



碧南ロータリークラブ週報

第3152回例会 令和8年1月21日(水)

●会長 黒田 泰弘

●幹事 永坂 誠司

●会場監督(SAA) 長田 一希

■例会日 毎週水曜日 12:30

■事務局 碧南商工会議所内

TEL<0566>41-1100 FAX<0566>48-1100

ホームページ: <https://www.hekinan-rc.jp>

E-mail:info@hekinan-rc.jp

■会報委員 杉浦邦彦・長田康弘・杉浦秀延

2025-2026年度
国際ロータリー会長メッセージ



●齊 唱

ロータリーソング「我等の生業」

●本日のお弁当

大正館

●本日のお客様

株式会社トライズ 代表取締役 北原照久様（横浜RC）

株式会社トイズプランニング 高橋良児様

会 長 挨 捶

失礼致します。

過日、碧南青年会議所の新春賀詞交歓会にご招待いただきましたが、その中で角谷瞬理事長のスピーチがパーフェクトで感動致しました。トップとはこう挨拶するものですよと後輩に教えられた気がしました。70周年を迎られ、若い力でこれからも良き伝統が引き継いでいかれることをご期待申し上げます。

話は変わりますが、私は会長就任時に趣味を消耗品と呼ばれるジャンルの収集・研究をお伝えしましたが、その中でも一番力を入れておりますのは、実はブリキ製のオモチャでございまして、そのご縁でお付き合いいただいておりますのが、本日お越しいただきました北原照久さんです。

昨年当初よりメークアップに来ていただけませんかとお願いしておりましたが、年中お仕事でほぼ埋まっている上に、佐島のボートハウスを備えた白亜邸を手放し、高級マンションに移ったり、我々の聖地でもありました山手の「ブリキのおもちゃ博物館」が老朽化のため閉鎖し、みなとみらいの方へ新装オープンされたりで、大変な1年を過ごされておりまして、



黒田泰弘会長

ようやく本日お越しいただけることになりました。

北原さんはブリキのオモチャコレクター歴 58 年、横浜 RC 在籍歴 33 年と全てで私をはるかに上回っておりまして、私から見ればまさに Big Boss とも言える存在でございます。しかしながら、北原さんの代名詞になっておりますブリキのオモチャは、コレクション全体の 2 割程度で、8 割は他の物で占めているのです。さらにお仕事も博物館館長、何でも鑑定団の鑑定士以外にも幅広くされておりまして、本の発刊数も 74 冊とマルチな才能を発揮されております。

コレクターといえば、昔は根暗な人たちの印象でしたが、北原さんのような冬はスキー、夏はマリンスポーツ、ゴルフもプロ級といったスポーツマンで、エレキギターも弾くというような社交的な方が登場しましたことで、世間の印象が変わったのも北原さんの大きな功績の 1 つだと思っております。

また、海外のコレクターにも著名な方が大勢おられまして、お会いされておりますが、私が一番驚いたのは、あのポール・マッカートニーが来日した時に食事に招待されましたことでした。

また、講演会のスピーチなども数多くこなされておりまして、成人式のスピーチではヤジの飛び交う中、静まり返らせたなどの逸話も数多い北原さんですが、碧南でお話しされるのは 2 回目で、1 回目は今から 16 年前の平岩鉄工所さんの鉄親会のイベントでした。発案者は鈴木前会長のお兄様の輝彦先輩でしたが、開催日の 1 か月前に旅立たれたことだけが本当に残念でした。

そして、その時のタイトルは「ぼく流ツキの 10 箇条」という内容でしたが、本日は時間を考慮しまして、私も聴いたことがない「元気に長生きするために知っておきたいこと」をお話しいただけるということで、大変楽しみにしております。プロフィール紹介のような挨拶になりましたが、少しでも卓話の時間に回したいので、私はこれで失礼させていただきます。

本日もよろしくお願ひ致します。

幹 事 報 告

幹事報告をさせていただきます。

- ・ 第 7 回理事会報告につきましては、幹事報告書の通りでございます。
- ・ 1 月 28 日（水）は職場例会になります。会場は JERA museum HEKINAN で、お食事を 12 時よりご用意しておりますので、例会前にお召し上がりください。



