尿病人口は、2025年には3億8000万人に達すると予想されていて、特に東南アジアや中国、インドなど急激に車が売れている国で爆発的に増えている。日本でも2006年の調査によると、総人口の10%を超える約1870万人の糖尿病患者がいると推定されていて、40歳以上の3人に1人が糖尿病またはその予備軍と言われている。なぜ日本で増えているのか。栄養面から言うと、カロリー摂取量は1946年から増えていないが、脂質の摂取が4倍以上増えた。脂を摂ると血糖値が下がりにくくなる。糖尿病は自覚症状が少ないことから、治療を受けている患者は少ないが、異常を感じて受診すると重病化しているケー

スが多いので、速めに来院してほしい。いい薬も出ている。糖尿病に関する「1000」「100」「6.5」という3つの数字を覚えてください。「1000」は「あと1000歩歩けば糖尿病になりにくい」ということ。糖尿病による死亡率で徳島県が13年連続ワースト1位だった。調べてみると、徳島県は山間部の多いコンパクトな県で、一日に歩く歩数が全国平均に比べ1000歩少なく、体重も2kg太っている人が多かった。1000歩は約7~8分で歩ける歩数。ちょっとした空き時間があれば歩ける。「100」は「血糖値」。血糖値の正常値は80だが、100までは正常。車の高速走行と同じで、一瞬の150(km)位はOKだが、そのままだと事故を起こしやすい。血糖値126以上が糖尿病と言われている。「6.5」は「HbA1c(ヘモグロビン・エー・ワン・シー)」の数値で、過去1~2ヶ月間の血糖値の平均を示し6.5以上になると急激に病気が増えてくる。糖尿病予防にはウォーキングが良い。その際、腕を曲げて後ろに大きく振ると速く歩けると同時に、肩甲骨が動くのでエネルギー消費も増える。また、体がねじれて自然と足が前に出るようになる。江戸時代の日本人は1日平均20km歩いていた。現在は約4km。11月14日は、「世界糖尿病デー」にあたる。糖尿病を学び、食事と運動で糖尿病を予防しよう。

11月の行事予定

日	時間	行 事	対象者	会 場
4(水)	6:30~7:30	第262回モーニングセミナー 講師：郵便局(株)波方郵便局 郵便局長 眞鏡 大祐 氏 テーマ「デニスを通じて学ぶこと」	全会員	今治国際ホテル (2F ローズ)
	17:30~19:00	県役員会	三役・県役員	ふなや(松山市)
11(水)	6:30~7:30	第263回モーニングセミナー(100名MS) 講師：今治市長 菅 良二 氏 テーマ「政権交代と今後の市政運営」	全会員	今治国際ホテル (2F クリスタルホール)
	12:00~13:00	第76回役員会	役 員	今治国際ホテル(81F 龍宮)
18(水)	6:30~7:30	第264回モーニングセミナー 講師：(有)今治チーゼル工業 取締役 森本 真博 氏 テーマ「大切だと思うこと」	全会員	今治国際ホテル (2F ローズ)
24(火)	18:30~19:30	第32回ナイトセミナー 講師：(社)倫理研究所 法人レクチャー 植村 仁子 氏 テーマ「モーニングセミナーは健康の薬」	全会員	今治国際ホテル (2F オリオン)
25(水)	6:30~7:30	第265回モーニングセミナー 講師：(社)倫理研究所 法人レクチャー 植村 仁子 氏 テーマ「健康。体のサインに気をつける！」	全会員	今治国際ホテル (2F ローズ)

12月の行事予定

日	時間	行 事	対象者	会 場
1(火)	17:30~19:00	県 役 員 会	三役・県役員	伊予鉄会館
2(水)	6:30~7:30	第266回モーニングセミナー 講師：(社)倫理研究所 中四国方面長 古川 和儀 氏 テーマ「捨てる生活」	全会員	今治国際ホテル (2F ローズ)
9(水)	6:30~7:30	第267回モーニングセミナー 講師：田中産業(株) 田中 良史 氏 テーマ「感性を生かしたものづくり」	全会員	今治国際ホテル (2F ローズ)
	12:00~13:00	第77回役員会	役 員	今治国際ホテル(1F 伊予路)
16(水)	6:30~7:30	第268回モーニングセミナー 講師：今治明德短期大学 大学職員・中高非常勤講師 王 明炯 氏 テーマ「アイデア溢れる地域交流」	全会員	今治国際ホテル (2F ローズ)
23(水)		※祝日のため、開催いたしません。		
30(水)		※年末のため、開催いたしません。		

第259回モーニングセミナー 2009年10月7日(水)
 講 師：寿圭夢(じゅけいむ)
 別 所 京 伊 子(べっしょ けいこ)氏
 テーマ：「生きる為の第一条件/食事道で生きる」

