



SANJO ROTARY CLUB

三條ロータリークラブ

週報 No.2

2010.7.14 (No.2599)

第2560地区ガバナー／東山 昕也  
会 長／樺山 仁  
会長エレクト／山田 富義 (クラブ奉仕A)  
副 会 長／杉山 幸英 (クラブ奉仕B)  
幹 事／明田川賢一  
S A A／若槻八十彦  
会 計／松永 一義

例会日／毎週水曜日 12:30～  
例会場及び事務局／  
三條市旭町2-5-10 三條信用金庫本店内  
例会場／TEL 34-3311  
事務局／TEL 35-3477 FAX 32-7095

E-mail : sanjo-rc@cpost.plala.or.jp  
http://www.soho-net.ne.jp/~rotary/  
(～はshiftを押しながら“へ”のキーを  
押してください)

■本日の出席会員数:55名中34名  
■先々週出席率:80.39%

【ヴィジター】

加茂RCより

・桑原寛治さん、 細井 勝さん

【先週のメイクアップ】

[7.8] 三條ローターアクトへ

・樺山 仁さん、 明田川賢一さん  
・成田秀雄さん、 杉山幸英さん  
・山田富義さん、 近藤雄介さん

[7.8] 加茂RCへ

・西川文夫さん、渡邊喜彦さん  
・加藤紋次郎さん

[7.9] 吉田RCへ

・西川文夫さん、渡邊喜彦さん  
・加藤紋次郎さん

[7.10] 地区青少年交換委員会(新潟)へ

・佐野勝榮さん



「地域を育み、大陸をつなぐ」

2010～2011年度国際ロータリーのテーマ

「高田公園 ハス」



荻根澤隆雄 会員より

会 長 挨拶

樺山 仁 会長



皆さん、こんにちは。御挨拶致します。  
加茂クラブから、桑原さん、細井さん、  
よくいらっしゃいました。  
日頃はクラブ活動に御協力頂き、誠にあ  
りがとうございます。  
我々は、生活して行く日々を理解してい  
るようで、分かっていない毎日のようです。

自分を戒めた生活が出来ればよいのですが、なかなかそう  
は行きません。自己鍛錬の十ヶ条を考えてみました。

- 一、 高いつもりで 低いのが教養
- 二、 低いつもりで 高いのが気位
- 三、 深いつもりで 浅いのが知識
- 四、 浅いつもりで 深いのが欲望
- 五、 厚いつもりで 薄いのが人情
- 六、 薄いつもりで 厚いのが面皮
- 七、 強いつもりで 弱いのが根性
- 八、 弱いつもりで 強いのが自我
- 九、 多いつもりで 少ないのが分別
- 十、 少いつもりで 多いのが無駄

この十ヶ条を、一度は考えてみてはどうかと思います。  
挨拶を終ります。

今日から新入会員の渡辺良一さんが入会されます。  
皆様の御指導よろしくお願ひします。

## ニコニコBOX

桑原寛治さん、細井 勝さん(加茂RC)

来る10月2日(土)の加茂クラブ50周年にスポンサー  
クラブの三条さんから大勢のご参加をお願ひ致し  
ます!

樺山 仁さん

ローターアクトの第一例会に4クラブロータリー  
のメンバーと参加して、若いエネルギーを貰って  
来ました。

新入会員の渡辺さんようこそいらっしゃいました。  
ロータリーを楽しんでください。

西山さんの卓話を楽しみに!

藤田紘一さん

今年度もよろしくお願ひ致します。

西山会員、卓話ご苦労様です。

船越正夫さん

樺山会長、明田川幹事、他役員の皆様一年間ご苦  
労様です。

卓話、西山さんご苦労様です。

明田川賢一さん

西山さん、卓話ご苦労様です。

渡辺良一さん、ようこそ三条ロータリーへ。

小出子恵出さん

西山さんには一年越の卓話ありがとうございます。

練れた話しを期待しています。

西山徳芳さん

始めて卓話をさせていただきます。

荻根澤隆雄さん

西山会員、卓話よろしくお願ひ致します。

先週の第一回例会欠席ですみませんでした。

佐藤純二さん

二週休みました。申し訳ありませんでした。

米山智哉さん、川瀬康裕さん、小越憲泰さん、

歸山 肇さん、高橋 司さん、会田二郎さん、

若槻八十彦さん、丸山行彦さん、松永一義さん、

西山会員、卓話ご苦労様です。

7月14日分 ¥21,000

今年度累計 ¥51,000

## 卓 話

### 「たばこの話」



#### 西山徳芳 会員

皆様は煙草をたしなまれるでしょ  
うか、私は以前喫煙しており禁煙  
した話と喫煙の話をしてします。

煙草をと縁を切ったのは2002年  
の4月1日、それまでは一日30本ほ  
ど吸っていました。家族の特に子

ども達からのプーイング、車にみんなで同乗する  
ときは絶対に吸うな、窓開けて吸ってもダメ、車を止  
めて外で吸っても服が臭いからヤダ。家で吸うとき  
は外で吸え、雨の日は仕方ないから換気扇の直下で  
吸え、それでも臭い顔をする。幸い部屋では自宅を  
建てたときから喫煙しなかったので、約束事として  
諦めていたから納得して吸ったことは無い。

