



R. I. 第2630地区 高山中央ロータリークラブ WEEKLY REPORT

2009～2010 年度 高山中央 RC 会長テーマ 「 聞・思・修 」

◆会長 橋本 修 ◆幹事 岩垣津 亘 ◆会報委員長 長瀬 栄二郎 ◆会報担当 久々野 国良

創立 1991 年 5 月 20 日

◇事務局 高山市花岡町 1-15 丸越商事 4F

TEL:0577-36-0730/FAX:0577-36-1488

◇例会場 ひだホテルプラザ 3F/TEL:0577-33-4600

◇例会日 毎週月曜日 PM12:30～

◇ホームページ <http://www.takayamacrc.jp/>

<出席報告>

	会員数	出席会員	出席	Make-up	出席率
本日 813 回	50 名	45 名	30 名	—	66.67%
前々回 811 回	50 名	45 名	36 名	6 名	93.33%

《高山 3 R C 合同ガバナー公式訪問例会》

<点 鐘> 高山西 R C 会長 内田 幸洋

<ソング> 奉仕の理想

<本日のゲスト>

国際ロータリー第 2630 地区

ガバナー 岩本 忠 様

地区代表幹事 岡田 惇 様

岐阜県濃飛分区ガバナー補佐
水野 英雄 様

<会長の時間>

高山西ロータリークラブ

会長 内田 幸洋 様

『免疫』

先日 奥村康順天堂大学医学部教授(医学博士 元日本免疫学会会長 免疫学の第一人者)の講演を聞く機会がありました。本日この会場には専門家のお医者様や医学関係の方も多数お見えになっていますが、お聞きください。奥村先生の著書『「まじめ」は寿命を縮める、「不良」長寿のすすめ』から抜粋、および講演内容です。



誰もが「健康で長生き」を願っています。自分の老後には自分で責任をもって、寝込まず、ボケず、いきいき長生きしたいと。ではいきいき長く生きる秘訣とは？

それは、生まれつき私たちの身体に備わっている、免疫力を鍛えることです。どんなに強力なウイルスや病原菌に感染しても、免疫系さえしっかりしていれば発症しません。生命力とは免疫力です。中でもガン細胞やウイルスをいち早く見つけてくれるNK(ナチュラルキラー)細胞は重要です。ではどうしたらそのNK細胞を元気に保てるのでしょうか？まじめを止め、明るくマイペースな少々不良になることです。まじめすぎ融通がきかなかったり、いつも眉間にシワを寄せていたり、ストレスをため込んだり、クヨクヨ思い悩んだり。これらは全てNK活性を弱める原因になります。

かつてフィンランドで行われた15年にわたる大掛かりな追跡調査では「医者健康管理と栄養指導に従ったまじめグループよりも健康診断さえ受けられない不良グループの方が病気にかかりにくく、長生きし自殺も少なかった」という結果が出ています。この不良とは、やりたい事をやって今を楽しみ、良く笑う陽気な人の事。まじめ人間は自分の楽しみよりも、「～ねばならない」事が多くてストレスをため込みやすい人、心配症な人。日本人の7割ぐらいは、このまじめタイプではないでしょうか。そして3人に1人はガンで亡くなり、交通事故は6千人を下回ったのに自殺者は3万人を超えています。うつ病で通院する人も5年で倍増して、今や百万人レベルです。

1980年代に長寿世界の座に長く君臨し、120歳で大往生した泉重千代さんは鹿児島県の徳之島に暮らし、来客と酒を酌み交わすのが無上の喜びで、黒糖焼酎のお湯割りを毎日飲んでいました。社交好きでお茶目な人でした。120歳の時長寿の秘訣を訊ねられて「それは酒と女かのお～、その女性のタイプは「やっぱり年上かのお～」と答えました。

