



広島陵北ロータリークラブ

THE ROTARY CLUB HIROSHIMA-RYOHOKU

The Weekly Report



【2024-25年度 テーマ】

ステファニー・アーチック会長エレクト

クラブテーマ

こころゆたかなロータリアン

本年度会長方針

笑顔と心でつながる楽しいクラブ「みんなで助け合い楽しもうロータリー活動」

第1529回例会 2024年11月14日No.150号

会長時間



会長 中村富子（広島安佐ロータリークラブ）

皆さん、こんにちは。第14回目の会長時間です。いつものように、お食事をしながらお聞きください。今日は、広島陵北ロータリークラブさんと広島安佐ロータリークラブの第2回目の合同例会です。前回も思いましたが、安佐は人数が少ないので、こんなに大勢での例会は賑やかでいいです。合計しても広島RCさんや広島北RCさんにはかないませんが・・・

これからも、親子関係を良好に、合同で色々なことができることを願います。

さて、会長時間に何を話そうか週明けは悩みながパソコンとにらめっこしてい

ますが、前回の合同例会で吉田会長の会長時間がとても面白かったので、ちょっとプレッシャーを感じています。

そこで、何かいいロータリー“ネタ”はないか調べてみたのですが、ロータリー関連では、なかなか面白い話題がなく困っていたところ、「ロータリークラブに入ろう！」という書籍の紹介に出会いました。幻冬舎から出版されているらしいこの書籍、著者は田中久夫さんという方で、群馬県の高崎ロータリークラブに所属されています。ロータリー歴は1998年入会で、第2840地区のガバナー他、様々な要職に就いておられます。とあるウェブメディアで著書の一部抜粋をして連載していたので読んでみました。内容は著者の田中氏がロータリークラブに勧誘されて、入会して、活動して、云々の話なのですが、とにかく文章が軽快で面白おかしく、かつ随所にロータリーの仕組みや用語、慣習などの解説が盛り込んであり、分かりにくいロータリーについて“スルッ”と入ることができる内容になっています。文章を全て紹介するのは無理なので、一部タイトルを紹介します。

第1話『一度入ったら辞められないロータリークラブの全貌』

第3話『謎だらけのロータリークラブ…例会に参加して驚愕したワケ』

第4話『ロータリークラブ体験記 重要なことは「友情・努力・勝利」』

第10話『ロータリアンの基本的な生活態度「職業奉仕」とは何なのか？』

第11話『謎多き「ロータリークラブ」奨学金事業の全貌とは？』

等々。タイトルからも分かるように、キャッチーな文章で、かつロータリークラブとは何ぞやが書いてあります。私は今年度会長をしておりますが、全くの勉強不足で、ロータリークラブについて今も分からないことだらけです。正に「謎だらけ…」で、ロータリー用語すら理解できていません。おそらくそんな方も多いのではと思います。ロータリークラブに入会した新入会員から、「ロータリーのことを誰も教えてくれない」という声が多く挙げられるそうです。何か調べようとしても、現存のテキストやWEBなどに書かれていることは、言葉が難しく分かりにくいので、益々分からなくなることも多々あります。そんな方にも優しい「ロータリー解説」になるとと思いますので、よろしかったら一度読んでみてください。今回の紹介は、もちろん著者に断りは入れていませんが…

新入会員を増やすこと、ロータリー生活を楽しむこと、どちらも時には肩の力を抜いて

私たちがリラックスして楽しい！と感じることが必要だと改めて思いました。

以上、取り止めもない話でしたが、会長時間を終わります。

11月20日のプログラム

エディオンピースウィング広島訪問オープン例会

11月27日のプログラム

八丁堀整体院 院長 竹常元太様

出席報告 (例会運営委員会)

11月14日出席者

会員総数	45名
出席会員	31名
欠席会員	14名
ご来賓	1名
ご来客	0名
ゲスト	2名
広島安佐RC	9名

来客者紹介 (親睦家族委員会)

