

クラブ会長スローガン「行動するロータリアンとしての充実感を共有しよう」

第2のスローガン「Most brilliant Rotary 最高に輝く(素敵な・賢い)ロータリー活動」

方針「目標に向かい行動するロータリアンを目指そう!」

Rotary
Club of Nagoya Meieki

国際ロータリーのテーマ

世界に希望を生み出そう

2023-24 年度 R.I. 会長
ゴードン R. マッキナリー名古屋名駅ロータリークラブ
承認: 1991 年 4 月 17 日
例会日: 水曜日 12:30 ~
例会場: 名鉄グランドホテル会 長: 両角國男
副 会 長: 盛田兼由
幹 事: 森 美穂
クラブ会報: 森畑 明

●名古屋名駅ロータリークラブ 事務局: TEL.052-433-8160 FAX.052-433-8161 E-mail: meiekirc@f5.dion.ne.jp http://www.nagoya-meiekirc.com

第1498回例会
(カレー)

名古屋中央RAC卓話例会

ローターアクトクラブの活動を知り、積極的に交流を!

2024年6月12日(水)
(令和6年) 晴 No.37

- 司会 浅原英之会場運営委員
- ロータリーソング 「四つのテスト」 仁藤貴之さん
「それこそロータリー」 小室健次郎ソングリーダー副委員長
- ゲスト・ビジター紹介 仁藤貴之親睦活動・家族委員
ゲスト 名古屋中央RAC 会長 大坪和樹さん
米山奨学生 ジェシーさん

- ビジター 名古屋RC 高松正敏さん
- 出席報告 新井秀夫出席・ニコボックス委員
会員数79名(免除者14(12+2)名)
義務者出席57名 免除者出席6名 総数63名
出席率88.73% 5月29日 修正出席率94.12%



会長あいさつ

両角國男会長

今日は名古屋中央RACの大坪さん、名古屋RCの高松さん、ジェシーさん、ようこそ。

さて、体内時計をご存知でしょうか。例えば、海外旅行での時差ボケや、スマホのブルーライトを見過ぎてなかなか眠れないなどの現象は体内時計が狂った状態です。体内時計は人だけでなく、地球上の全ての植物、動物に存在します。

体内時計を制御するシステムは「時計遺伝子」と呼ばれます。血圧、心拍、体温、ホルモン分泌、代謝、睡眠、行動などに関する機能は、昼と夜の変化に合わせて24時間周期で働いています。この仕組みを解明したHall博士、Rosbash博士、Young博士は2017年にノーベル生理学・医学賞を受賞しました。

3人は、突然変異で体内時計に異常のあるショウジョウバエを調べ、period遺伝子(PER遺伝子)に変異があることを特定し、この遺伝子が概日リズムを制御する重要な役割を果たしていることを発見しました。PER遺伝子から作られるPERタンパク質は、夜間に作られ蓄積し、朝になると生成が停止し消費されます。これが繰り返されることで24時間の概日リズムが維持されています。

更にその後、体内時計が脳だけでなく、全身の末梢にも存在することが分かりました。

人の体内時計は通常24.5時間です。24時間にリセットするには、光刺激と食事のタイミングが重要です。脳にある主時計は朝の光でリセットされます。それに対して末梢にある副時計は光に関係なく朝食によって動き出します。主時計も副時計も両方きちんと動くことで元気に暮らせる訳です。体内時計を正常に保つには、朝の光を浴びること、夜のスマホの使用を控えること、朝食をしっかり摂ること、寝る前のカフェイン摂取を控えること、休日にも規則的な睡眠習慣を守ることなどが重要です。

【Take home message】健康で幸せな日々のために、生活リズムを大切に過ごして下さい。

□幹事報告 森 美穂幹事

- (1)本日の配布資料/なし。
- (2)今月の予定/6月19日(水): 地区報告(公共イメージ向上委員会 萱垣建委員)、※例会後、現次期合同クラブアセンブリー、現次期合同理事会。6月26日(水): 第1500回例会・最終夜間例会。
- (3)次年度上期会費(23万円)、米山普通寄付(2500円)はどちらも6月30日(日)まで。※併せてのお振込でも構いません。※米山の確定申告用の領収書は米山特別寄付と同様、(財)ロータリー米山記念奨学会より来年1月下旬頃に発行します。

6月はロータリー親睦活動月間です

< 例会開催予定 >

- ◇第1499回 6月19日(水) 通常例会(和食)
地区報告 公共イメージ向上委員会 萱垣 建委員
【例会後】現次期合同クラブアセンブリー
第12回(次期合同)理事会

- ◇第1500回 6月26日(水) 例会変更
1500回記念例会 2023-24年度最終夜間例会
受付 17:00~ 例会 17:30~18:00
懇親会 18:00~20:00