長寿世界一は123歳で亡くなったフランス人女性。11

7歳までタバコを吸い、チョコレートが大好きでした。また120歳直前に亡くなった米国の女性は「嫌いな野菜を無理に食べないこと」と語っていたそうです。過去にとらわれず、いまを楽しむ心意気が超長寿の秘訣なんです。不老長寿の要は免疫力です。その免疫力を元気に保つ生活習慣は「よく笑ってよく動く」、これに尽きます。ジェームス=ランゲという学説があります。外からの刺激に対してまずカラダに反応が起き、続いて感情がおこる、という説です。分かりやすく言うと「幸せだから歌うのではなく、歌うから幸せになれる」「おもしろいから笑うのではなく、笑うからおもしろい」「健康だから笑うのではなく、笑うから健康である」。病気になりたくないならどんなに心がふさいでいてもワハハと笑う事です。カラ笑いでも全くかまいません。

最近の免疫の研究によって、腸管は身体の中で最も重要な免疫器官であることが分かって来ました。また世界の長寿村を見渡してみると、ヨーグルトを毎日食べている地域が非常に多い。そこで研究が進んで「プロバイオティクス」が脚光を浴びています。プロバイオティクスとは「腸内微生物のバランスを整える事によって人の身体に良い影響を及ぼす生きた微生物、およびそれを含む食品」つまり体内の善玉菌を増やし腸内細菌のバランスを保つ事で免疫力をアップし病気になりにくい身体をつくるという予防医学です。代表的なのは乳酸桿菌(ラクトバチルス)、ビフィズス菌などで、ヤクルトに代表される乳酸菌飲料、みそ・納豆などの発酵食品です。

以上、奥村教授の著書と講演のエッセンスをお話させていただきました。

歓迎の挨拶

高山中央ロータリークラブ

会長 橋本 修

国際ロータリー第2630地区ガバナー 岩本忠様 同地区代表幹事 岡本惇様 岐阜県濃飛分区ガバナー補佐 水野英雄様 山の紅葉も色彩やかな飛騨の地によこそお越し頂きました。心より歓迎申し上げます。

高山には、古くから飛騨の匠たちがいました。そしてそのバックには「旦那衆」と呼ばれる豪商たちの財力と権力が存在しました。春と秋の高山祭りに登場する、絢爛豪華な屋台の数々には「旦那衆」の並々ならぬ眼力と洒落っ気があり、飛騨の匠のたぐいまれな技と美が今もなお息づいています。小京都などと呼ぶのが申し訳ないほど、高山の町には独自性があります。そんな独自性を3ロータリーの中に生かしながら活動してまいりました。来年には、それぞれ節目の年となり、高山RC55周年・高山西RC45周年・高山中央RC20周年を迎えることとなります。また、1985～'86年度に久金ガバナーが誕生して以来、地区年次大会が開催されます。飛騨は一つと言う言葉がございま

すが、3ロータリーは一つの思いの中で、第2630地区の皆様方をお迎えする準備の年にあたり、岩本忠ガバナー様には、本日は勿論の事、引き続きご指導・ご鞭撻を賜ります様お願い申し上げます。合わせて、益々のご健勝と第2630地区の発展を祈念して意は尽くしませんが、歓迎の挨拶とさせていただきます。



国際ロータリー第2630地区ガバナー

岩本 忠 様

高山の皆様こんにちは、先週下呂へ来て高山は遠いなあと思いましたが、来たとなん、知った顔がたくさんあってほっとしております。これ程の山奥に人が住んどるかなと思っただけでしたが、知ってる顔、ともにロンドンを歩いた顔を見て、今度富山へ行く時はこの道を通っていけば、高山は近いなあと感じると思います、これは心理的距離と言います。ロータリーの根本は「親睦と奉仕」であります、その親睦とは人の心と心の距離・そしてその心の織りなしだと思います。

