



# 会報

全員積極参加でロータリーを楽しもう!



2013.05.22. 第1059例会 No.23-41 2013.05.29発行

司会 SAA・親睦委員会 菊池 敏

点鐘 会長 澄川 昇

ロータリーソング「我等の生業」  
ソングリーダー 吉沢 洋景

お客様紹介 会長 澄川 昇

横浜金沢みどりRC

医療法人優和会湘南健康管理センター

事務局長 小吹 優 様

岡山西南RC

椎原 裕二様

東京東江戸川RC

森本 弘 様

会務報告 会長 澄川 昇

本日の会務報告はありません。

幹事報告 幹事 荒瀧 義機

・当年度も、残すところ一月あまりとなりました。6月下旬発行の「次年度活動計画書」に掲載されます“今年度委員会活動報告原稿”が出そろっておりません。プログラム委員会、会報・記録委員会、広報委員会、ロータリー研修委員会、募金活動委員会、ロタキッド委員会、IT委員会の各委員会(委員長)の原稿提出をお急ぎ下さい。よろしくご協力下さいませようお願いします。

回覧; ・国際ロータリー日本事務局移転のご案内。

・ガバナー月信5月号、ハイライトよねやま158,

・東京プロバスクラブ、ふくしだより5月号

次年度会務報告 会長エレクト 萩生田政由

次年度の会務報告をいたします。

\*本日例会前、「第3回被選クラブ運営管理連絡会議」を開催し、各委員会より提出されております「次年度活動計画(案)」の確認を致しました。

\*これを受けまして例会後、「第9回被選理事会」を行います。役員、理事の出席をお願いします。

・5月20日(月)早朝から夕刻まで「地区協議会」が行われ、我がクラブからは9名の方々にご参加頂きました。有り難うございました。

## 【委員会報告】

出席報告 出席奨励委員会 吉沢 洋景

会員総数	33名
出席義務者数	24名
出席義務免除者	9名
出席者数 出席義務者(事前MU2名含)	20名
出席義務免除者	7名
計	27名

出席率 27/31 = 87.10%

第1057回例会(05/08)訂正出席率 93.55%

ニコニコBOX SAA・親睦委員会 入沢 修自  
椎原 裕二様

先日は富士見RCで大変お世話になりました。ゴルフでは村上さん 三田さん お世話になりました。

森本 弘 様 お世話になります。  
澄川 昇 小吹様ようこそ。卓話よろしくお願います。

荒瀧 義機 小吹 優様ようこそいらっしゃいました。卓話たのしみです。宜しくお願致します。

足立潤三郎 富士見40周年記念移動例会 お疲れ様でした。

萩生田政由 湘南健康センター 小吹 優様卓話楽しみです。

伊澤ケイ子 小吹 様ようこそ。卓話楽しみです。

菊池 敏 小吹 様卓話楽しみです。

小泉 博 お客様ようこそ 小吹 様卓話よろしくお願います。

宮村 宏 小吹 様卓話楽しみです。

村上 久 小吹 優様卓話たのしみにしています。暑くなりましたね。

中谷 紘子 小吹局長 卓話よろしくお願います。

齋藤 誠壽

## その他委員会

### ゴルフ同好会

部長 小泉 博

・先週、富士見ロータリークラブ40周年記念式典に参加致しましたが、これを機会にということで「富士見RC40周年記念カップ スクラッチ会」を行いました。素晴らしい好天のもと、

にぎにぎしく(富士見さん3名+グリーン14名)ラウンドできました。ちなみに、優勝は椎原さん(2連覇)、2位は萩生田次年度会長、3位は、、ワシ、、小泉、、でした。

・来週27日(月)に「第28回プロ・アマチャリティーゴルフ」があります。「近隣11RC」と「東京多摩プロゴルフ会」の共催で行われ、今年は稲城RCがホストクラブです。

・6月24日(月)、多摩市社会福祉協議会の「第22回チャリティーゴルフ大会」が行われます。ふるってご参加下さるようご案内致します。

#### SAA・親睦委員会 委員長 菊池 敏

・6月2日～3日、親睦旅行のご案内です。伊豆方面に出かける計画ですが、現在の参加者は15名です。ここのところ様々な行事が立て込んでおり、更なるご負担をおかけするところとなりますが、少しでも大勢で出かけたいと思います。再度ご検討の上、多数ご参加下さるようお願い致します。

#### 会報について 会報・記録委員会 海野 榮一

・先週、6月12日長野県富士見ロータリークラブ、16日東京稲城ロータリークラブと連続して「40周年記念式典」に参加する機会がありました。その際の様子を、本日発行の会報に記載されております。どうぞ、ご一読下さい。

#### 卓話者紹介 プログラム委員長 齋藤 誠壽

本日の卓話をお願いしております小吹 優(コブキ マサル)様をご紹介します。防衛大学卒業後、戦闘機パイロットを目指されて航空自衛隊に11年間勤務され“F15”の受け入れを機に退職。医療法人金沢病院勤務を経て、現在は、平成9年に設立された医療法人(社団)優和会 湘南健診クリニック事務局長と、メディカルピュア湘南(株)代表、を兼務されておられます。小吹様は、医療従事歴30年の間、医師やパラメディカルの方々と、患者さんや健診受診者の方々との間で、如何に医療をコーディネートするかがご自身の使命と考えて活動されてこられました。(横浜金沢みどりRCの会員でもあられます)