周りから煙草を止めたらどうだと話題に出てはい  
たが何となく続けていましたが、禁煙する為のハウツー  
本を読んだのと、兄弟が何回目かの禁煙に踏み切り  
止めたと聞き、一度くらい止めて見てもいいかなと  
の気持ちで始めました。

行動するのにいくつかの約束事を自身に課すこと  
として、以下のことを決めました。

- 1 禁煙日誌を書き、本数と気分を書き留める
- 2 煙草、灰皿、ライターなどは全て捨てる
- 3 ニコチンの中毒を緩和する為、ニコレットのガム  
を使う
- 4 吸いたくなったら冷たい水を飲む
- 5 口さびしい時は、あめ、スルメ、昆布をしゃぶる、  
それに伴う体重増加は、目をつぶる、増えたら後  
で取り返せばよい
- 6 煙草の匂いや煙を感じたらその場をすぐに離れる
- 7 飲酒を伴う会議で喫煙が予想されるものは3ヶ月  
の間は自粛
- 8 もし首尾よく止められたら、煙草代はなんに使っ  
てもよい、自分への御褒美とする

止める一ヶ月前から毎日1本ずつ減らすことを始め、  
まず10本で頭打ちになり、一日のどの場面で喫する  
かシナリオ考え、5本になると今までにないようなウ  
マさで、これでは無理だ、止めるなんて。

しかし、ガムで代用し丸一日休める日があったり、  
二日まで間をあけることができた。

そして最後の日やってきて、最後の点火です。な



なごりを惜しみ喫煙します。これが最後の1本かと思うと悲しくなってしまうのです。明日からは苦行の毎日です。

初日は緊張で案外無事に過ぎる。二日目は煙が恋しくなり、やたらにガムを噛む。1時間に1個で済まない。三日目も同様で、一日に何個ガムを噛むのだろう、煙草代よりかかる。これでは吸い続けた方が安上がりだ。

一週間は苦しさの絶頂、聞いてはいたが何時も煙草のことばかり考えている。今がピーク、明日からはだんだん楽になると思わないと気がおかしくなる。10日目からはニコレットでのニコチンの摂取量が減り始め、煙草代と同じになる。

20日だと薬も減ってきて、なんとか止られる見込みが立ったような気がする。1ヶ月で自信めいたものになった。45日経つと薬も不要となり、箱に残したままニコレットの出番がなくなった。

この間感じたことを書き出してみる。

- ・うまそうに、タバコを吸っている人の口のまわりをなめまわしたくなる
- ・タバコ呑みの煙やにおいが気になる
- ・吸った後でも着ているものがタバコくさくて ヤダ
- ・花粉症が軽くなって、治ったような気がする
- ・上着のポケットが一つ少なくてすむ
- ・食道が焼け付く感じがする
- ・考え無しに、すっている高校生を見ると注意したくなる(禁煙はつらいぞ)
- ・吸うために喫煙場所を探し、わざわざ場所を替えなくてもよくなって、探すわずらわしくなくなった
- ・夕食後はせめて1本吸いたい
- ・当時は、ニコレットは高かった96ヶで6,900円  
70円/1ヶ 3粒で210円  
4ヶで当時のタバコより高くつく
- ・完全にやめたら、おこづかいの金額を増加したのではないが、小遣いの使いでが感じる  
270円×1.5(30)本×30 12,150円節約できた
- ・禁煙のはじめ口さみしくて、何か始終食べている
- ・食事を出されると、先ず皿を引き寄せて香を楽しむ行為が家族を驚かせました
- ・なるほど食欲は進むわけで、体重が6kg増加
- ・自分の着衣がくさくならない
- ・吸っていない人に、くさがられない
- ・禁煙車両の空気はいい
- ・やっぱり一日のピリオドに1本やりたくなる
- ・止め始めたころが、ちょうど桜の開花時期で散歩