永坂誠司幹事

委員会報告

<出席奨励ニコボックス委員会>

総会員数 59 名 (内出席免除者 14 名の内出席者 12 名) 出席者 49 名		
出席対象者 49/57 名	出席率	85.96%
欠席者 10 名 (病欠者 0 名)		

<ニコボックス>

黒田 泰弘君 北原照久様、高橋良児様、最果ての地・碧南までようこそお越し下さいました。心より感謝申し上げます。

竹内 康人君 本日の卓話講師、北原照久様をご紹介させていただきます。

卓 話

「元気に長生きするために知っておきたいこと」
株式会社トーアズ 代表取締役 北原照久様



北原照久様

素晴らしい紹介、ありがとうございます。

皆さん「開運！なんでも鑑定団」を一度もご覧になったことがない方はいらっしゃいますか？おかげさまで32年になります。テレビ東京では視聴率がダンツで、関東エリアでは週3回、火曜日、木曜日のBS、日曜日と放送されておりまして、いずれも視聴率が良く、本当にありがとうございます。

先ほど黒田会長から紹介いただきましたが、私はおもちゃのコレクターとして知られていますけど、実は言葉のコレクターでもあります。「自制力」や「88の名言」などの言葉に関する本も結構出しております。本当はエージェントをしようと思って頑張っているんですけど、現在74冊です。団塊の世代って一番ニーズが多い世代ですので、まだまだ精力的に発信していきたいと思っております。

今日の演題は「元気に長生きするために知っておきたいこと」です。これは本当に大事なことで、50歳を過ぎ、60代、70代と年齢を重ねると、会話の話題は病気のこと、薬のこと、健康のことになります。しかし、今日の話を聞いて実行すれば、間違いなく15歳から20歳は長生きできます。それで理想なのはGNP（元気で長生きぱっくり）やPPK（ぴんぴんこり）ですね。寝たきりで長生きするよりも元気でパッと亡くなっちゃうのが理想かなと思います。

北九州の上毛町（こうげまち）の成人式に呼ばれたことがあります、成人式の参加者は約40人でしたが、その後、敬老の日の講演を依頼されまして、75歳以上の方が約430人も集まりました。いかに高齢化社会かということを実感しました。会場には100歳以上の方が3

人いらっしゃいまして、女性の方でした。100歳以上といえば東京オリンピックの1964年、その1年前の1963年の100歳以上の方は全国で153人でした。現在は9万人で、そのうち9割が女性です。だから女性は本当に長生きです。

長寿の方として有名な泉重千代さんは、120歳まで生きたと言われております。新聞記者が長生きの秘訣を尋ねたところ、「私はいつも神様、仏様、お天道様に感謝している」と答えました。さらに「ワクワクすることをしている」と答え、記者が「ワクワクするってどういうことをやっているんですか?」と聞くと、逆に「君は何でワクワクするんだ?」と質問されました。記者が「恋をするとワクワクします」と答えると、「私だってそうだ」と答え、記者が「重千代さん、恋をしているんですか?」と聞くと、「当たり前だろ」と答え、記者が「どういう方が好きなんですか?」と聞くと、「年上が好き」と答えたそうです。年上って誰もいないです。だからユーモアがあるんですね。

きんさん・ぎんさんも107歳、108歳でテレビに頻繁に出演されておりました。宮沢りえさんの写真集が話題になった時、きんさん・ぎんさんはその写真集を見て、「私たちはいくらお金をもらっても裸にならない」とおっしゃいました。それを言うこと自体がユーモアありますよね。また、テレビ出演でいただいたお金について聞かれると、「老後の蓄えにする」と答えられました。

竹下登元総理はよくスピーチの枕詞として、「50、60、花ならっぽみ、70、80、働き盛り、90で迎えが来たら、100まで待てと追い返す」とおっしゃっておりまして、その後に「ボケの第1段階は名前を忘れる、第2段階は顔を忘れる、第3段階はジッパーを上げるのを忘れる、第4段階はジッパーを下げるのを忘れる」と続けてから話を切り出していく訳です。

もっとすごい方がいます。彫刻家の平櫛田中さんです。国立劇場にある尾上菊五郎さんの「鏡獅子」という作品が有名です。この方は「60、70は鼻垂れ小僧、男盛りは100から100から」とおっしゃっておりました。平櫛田中さんは107歳まで現役で彫刻を続け、亡くなつた時にはあと20年分の材料を用意していたそうです。本当に130歳くらいまで生きるつもりだったんでしょうね。