□近況報告



米山奨学生 ジェシーさん
先月、米山学生学友合同研究会で瀬戸市に行き、焼き物の歴史と作り方について理解を深めました。私は猫が大好きなので、招き猫ミュージアムでの招き猫の絵づけ体験は特に楽しかったです。

また、先月11日・12日のRFFで米山奨学生の私たちはドリンクブースを出店しました。2日間、色々な人と出会えて、美味しい食べ物や素敵なパフォーマンスを楽しみました。

6月7日は私の誕生日でした。今年は4年生なので、友達は就活をしていて私も大学院の試験勉強で忙しかったのですが、家に帰ると突然3人の友達がサプライズでお祝いしてくれました。本当にびっくりして嬉しかったです。忘れられない思い出になりました。



名古屋中央ローターアクトクラブ卓話



名古屋中央RAC 大坪和樹会長

名古屋中央RACは隔週水曜日、千種区の今池ガスビル7階で例会を行っています。会員は今期は男性7名、女性2名の計9名(休会1名)でスタートしました。しかし実際に例会に参加しているのは3～4名程度というのが現状です。その理由としては、平日なので仕事が忙しい、活動内容に魅力がない、など様々あると思いますが、出席率が悪いのは現状の課題です。

次に今年度上期の活動の報告をさせていただきます。

7月「名古屋をゆっくり眺める」：名駅RCの清水様に名古屋の歴史と今後の展望についてお話し頂きました。私は大阪出身で名古屋のことをあまり知らないなので勉強する良い機会になりました。

8・9月「緑の散歩道」：西区で植樹の維持活動及び清掃をしました。これは5年程前にRAC-1グランプリで優勝した企画で、現在も活動を継続しています。

10月「生き物の生態について知ろう」：名古屋港水族館の方に自然保護の現状、海上汚染などについてお話し頂き、その後館内を案内して頂きました。

11月 招待行事「私たちの知らない麻雀の世界」：名駅RCから講師をお招き



して麻雀をしました。

12月「防災意識を高める」：名古屋市中消防署に卓話をして頂きました。

1月「記憶に残る体験を」：中区の陶芸教室でろくろを使って陶芸体験をしました。

同じく1月「星を眺めよう」：名古屋市科学館でプラネタリウムを見学しました。

その他に、他クラブの例会に極力参加して交流を図るという取り組みを1年間進めてきました。先程お話ししたとおり出席率の低さが大きな課題となっていて、活動内容をもっと魅力的にするためにこれからも他クラブの例会に参加して交流を深めていきたいと考えています。

最後になりますが、今期で3名退会して実質5名になります。先日名古屋みなとRCから企業派遣の形で2名入って頂くことになりました。ただ、できることや活動範囲を広げるには最低でも2桁ほしいと考えております。新入社員など若い世代の方をご紹介頂けると助かります。宜しくお願いします。

◇ローターアクトクラブについて 神野重行さん



国際ロータリーは2019年にRACをRCと同等の扱いとすることになり、RACも国際ロータリーの会員になりました。それから5年経ちますが、日本だけでなく世界中でRACをこれからどうしていくかが課題になっております。

我々はRACに支援はしています。しかしどれだけの人がRACの活動に関わっているでしょうか。ただお金を出すだけではRACの活動は進みません。是非、自分たちも一緒に参加するよと積極的に働きかけたり、私どもの活動の際にRACの皆さんにも呼びかけるなど一緒に活動して頂きたいと思えます。お互いに関心を強め、交流を図りながらロータリー活動をして頂くようお願いします。

ニコボックス 新井秀夫出席・ニコボックス委員

- 名古屋中央RAC会長 大坪和樹さんの卓話楽しみです。ジェシーさん、1年間近況報告ありがとうございました。6月中旬ですが真夏日になりそうです。健康に留意してお過ごし下さい。(両角國男さん)
- ①ジェシーさん、今期最後の近況報告を楽しみにしています。1年間どうもありがとうございました。②名古屋中央RACの大坪和樹会長、ようこそお越し下さいました。卓話を宜しくお願い致します。(森 美穂さん)
- 結婚記念日のお祝いありがとうございました。あつという間の30年でした。(宮野正彦さん)
- ①名古屋中央RAC大坪会長、活動報告を楽しみにしています。②ジェシーさん、RFF以来ですね。(神野重行さん)
- 東邦ガス硬式野球部が都市対抗野球の東海地区予選を第4代表で通過しました。本戦は7月下旬に東京ドームです。(清水順二さん)
- 駅味会幹事の笹谷です。6月22日(土)18時、桑名の「日の出」での「はまぐり鍋」に参加して元気になりましょう。今10名の申込者です。20名まで枠を取ってあります。とても美味しいですよ。(笹谷俊道さん)
- その他、本人誕生日の伊藤清志さんよりご芳志を頂きました。