言語学という仕事をしていますが、それは言葉の科学です。言葉とは、言葉をかかわす、あるいはかけることによって相手の気持ちをいかに引き付けるか、とかひっかき廻すかということになります。言葉というのは、魔物で魔術です、しかし現実が本物でありまして、言葉というのはソレを仲介するだけのものである、その限度も知っておく必要があります。ロータリーにおいても美しい言葉がたくさんあります。しかしその内容、中身、時期というのを考えることが必要です、「よく尽くすものは一番報われる」という言葉が有りましたね。

始めは、一番報われるとは、仲間同士の利益でした。今でこそ「一番奉仕するひとが一番報われるんですよ」と言うような話になっていますが、最初ももっと具体的であり、その時は奉仕ではなかった。1905年ですがその時はシカゴは大変な時で、禁酒法が出来て逆に密造酒ができ、ヤミの世界が一番利益を得ていた、そこで確実な信頼のおけるいい仲間たちを作ってそこで自分たちがprofitしようと考えたようです。お互いが商売上の利益を持つ為だけの会だったようです。ところが2年ほど経ってから、この会は自分たちだけの利益を考えた仲間である、との批判に対

しその批判を乗り越えて、自分たちだけが得をするのではなく社会一般・世の中に良いことをする仲間になろうと奉仕集団というものになっていった。現在でも「奉仕」という言葉はまだ違和感がありますが、しかしそのころアメリカの社会的背景としてお互いが自由にのびのびと信頼できる仲間を作って相互利益・互恵という言葉で奉仕という言葉をあてて serve あるいは service という単語を使った、1922年に世の中に service をする「奉仕をする団体だ」という宣言がなされています。

しかし、それもコミュニティサービスであり社会一般、世界という概念は後ほど出てきたものでした。このようにロータリーは進化をし、哲学をどんどんと変えて世界の仲間の共感を得て、120万人の仲間が出来たということです。つまり、単なる会ではなく「世の中に良い事を」という仲間として信頼を得て入ってきた人たちは良い人たち、社会的地位のある実力のある人たちでした、そのことがロータリーの価値が益々上がった理由となりました。現在の日本を考えると、大変な経済状況ではありますが、こんな時こそロータリーを中身の濃い、すばらしいものにしていかねばならないと思います。やはり根本は親睦です、高山も伊勢も良い親睦活動をしています、すると将来、経済状況が良くなると、たくさんの方がそんなに増強増強と力を入れなくても「ロータリーに入れて下さい」と言ってくると思います。



地区としては、規約・ルール作り、組織体をしっかりと作ることをしてきました。最近では運営会議なども出来て色々と相談などが出来て大変にありがたく思っております。又各委員会の予算なども是正いたしました。人事についてもきちっとした任命制度に変えつつあります。

謝辞

高山ロータリークラブ会長

早川 宏治 様

岩本 忠ガバナー 岡田地区代表幹事 水野ガバナー補佐様をお迎えして 公式訪問を無事終えることができました。有難うございました。岩本ガバナーには大変解りやすくロータリーの方向をお話いただきました。今日の難しい時期のロータリー活動に生かしていきたいと考えております。

本年度もまだ3ヶ月過ぎたばかりです。まだまだ大変忙しい日々が続くことと思いますが、お体に充分ご留意を頂き益々活躍いただきます様祈念申し上げ本日の御礼のご挨拶とさせていただきます。誠に有難うございました。



<ニコニコBOX>

本日は公式訪問に伺いました。よろしくお願ひ致します。

国際ロータリー第2630地区

ガバナー 岩本 忠 様

地区代表幹事 岡田 惇 様

本日はお世話になります。よろしくお願ひ致します。

岐阜県濃飛分区ガバナー補佐 水野 英雄 様

国際ロータリー第2630地区ガバナー

岩本 忠 様

地区代表幹事 岡田 惇 様

濃飛分区ガバナー補佐 水野 英雄 様

のご来訪を歓迎申し上げます。この一年間のご指導をよろしくお願ひ致します。

高山RC会長 早川 宏治 様

高山西RC会長 内田 幸洋 様

高山中央RC会長 橋本 修 様