戦後すぐに、長野県佐久市で6人兄妹の長女として生まれた。中学卒業後、東京に出て夜間の専門学校に通った。昼間は仕事、夜は学校という生活で50キロあった体重が40キロを割り込んだ。ケーキや果物ばかり食べていたせいだ。東京の職場で主人と知り合い結婚。39歳までサラリーマンの主婦だった。39歳の時、夫が仕事を辞めて郷里の徳島に帰ることになった。帰郷して1年経った頃、実父が癌になり、余命3ヶ月と告げられた。徳島を離れ、東京の病院で一所懸命に看病した。桜のきれいな頃だった。そこで偶然にもヨガの先生に出会った。先生と出会って、もう一度勉強したいと思い、週2回通うようになった。毎日、ケーキと果物の生活だったので体が不調だったが、指導を受け食生活を変えただけで治った。父は亡くなったが、もっと速く先生と出会っていれば、食事療法で治せたのではないかと思った。ヨガ、気孔を教えているので、体のどこかに故障を抱えた人が多くやって来る。そんな人には、玄米のおにぎりを渡している。玄米の栄養素を100としたら、白米は5%で糖質だけだ。人間の歯は全部で32本あるが、一番多いのは物をすりつぶす臼歯

(きゅうし)で、門歯、犬歯との割合は5:2:1。犬歯は動物蛋白を食べるための歯。動物にはそれぞれ適応食があり、人間はご飯と野菜だ。肉を食べない方が健康でいられることは事実。肉を食べると肝臓や腎臓に多くの負担がかかる。胃腸科の著名な医師が「日本人の胃はとてもきれいだったが、欧米人の食生活と同じになったら黒くなってしまった。お米と野菜を食べることが大切」と言っていた。人に良いと書いて食。人を良くするのが食べ物だ。食を変えれば血が変わる。血が変われば細胞が変わる。細胞が変われば体が変わる。だから体に変調をきたした時は、食べ物を変えればいい。
 今、子供たちはお腹の中から汚染されている。子供たちにハム、ソーセージ、チクワ、イクラなどを食べさせないでほしい。これらには青酸カリと同じ毒性を持つ発色剤の亜硝酸ナトリウムが含まれている(原材料に表示されている)。マーガリンとショートニングも良くない。マーガリンはドイツでは販売禁止となっている。ショートニングはカラッと揚がった天ぷらやサクサクとした食感のクッキーやサブレなどに含まれていて、食べるプラスチックと言われ、腐らない。また、ポテトチップスと清涼飲料水も与えない方がよい。ポテトチップスは油が酸化して食べてると細胞が老化する。清涼飲料水の炭酸は細胞を酸化する。砂糖は血液をドロドロにし、毛細血管に入って行かない。社長は会社の長であり、社長が倒れたら従業員の家族の生活にまで影響する。まずは健康であること。それには食生活に気をつけること。1週間に1度でもいいから食生活を改善していってほしい。

会員企業紹介

株式会社 イフイ 今治営業所
 TEL 25-4617



越智所長



至今治市街
至西条
至松山
至玉川

越智自動車整備 株式会社
 TEL 23-0303



阿部総務課長
迅速・確実な整備
整備工場

「供養の心を永遠(とわ)に伝える」でおなじみのイフイは、明治元年(1868年)創業で140余年の歴史を数え、県内に7店舗、高知県に2店舗を営業しています。大島石のふるさと大島で採石・加工業を営むグループ会社を有し、加工・販売まで一貫して手がけて来ました。「墓石販売を通じてさまざまな供養のお手伝いをさせていただき、感謝の心を永遠(とわ)に伝えていきたい。また、新たな石文化を創造していくことで、地域社会や文化に広く貢献していきたいと願っています」。

2003年8月入会 今治市阿方字山之間甲373-1
 【業務内容】墓石・各種石材の販売・施工、建築石工事

野の花工房
 TEL 31-3077





代表の秋山さん 嬢っこ地鶏 養鶏場。ヤギもいました。

6年前、サラリーマンを辞めて「嬢っこ地鶏」の飼育を始めた秋山さん。「30羽から始めましたが最初は売れませんでした(笑)。4年程前から口コミで評判となり、注文が入るようになって、現在は600羽程を飼っています」。ブロイラーの鶏は60日未満で出荷されますが、野の花工房では120日以上育てて出荷しています。「120日位が一番おいしいです。肉に味がついているので塩焼きでも充分いけますよ」県外の他、市内の料理屋や焼き鳥屋にも食肉を卸しており、さいさいきて屋で燻製肉も販売しています。

2009年7月入会 今治市四村316-2
 【業務内容】地鶏の食肉および加工品販売

村上俊則土地家屋調査士事務所
 TEL 22-5351





村上さん 整頓されている事務所内 事務所

「公正・誠実」をモットーに、主に建物の新築や取壊、土地の開発・分譲等に伴う調査・測量・登記を行なっている村上さん。横浜で大手アパレルメーカーに勤務していましたが、1990年、一身上の都合で今治に帰郷することに。友人の建築家を訪ねた際、土地家屋調査士の仕事を知り、1年間猛勉強をして見事合格。「大学受験の時より勉強しましたね」。「境界に関するトラブルで裁判になることも少なくありません。自分の土地は自分で、日々管理することが大切です」。

2007年7月入会 今治市高橋甲375
 【業務内容】土地・建物の調査、測量、登記