

2018-19 年度

WEEKLY REPORT



インスピレーションになろう

2018-19 年度 R.I. 会長

バリー・ラシン

Rotary
Club of Nagoya Meieki

クラブ会長方針「若返ろう！ ロータリー活動を通じて」

スローガン「自分たちの足元を照らそう」

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：名鉄ニューグランドホテル

会 長：米坂みよ古
副 会 長：山本裕三
幹 事：加藤祐一
クラブ会報：小俣憲司

●名古屋名駅ロータリークラブ 事務局：TEL.052-453-0808 FAX.052-453-0800 E-mail: meiekirc@f5.dion.ne.jp http://www.nagoya-meiekirc.com

第1285回例会

(立 食)

職業奉仕月間例会

「酸化」と「糖化」に気を付けて、健康寿命を延ばしましょう。

2019年1月23日(水)

(平成31年)晴 No.22

☐ 司会 本田吉宏 会場運営委員☐ ロータリーソング「冬の星座」☐ ビジター紹介

ビジター1名 愛知医科大学医学部4年 小川善之さん

☐ 出席報告

会員総数88名(免除者16名)

義務者出席59名 免除者出席9名 総数68名

出席率83.95%



会長あいさつ

米坂みよ古会長

今日は年の初めにふさわしく、健康についてお話しします。

これからは「人生100歳の時代」と言われます。現在、日本に100歳以上の方が何名おられると思いますか？ 私にも聞いてびっくりしたのですが、現在日本には100歳以上の方が6万5000人いらっしゃいます。

2017年の調査では、男性は平均寿命が81.09歳で、健康寿命が72.14歳。女性は平均寿命が87.26歳で、健康寿命が74.79歳ということでした。平均寿命と健康寿命の差が9～12年あり、女性の方が差が大きくなっています。

健康寿命というのはどういうことかと言いますと、元気で、人の世話にならずに普通の生活が出来る年齢のことを言います。今はこの健康寿命を延ばすために色々なことが考えられている訳です。

デンマークで、70歳以上の一卵性の双子を7年間追いかけて、見た目と寿命の関係を調べた調査があります。その結果、亡くなった674人のうち、多くの方は7年前の時点で実年齢よりも見た目が老けていたということです。従いまして、美意識が高く、若々しい人は長寿であるということです。

体は食べたもので作られます。食べ物と体調とは

非常に密な関係にあるということです。いい加減な食生活を続けていますと、ある日鏡を見て愕然とすることもあります。中国医学の診断法の1つに顔を見て診断する「望診」というものがありますが、顔に表れるトラブルは、ただ美容だけの問題ではなく、体の内側の不調を表しています。

老化現象である動脈硬化、アルツハイマー、骨粗しょう症はもちろん、外見の老化(しみ、しわ、たるみ)には、「酸化」と「糖化」が多く関わっていることが分かってきています。

酸化とは体のサビを言います。酸化の原因になるものには、紫外線、ストレス、喫煙、食生活・飲酒などがあります。酸化で引き起こされる4つの症状としては、「免疫力低下」、「脳へのダメージ」、「しわ・たるみ」、「しみ・白髪」などがあります。

では、酸化を抑えるには、何に気をつけたらいいかと申しますと、抗酸化作用を持つ食べ物を毎日の食事に取り入れることです。それにはビタミン・ミネラル等を多く含む食べ物があります。効果的です。具体的

酸化とは 体のサビ

酸化の原因になるもの

- ・紫外線
- ・ストレス
- ・喫煙
- ・食生活 / 飲酒

酸化で引き起こされる4つの症状

- 免疫力低下
- 脳へのダメージ
- しわ・たるみ
- しみ・白髪

めざせ抗酸化生活！

1月は職業奉仕月間です

< 例会開催予定 >

◇第1286回 1月30日(水) 通常例会(カレー)

外部卓話「世界と向き合う囲碁」重野由紀様

(第24回椿賞受賞者/NPOトップリーダー副理事長)

【例会後】第7回理事会

2月3日(日) 新会員研修会(受付10:00/名鉄グランドホテル)

◇第1287回 2月6日(水) 通常例会(洋食)

誕生日・結婚記念日祝福

「ロータリーの友・ガバナー月信」紹介

(ゲスト) チンさん・ダフネさん

新入会員卓話 大川世紀さん

には、ビタミンを多く含むアボカド、抗酸化力の高いリコピンを多く含んでいるトマトやバナナ、それから大豆製品、緑黄色野菜などです。

そして、酸化とともに、最近特に盛んに研究されているのが「糖化」です。

糖化とは、糖とタンパク質が結合し、体内に異常タンパク質(AGEs)が発生することです。最近ではAGEという言葉をよく聞かれますが、これはタンパク質と糖が加熱されて出来た物質で、強い毒性を持ち、老化を進める原因物質とされています。代表的な糖化反応がホットケーキです。タンパク質(卵・牛乳) + 糖(砂糖) に火を加えた時に出来る焦げ(焼き目)こそが糖化現象です。