11月14日出席者

医療法人ハンス理事長・ 弘様	心療内科医 長井敏
国際ロータリー第2710地区 補佐岡本忠文様	グループ6ガバナー
グループ6ガバナー補佐幹事	横手裕康様

幹事報告 (瓜生智則)

1.お知らせ

・2024-2025年度インターシティミーティングのご案内を配布しております。今年度の登録料は個人負担となり全員登録です。

ご理解の程よろしくお願い致します。

・12月6日の年次総会のご案内を配布しております。ご出席下さいませようお願い致します。

・12月25日の休会のお知らせを配布しております。

・次週の例会はエディオンピースウィング広島訪問オープン例会となります。11時30分に2階のモニュメント前にご集合ください。

・今週11月17日(日)にホットスタッフフィールド広島において広島市小学校体育連盟陸上教室へTシャツの贈呈を行います。

出席予定の方は11時30分にご集合ください。なお、雨天の場合は出席を取止めますのでその際は出席予定の皆さんへご連絡致します。

・ロータリーの友表紙の募集について案内文を配布しております。

・ロータリーの友(11月号)を配布しております。

・ガバナー月信を配布希望された方のみ配布しております。配信希望の方にはメールにてお送りしますのでご確認ください。

「5歳若返るアンチエイジング最前線」



医療法人ハンス理事長 心療内科医 長井敏弘様

日本に100歳以上の人は約9万人もいるのに、120歳以上になると数名しかいません。医学的には、人間の細胞分裂の回数の最大は50回で、その後細胞は消滅してしまうからです。しかし、同じ人間の細胞なのにガン細胞は無限に増殖できます。現在研究中ですが、これが解明できれば、人間はさらに長く生きることが可能となります。

ところで、ゾウやカメには老化がありません。人間でいうと80歳90歳くらいになっても若い連中と互角に戦うのです。なぜなのか、最近の研究でゾウやカメには老化細胞がほとんどないということが分かったのです。『老化は生活習慣に基づく病気だ！』という研究者もいます。食生活を改め、毎日運動をして免疫力を高めれば、老化細胞が除去され、老化が進まなくなるというわけです。

ストレスも大きく老化に関わっています。実は、すべての生き物は少しのストレスを受けると抗ストレスホルモン（別名：若返りホルモン）を分泌して身体機能や免疫機能をアップさせます。しかし、強烈なストレスや長期のストレスが続くと、心も体もボロボロになってしまい老化は加速します。かといって現代社会でストレスを避けることはできません。要は、ストレスを受けてもこれをすぐに解消できるようにしておけばいいのです。

【5歳若返りの方法は次の5つ】

- ①規則正しい食生活と十分な睡眠
- ②80%程度の週2回の運動
- ③Age is a just number.
- ④いろいろなことに興味をもち脳を刺激
- ⑤免疫力を高める

特に日本食を中心とした朝食はとても大切で、お腹いっぱい食べても夜までには消化されてしまい余分な脂肪となりにくいのです。体重を減らしたい方は、朝食中心の食生活に変えるべきです。（以下、卓話では多くのことを話させていただきましたが割愛させていただきます）

I Mのお願い



ニコニコBOX

SMILE BOX

吉田尊禮会員 瓜生智則会員 前田啓太郎会員 國政秀一会員

本日、広島安佐RC例会におじゃまします。よろしくお願ひ致します。

横須佳織会員

昨日、2人目の孫が生まれました。3670グラムの大きな男の子です。子守り頑張ります。

小川嘉彦会員

今では広島の冬の風物詩として定着してきました「ひろしまドリミネーション」明日オープニングセレモニーを行います。華やかに彩られた「おとぎの国」をお楽しみください。今年は新たにスイーツカフェに合わせて「広島の酒」を販売します。

堀江正憲会員

本日、途中退席します。

当日計

22,000円

累計

490,000円