していると淡い花の香りがする桜は、におい有りとなしがあるのに気がついた、一番早く咲く彼岸ザクラは香りなしですが、ソメイヨシノは鼻を近づけると微かに匂う、名前は忘れてしまったがより強い香りを漂わせる種類もありました。香りについてはどうやら3種類あることに気がついた。今まで全く知ることもなく興味もなかったが、わかるようになると匂いを分かることが嬉しい。

ついでに横道にそれますが、香りをたのしむ桜茶は、八重桜を開ききる前に取り塩を加え塩漬けにします。花の香りがほんのり室に広がります。塩を加えただけで色が少し鮮やかになりました。上ってきた水を捨て、クエン酸を入れると、今まで以上に色が鮮やかになり、塩を少し加えただけでさらに水があがってきました。濃厚な桜餅の香りがしてきます。また、色はぐっと濃いピンクになっていました。室は、桜餅の香りです。でも、長くいると分からなくなりますので、しばらく室外に出て、もう一度入ってみました。すると、その香りは素晴らしい香りであることを知ることができました。桜茶はタバコを吸わない人には格別の香りのごちそうです。

・つらくてタバコの夢を見る。

1 人のタバコを奪う

2 勧められてすってしまう

3 におい付の夢を見た

4 かくれタバコをする夢

- ・車の窓が汚れない、三ヶ月拭かなくても汚れない、特に、梅雨時にすぐに曇るのが遅くなる、この二つは安全運転につながる
- ・鼻毛のノビの早さが3分の1になり、とても驚いた
- ・かみの伸び2~3割おそくなった
- ・鼻の穴の中にできるできものが治った
- ・煙は粉だ、くしゃみが出る

止めてみて、色んな事を感じた。

まさか最初の一回で離煙することができると思っていたが止められて良かった。煙草代はそっくり別な楽しみに使えるようになり、そのお金をあてにしてしまって自分からまた元の煙草のみに戻れない。そのためか吸いたいたいと思っても以前のようにならずにすんでいる。

しかし今でも吸ってみたい気持ちはあるので、もしも機会があったら喫してみたい。

フルコース後のシガールのワゴンサービスはとっても豊かでよい。食前酒から始まりメイン料理をいた



だき、デザート、コーヒー、食後酒の後にワゴンサービスで葉巻のシガーサービスで木箱に入った中米産の各種の葉巻を解説付きで薦められ、包装を取り出し、専用の鋏で吸い口をカットし、長いマッチで点火し渡される、コルク貼りの灰皿がでて、なん服かふかし、口から離し灰皿に置いたままにすると、火は消える、長いままで火が完全消え冷きると持って下がり、燃え口を綺麗に切り詰め包装してもたせてくれる。一度ニコチンのしみ込んだ葉巻は新品よりウマイ、英国のチャーチル首相がそのようにしていたと聞いていたが、持ち帰り家でまた幸せに過ごした食事を思い出しながらの一服は至福の煙だ。

また茶事に呼ばれ自分のキセルと煙草入れを懐にして、茶席に向かう、腰かけ待合に敷物の円座と煙草盆と火入れ、これは寿司屋の湯呑くらいの大きさ筒型のやきものに灰を富士型にもりあげて、中心に2センチくらいの丸い炭に火をつけて埋けておく。灰入れは気配りがしてあり、青竹を切り、水に漬けておいてある、懐から出した自慢のキセルで刻み煙草を火入れから火をもらい二三服やりながら、連客と静かに今日の茶席の趣向を話しながら亭主の迎え付けを待つ。亭主が私たちを無言の一礼で迎える、一同も無言の答礼で答え、持ち物と懐の煙草道具を腰かけ待合に置いて、手水を使ってから、にじり口からはいる。道具の拝見をして待っていると、その後懐石をいただいた後に一度、部屋の外へ出て待合で本日のメインになる濃い茶を待つ、そこにも煙草盆と火入れは出ているが今度は用意されたキセルとたとう紙に包まれた刻み煙草が用意してあるのでそれを使わせてもらう、用意された煙管の雁首と元の吸い口の細工は、亭主の趣味がわかり楽しい。

なん服かやっているとおふたび、鳴り物で迎え付けが入室の合図がされる。

茶も食事数々の厳しい約束事と所作、ドレスコードを要求される中での喫煙ではあるが、慣れてまえばけして不合理なことは無く、わかってしまえばとても所作には理由があり、合理的で、洗練されている。