料理の鉄人、道場六三郎さんは現在90歳を超えておりまして、私は何回か一緒にゴルフをしたことがあるんですけど、スコアがだいたい80代後半から95以内で、無理せずに刻んでいくのが秘訣だそうです。物凄くユーモアがある方で、凄く親しくさせていただいておりまして、いろんな話を聞いたんですけど、スピーチが抜群に上手いです。道場さんは「料理で大切なのは出汁だ、昆布で出汁を取る、鰹節で出汁を取る、鶏ガラで出汁を取る、一番大切なのは人柄だ」とおっしゃっておりました。また「18、19は恋に溺れた、80過ぎて風呂に溺れる」という名言もあります。

こんな上手い話をどうやって考えたのかなと思いまして調べてみると、「18歳と81歳の違い」という話がありました。「高速道路を暴走するのが18歳、逆走するのが81歳」「心が脆いのが18歳、骨が脆いのが81歳」「自分探しをしているのが18歳、みんなが自分を探しているのが81歳」「偏差値が気になるのが18歳、血糖値が気になるのが81歳」と書いてありました。道場さんはこういうものに興味を持って調べているからスピーチが上手いんです。

筑波大学名誉教授の村上和雄さんは遺伝子の権威で、笑いの効用についても研究されてお

りました。糖尿病患者 20 名に食事をしていただき、1 時間休憩後、糖尿病についての講義をしたところ、全員の血糖値が上がりました。翌日、同じ方々に食事をしていただき、1 時間休憩後、吉本興業の B&B の漫才を見ていただいたところ、全員の血糖値が下がったんです。笑うことは人間の免疫力を高める効果があるということが実証されました。

森喜朗元総理は沖縄サミットの時、クリントン大統領と会う際に秘書官から「英語が苦手でも挨拶だけは英語で言ってください」と言われ、「How are you?」と言うように指示されました。相手が「I'm fine thank you, and you?」と答えたら「Me too.」と言えばいいという流れでしたが、森さんは緊張して「Who are you?」と言ってしまいました。クリントン大統領は機転を利かせて「I'm Hillary's husband (ヒラリーの夫です)」と答え、森さんは「Me too.」と言ってしまったそうで、これを森さんご本人が自慢げに話されているそうです。

笑うことは本当に大切です。笑うという行為は人間の免疫力を高めます。お金もかかりませんし、笑顔でいると周りの人も気持ちが良いです。今日お伝えしたい一番のことは「笑うこと」です。

それから、もう 1 つは自分は元気だ、まだまだこれからだという希望的な気持ちを持つことです。今、3 人に 1 人ががんになる時代です。私の妻も肺がんステージ 3B でしたが、今はピンピンしております。週 2 回ゴルフ、10 日に 1 回歌舞伎、週 2 回麻雀、ダンスもしております。一緒に仕事をしている久保ひろしさんも食道がんと胃がんのステージ 4B で、体重が 80kg から 55kg になりましたが、今は完全復活しました。

今の医学は素晴らしい進歩しております、免疫再生治療があります。自分の血液を採取して再生し、体内に戻すのです。2 人とも手術はせず、抗がん剤治療と放射線治療と免疫再生治療で治りました。がんはもう治る病気なんです。

最後に健康になる魔法の言葉をお教えします。それは「万象肯定、万象感謝」です。全てのことを肯定し、全てのことに感謝する。これを唱え続けることで、不思議と力が湧いてきます。ある経営者の方が 60 代でがんになり、腰が抜けるほどショックを受けました。友人から「万象肯定、万象感謝」という言葉を教わり、それを唱え続けたところ、トイレに行けるようになり、手術も大成功。回復力も素晴らしい、その後、会社の業績も急上昇しました。70 代で再発した時も、80 代で再発した時も、この言葉を唱え続け、最終的に会社を上場させました。

皆さんの周りにがんで苦しんでいる方がいらっしゃいましたら、ぜひ「万象肯定、万象感謝」という言葉を教えてあげてください。健康で長生きするための秘訣は、「気持ち、笑い、そして言葉」だと思います。以上でございます。

ありがとうございました。

次回例会案内

令和 8 年 2 月 4 日（水）クラブフォーラム「地区国際奉仕委員会の活動方針」
地区国際奉仕委員会 委員 筒井 健氏（岡崎城南 R C）