



2015年1月29日発行 会報 第777号

### 今週のプログラム

(2015年 1月29日 第777回例会)

ファイヤーサイドミーティング  
担当：高尾会員委員会委員長

### 次週のプログラム

(2015年 2月5日 第778回例会)

卓話：平穩死を願って  
担当：西本会員

## 第776回例会(2015年1月22日)の記録

<ロータリーソング>  
スキー

全員

<会長の時間> 阪神大震災から20年 高尾会長

阪神大震災は1995年1月17日午前5時46分に発生しました。震源地は淡路島北部、マグニチュード7.3、死者数6434人、行方不明3人、負傷者数4万3792人。日本で震度が定義されてから初めて震度7を記録した直下型地震は、水道や電気などライフラインにも大きな被害を与え、推定被害額は9.9兆円に上りました。

避難者は最大で31万6678人に達しました。約4万8000戸の仮設住宅が建設され、約4万2000戸の災害復興公営住宅も供給されました。仮設住宅は震災5年前に解消されましたが、復興公営住宅には現在、2万830世帯、3万5796人が入居されています。これまでに復旧・復興事業費として16兆3000億円が投じられ、県内18か所での震災復興土地区画整理事業は2011年にすべて完了するなど、復興事業はほとんどが完了しました。

だが、震災前年に世界6位だった神戸港のコンテナ取扱量は、今は50位以下となっています。大火災に襲われた神戸市長田区では、地場産業のケミカルシューズ業が大きな被害を受け、人口は4分の3に減少しました。一方、震災後には災害対策基本法や建築基準といった様々な法制度が改正され、教訓を生かす動きが進みました。公共建築物を中心に耐震化も進み、2014年4月の全国の公立小中学校の耐震化率は92.5%と、10年前と比較して43%も改善されました。

神戸市中央区の東遊園地で神戸市が開催した「1・17のつどい」では、地震発生時刻の午前5時46分に、全

員で黙とうされましたが、市民からの要請を受け、市営地下鉄は朝の4時台に臨時電車を運行しました。また、兵庫県などで作る「ひょうご安全の日推進県民会議」主催の追悼式典は午前11時45分から、神戸市中央区の県公館などで開催されました。両陛下が献花されました。東日本大震災以降の時代は「災後」ではなく「災間期」だと言われています。次の災害までの貴重な時間に備えを着実に進めることが重要です。年に1回、災害時のことを家族で話し合い、家の中で安全な場所、危険な場所がわかれば、命を守れる可能性は高まります。

<幹事報告>

木下幹事

1. 米山記念奨学会より第11回米山功労クラブの感謝状が送付されましたのでご披露いたします。
2. 本日例会終了後おしどりの間におきましてアセンブリーを開催いたします。各委員長はご出席下さい。

♪本日の演奏曲♪

近藤美里さん

1. 白い恋人たち
2. 男と女
3. Everybody Loves Somebody

<委員会報告>

小山情報委員長

1月17日に開催の2660地区クラブ広報委員長会議の結果報告があり、5月5日に中央公会堂を全館借りきって開催されるロータリーデーへの参加要請がなされました。

<出席報告>

山下出席担当

会員数(内出席免除会員4名)	23名
本日の出席者数(内出席免除会員1名)	15名
本日の出席率	75%
1月8日の修正出席率	95.24%

## <SAA 報告>

水本 SAA 補助

### ※メイプル基金※

高尾会長：本日はゴルフでした。当分ゴルフはやめます。

藤田会員、水島会員：小山会員卓話楽しみです。

小山会員：本日卓話です。よろしく。

水本会員：いよいよ日曜日入院します。

岡部会員：80歳の教え子2人に招かれて一タを楽しんできました。

岸上会員、山本(友)会員、西本会員、山下会員：コメントなし

### ※ラオス基金※

水本会員：申し訳ありません、来週欠席いたします。

藤田会員：今週も何かと予定があります。

西本会員：コメントなし

### ※ロータリー財団※

高尾会長、藤田会員：コメントなし

### ※米山記念奨学会※

高尾会長：来週のファイアサイドミーティングよろしく。

藤田会員：本日のゴルフ参加の皆様、雨の中ありがとうございました。

相原、西本会員：コメントなし

### ※スマイルボックス※

西本会員：まだインフルエンザ流行

## <卓話> 72歳のフルマラソン初挑戦始末 小山会員

本日の卓話は運動神経皆無で、身体を動かすことが大嫌い人間であった私が、フルマラソンに挑戦することになった事と次第のお話です。

70歳になる2012年5月から私は高血圧対策のため、一大決心をしてウォーキングを始めました。初めはゆっくりとした散歩程度でしたが、1年後には時速6kmくらいで1時間は歩けるようになりました。そして2013年12月8日ホノルルマラソン付属行事のレースデーウォーク(10km)に参加、2時間弱でなんなくゴールし物足りなさを感じました。更にマラソンを楽しむ多くの中高年ランナーを見て刺激を受けたのであります。ホノルルマラソンは制限時間がなく8時間以上かかっても完走する元気な老人ランナーも多数いました。この時、来年はフルマラソンにチャレンジすると決めたのです。

2014年1月からは

- (1) 目標歩数：1日1万歩 1ヶ月30万歩(240km) 1年3000km
- (2) 時々ジョギングを取り入れて歩く練習
- (3) 月に数回 20~30kmくらい休まないで歩く練習
- (4) 42kmを休まないで歩く体験

以上が1年かけて取り組んだフルマラソンのための準備であります。

そして2014年12月14日迎えたホノルルマラソン本番、2人のかつての教え子のサポートを受けながら緊張してスタートしました。図1のように30km地点くらいまでは一切走る事無く、時速6km程度でひたすら歩き続け、そこから先はゆっくり走って、また歩くことを繰り返しました。

その結果、図3の完走証のように6時間46分3秒で完走できたのであります。長時間かかりましたが足や腰に故障が起こることもなく、景色を楽しみながら余裕を持ってゴール出来ました。

以上、身体を動かすことが大嫌いで、運動神経皆無の70超えた爺さんでも入念な準備をすれば初めてのフルマラソンを楽しむことができたという一例の紹介でした。

更にはこのウォーキングを始めたことにより、30年以上にわたって服用し続けていた降圧剤等の薬剤から完全に脱却でき、かつ適切な体重で、良好な健康状態を維持できているのも大きな収穫でありました。

(担当 小山 富夫)

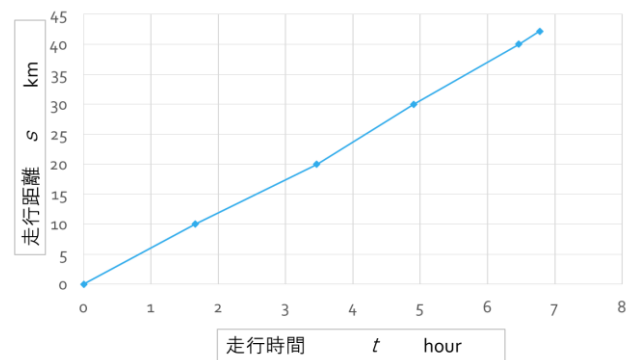


図1 走行時間と走行距離の関係



図2 景色を楽しみながらゆっくりと



図3 完走証