それだけに煙がウマイ、ただ喫するのでなく、スモーキングセレモニーとして、それぞれ、立派な食事にお茶に、釣り合う喫煙と感じます。

この二つ体験できる機会があったなら私の禁煙の誓いを破って煙草を破りゆっくり煙草をたしななでみたい。

今は、お医者さまに禁煙外来の科があり禁煙を見てくれる、保険がきき心強い指導者と良い薬を処方してくれる。ニコチンガムや貼りつけるパッチでニ

コチンを体に入れるだけでなく、煙草を吸いたいという願望を断つ薬、神経とニコチンの受動体を遮断する服用剤があり、万一失敗しても1年たてば再度の保険を使つての診療を受けることができるそうです。三条市内でも5、6件あり三条ロータリークラブ会員の川瀬先生も見ただけだと聞いています。

PCのネット上では自分の禁煙への道と一緒にサポートしてくれるボランティアがおり、めげそうになる気持ちを励まし、ともに戦ってくれるサイトもあります。

禁煙の理由を尋ねられると気恥ずかしさもあり、私は友人には女ができ、それが煙草きらいで、煙草のみはくさいから嫌いと言われたことにしている。

最近歯が悪く歯科を尋ね歯根の治療をしてもらったのですが、歯周病のものが何本もあり歯茎を切り開いて直しました。あなたは煙草を吸っていないのでまだ良い方だ、吸っている人は歯茎の毛細血管が収縮し血流が悪く歯周病が進み、痛みに鈍感になっている。歯周ポットが大きく歯が伸びているようにまだなっていないから見込みはあるといわれ、痛いのを我慢してやっとの思いで直しました。まさか煙草が歯まで痛めつけているとも想像しませんでした。

最近の煙草は煙の出ないものもあるそうですが、昔からのもので嗅ぎたばこもあり、しやれた嗅ぎたばこ入れを取り出して嗅ぎながら楽しむ方法あります。

先日、京都の八坂神社に行ったら、中国の清朝時代のガラスとか瑠璃彩という陶器で清朝時代の鼻煙香が蚤の市で売っていました。大変おしゃれで嗅ぎ煙草入れとして使わなくても、香水入れとして買ってみたくなくなりました。

また帰りの新幹線で、ギリギリ飛び乗った上りの「のぞみ」が満員で車内を移動していくと、何と3号車はガラガラでおまけに美人が腰掛けている席の隣が空いていて、一も二もなく隣に座ってしばらくしたら、何と煙草を取り出し火をつけるではありませんか、ぎょっとして座席を見ると灰皿が付いており、これは喫煙可能車両に掛けてしまったことに気がついた、いまさら移動するなんて、と思ったら周りから山火事のように煙が上がっていく。

だいぶ前に「ひかり」の喫煙可能車両に乗った時のことを思い出した。それは、室内の壁がベージュ色に染め上げられ、煙で10列先も見えない、喫煙者もあまりのすごさに、普段は禁煙車両に座っていて、



吸うときだけやってきて立ち去る、すさまじい眺めだった。当然今回も同じになるのだと思ったら何時までいても苦しくならない、よく観察すると強力な排気ベンチュレーターがかかっており煙は垂直に上っていく、さらに座席一列毎に左右に空気清浄機が前から後ろまでずらりとついていて、煙の対策されている。これだったらわざわざ移動しなくても、座ったままでよい、いつまでたっても匂いがしてこないのです。

トイレに立った時に上着に付着したはずの匂いを嗅いでみるのですがしません。もうこのまま東京まで行こう、最後までそのまま帰宅してから妻に煙草の匂いがするかと尋ねるとしないという。最近のタバコ環境を配慮した車だったのでしょいか、東海道新幹線の自由席3号車が全てこうなのかは知りませんが、驚きました。皆様もし機会がありましたら乗って見てください。

## 加茂ロータリークラブ 創立50周年記念式典

加茂RCの桑原寛治さん、細井 勝さんが「創立50周年記念式典」のPRにいらっしゃいました。

- 日 時／10月2日(土)
- 登録受付／PM12:00～
- 場 所／<記念式典> 加茂市産業センター大ホール  
<記念公演> 加茂市文化会館(産業センター隣)  
加茂ロータリークラブ50周年記念ハートフルコンサート  
～感謝の気持ちを歌に込めて～



## <新会員紹介>



地域を育み  
大陸をつなぐ



氏名 渡辺 良一  
会社名 (有)リネス  
役職名 表取締役  
住所 三条市林町2-15-16 サニービル2F  
家族構成 妻、一男二女  
趣味 ゴルフ

次週例会 7月28日

公式訪問事前訪問  
第4分区アシスタントガバナー 蕪澤喜一郎 様

次々週例会 8月4日

「会員増強拡大月間」  
会員増強委員長 小越憲泰 会員