最近では糖化を防ぐ健康食品も色々出てきていますが、調理法によってもAGE値は変わります。揚げ物など油を使った調理はAGE値が非常に高く、牛肉であればステーキは生ものに比べて100倍のAGE値となります。ですから、蒸す、茹でる、煮るなど油を使わない調理が良いとされます。刺身などの生ものも体に良いと言われます。

これからお食事をする時は、このようなことにも気をつけて、健康寿命を延ばして下さい。

□幹事報告 加藤祐一幹事

(1)地区補助金を活用したDV被害者支援事業は、参加者目標20名に対して19名の申込みを頂きました。日時:2019年1月27日(日)。集合時間:12時30分。14時~1時間程度、芝居「電話の女」を鑑賞。芝居終了後に意見交換等(17時目途)。場所:名古屋YWCAビックススペース(新栄町2-3)。今年度の主要事業の1つですので、14時からの芝居鑑賞だけでも参加をご検討下さい。

(2)今後のスケジュール/①1月30日(水) 理事会(例会終了後)。②2月18日(月) 西名古屋区分IM(インターシティミーティング)。登録開始:15時。式典等:16時~18時15分。懇親会:18時30分~20時。場所:名古屋観光ホテル。※2月13日(水)に例会はありません。③2月20日(水) 夜間例会。受付開始:17時30分、例会:18時~18時40分、懇親会:18時40分~19時40分、場所:名鉄ニューグランドホテル。※②と③は例会変更となります。時間・場所をご確認下さい。

(3)米山記念奨学事業についてのお願いです。今年度の目標の1つに、クラブ特別寄付率80%(特別寄付人数÷会員数)があり、今日時点で75%となりました。もう少しですので、ご支援・ご協力をお願いします。なお、クラブ1人平均20,000円は達成しました。ありがとうございました。

(4)2月3日(日) 地区主催の会員研修は11名の申込み



を頂きました。ガバナー招集会議であり、メイクアップ対象となります。メイクアップされる方は当日渡されるカードに対象日を記載の上、事務局にご提出下さい。

(5)分区交流推奨例会/1月24日(休)の名古屋西RC例会を加え、5例会12名(内入会3年未満6名)にご参加頂きありがとうございます。今後、入会3年未満の会員の皆様で参加をご希望される際は、幹事・事務局にご相談下さい。

□委員会報告:『職業奉仕月間』にちなんで

職業奉仕委員会

笥正紀委員長



1月は職業奉仕月間です。職業奉仕の現状について、2年分の資料が地区から出されています。各クラブの職業奉仕委員会がどのような活動をしているかを調査したもので、職場見学会(訪問先は? クラブ会員の会社かそれ以外か?)

や、職業奉仕月間にちなんだ卓話(卓話の講師は誰か?)など、各クラブの職業奉仕委員会の活動内容がまとめられています。

名駅RCは従来、鉄道警察隊と中村消防署の顕彰をしていましたが、それを一旦中断し、今年度は見送りました。それに代わり、米坂会長からご要望のあった職業紹介冊子を作成しました。去年11月後半、地区の職業奉仕委員会で、各クラブの委員長に「名駅RCはこういうものを作りました」と冊子について報告したところ、目新しさもあって非常に好評でした。「うちもこういうものを作りたい」というお話もありました。これは来年度以降も継続していくのが良いのではないかなと思っています。

□『台北建成RC記念例会訪問』

国際奉仕委員会

神保 誠委員長

3月に行う台北建成RCへの訪問は、会長、副会長はじめ総勢19名の参加となりました。日時は3月19日(火)から21日(木)の2泊3日です。お申込み頂いた皆様にお礼を申し上げます。また今回参加できない方も、次年度は台湾の皆様が多数来訪されますので、その際は歓迎会にご出席下さい。

ニコボックス

- 1月27日(日)のかけこみ女性センターあいちの「電話の女」のご出席をよろしくお願いいたします。(米坂みよ古さん)
 - インフルエンザ大流行です。飲み過ぎず、早く帰りましょう。(西川達郎さん)
 - NHK「トクサツガガ」のオフィス風景で利用頂きました。(加藤祐一さん)
 - 私どものグループ会社(KTクリエイション)にて西野朗さん(前サッカー日本代表監督)の講演を開催させて頂くことになりました。お時間のあります方は是非ご参加下さい。(寺西英宏さん)
 - 今年最初の出席になります。今年もよろしくお願いいたします。(岩井孝真さん)
 - 中根さんの久々の出席をお祝いして。(神野重行さん)
 - お久しぶりすぎて申し訳ございません。元気に参加!! よろしくお願致します。(中根かつみさん)
- また、結婚記念日の方1名、その他3名の方よりご協力頂きました。