#### 卓話「自分の年齢は自分で決める」

##### 湘南健康管理センター 小吹 優 様

「加齢に抵抗するという意味でのアンチエイジングを、医学的見地からの研究成果としての、“老化”を予防して健康で若々しく生きるための方法」を伝授され、「自分の年齢は自分で決める」と考え、「老化は病気(=治療できる)」と自覚して行動することが「アンチエイジングの捉え方」です。



現代人は、生活習慣の乱れを要因として、必要以上に“老化”が進んでいると申せます。「アンチエイジング」は、その必要以上に進んでいる“老化”を予防修正しようということでもあります。「老化する」は、さびる、しぼむ、風化するという言葉で表せます。「さびる」とは、食べ過ぎ、飲み過ぎ、タバコ、ストレス、紫外線などで生じる活性酸素過多により、細胞が酸化反応する(さびつく)事。「しぼむ」は、ホルモンの分泌が変化したり、体内の水分量(70%)が少なくなったりして乾燥しがちになる事(エストロゲン(女性ホルモン)減少による更年期障害が典型例)。「風化する」は、精神的な弱体化で、加齢に伴いもろくなり、過去を振り返り後ろ向き思考に陥ることです。「年だから・・・」は禁句で、諦めない、夢を持つ、好奇心を持つ・興味を持つ・・・という“プラス思考”で、目標に向かう気構

えが必要です。

「予防医学」における<1次予防>は、健康の保持・増進を目的とする「アンチエイジングドック」、<2次予防>は、病気を早期に発見し治療につなげる「人間ドック・健康診断」、

<3次予防>は、病気の悪化や合併症の併発を防ぐ「治療」・・・と、現在では考えられはじめています。

<1次予防>に位置づけられる「アンチエイジングドック」では、・活性化酸素による酸化(さび付き)の程度とそれに対抗する抗酸化力、・各種ホルモン、・動脈硬化度(血管年齢)、・脳年齢、体組成分析(筋肉・内臓脂肪・ミネラル・水分の量)、・骨密度、・免疫機能、・代謝機能、・血液サラサラ度、・尿や毛髪、爪のミネラル分析・・・等々を、超早期に把握することで 疾病の超早期発見が出来る可能性があります。

<カロリー控えめはアンチエイジングの基本>です。

基礎代謝量、摂取カロリー、必要カロリー・・・とカロリーに係わる用語はいろいろ有りますが、計算式に従ってご自身の“数値”についてお調べになって下さい。<栄養・食事>はアンチエイジングの要です。「高血圧」の方は、ナトリウムの排出を促すカリウムを多く含んだ食物(バナナ、リンゴ、オレンジ、緑黄色野菜、納豆、ヨーグルト・・・等)、「高血糖値」の方は、白米より麦米、白いパンより麦パン、うどんより蕎麦等“白くないもの”(白ものは血糖値が急上昇する)を食される様お勧めします。アルカリイオン水、バナジウム水、酸素水等の“水”をお飲みになるのも有効です。お酒類はポリフェノールが多い赤ワイン、サプリメントではマルチビタミンがいいでしょう。<生活・運動>ですが、\*有酸素運動\*筋力トレーニング\*ストレッチが有効ですが、ウォーミングアップとクールダウンは必ず行って頂きたい。大切です。

日常生活の運動の工夫「10ヶ条」<家中 街中 無料のジム>・大股で歩く(1,2歩目は普通で3歩目は大股)、・速く歩く(普通の歩きに速歩を一定の間隔で入れる(インターバル速歩)、・なるべく階段を使い、昇り降りする(特に下りが効果的)、・電車、バスで座らない(15分以内は座らないと決める)、・荷物は、軽くても腕を少し引き上げたり、前に出したりしてわざと重く持つ。・いつでもどこでも「つま先立ち」「スクワット」、・電車、バスで座っているときも筋トレ(左右の内ももを寄せて両脚を少し浮かす)、・手足の指のグーパー運動、・姿勢を正す、・とにかく楽をしない、なるべく身体を動かす。

「アンチエイジング」という考え方は始まったばかりです。「良い」と思える部分と、「?」と感じるところもありますが、皆さん自身が「良い」と思われる部分と向き合って頂き、日常生活に取り入れて下されば、良いのではと思います。

最後に、「青春」(サミエル・ウルマンの詩)をご紹介します。

青春とは人生の或る期間を言うのではなく、心の様相を言うのだ。

年を重ねただけで人は老いない。理想を失うときにはじめて老いが来る。人は信念と共に若く、疑惑と共に老いる。

人は自信と共に若く、恐怖と共に老いる。

希望ある限り若く、失望と共に老い朽ちる。

お礼と点鐘

会長 澄川 昇

(今週の担当: 海野 榮一)