



ロータリーのマジック

The Magic of Rotary

第1390回例会 令和6年9月30日 No. 1234

会長：金井 敬司・幹事：宮川 滋彦

《点 鐘》 金井会長

《斉 唱》
「それでこそロータリー」

《友愛の握手》

《ゲスト紹介》 齋藤SAA

《出席報告》 中川親睦活動担当

会 員 総 数	46名		
本日の出席者	29名	欠 席 者	17名
出 席 率	63.04%	前々回訂正出席率	94.44%

《ニコニコボックス報告》 鈴木親睦活動担当

市川 晴樹君、内藤 由幸君、松本 研一君
宮下 広男君、岡村 教正君、高橋 誠一君
松橋 輝久君、加藤 誠君、江尻 克雄君
宮下 正幸君、高池 忠克君、中沢 清光君
塚田 浩二君、小宮 慶洋君、滝沢 桂子君
小林 八郎君

…やっと涼しくなり夜も眠れる様になりました。

矢澤 敏雄君

…素敵なお花が届きました。ありがとう。

鈴木 直記君、中川 大三君、飯島 克敏君

…歓迎会を開催していただきありがとうございます。

佐藤 信行君、宮川 滋彦君、高橋 聖明君

小宮 慶洋君

…南沢憲三君の御逝去に当たり、お悔やみ申し上げます。

《会長報告・挨拶》

金井会長

本日は理事会がありましたので、ご報告いたします。その前に良いお知らせと悪いお知らせがあります。

良いご報告は、昨日グランセローズが、18年ぶりに優勝したということで大変おめでたい話がありました。そしてなんと我がクラブの高木大先輩の記事が週刊長野に大きく載りました！おめでとうございます。嬉しいですね。

そして寂しいお話ですが、元会員23代会長の南沢さんが、昨日、満77歳でお亡くなりになりました。南沢先輩を思い出しますと、週刊誌の記事をほとんど知っておられまして、お酒を飲むと、色々な楽しいお話をニコニコしながらお話してくださるのを思い出します。葬儀の日程は、はっきりしましたらご連絡いたしますが、一応通夜は10月2日19時から、告別式は10月5日14時から安楽院ということです。

先程の理事会で、生花をクラブから出させていただくことと決定いたしましたので、ご理解の程よろしくお願いいたします。

理事会ですが、次年度役員・理事及び委員会構成表(案)について加藤指名委員長より発表があり承認されました。

- ・ガバナー公式訪問が来週あります。詳細は後程幹事よりお話があります。
- ・9月25日に、北信第1・第2グループの会長懇談会がありました。地区からは関パストガバナー、成田パストガバナー（ガバナー指名委員会副委員長）上沢パストガバナーがお集まりいただきまして、何の話かと思っておりましたら、「今ガバナーを輩出していないところはどこ？」



という話になりまして、北東に攻撃をくらい、検討することとして、持ち帰ってまいりました。早速北村諮問委員長にご相談し、本日中に諮問委員の皆さんへ諮問委員会開催のお知らせをいたします。よろしくお願いいたします。

先週27日(金)に自民党総裁選挙が行われ、石破新総裁が誕生しました。1回目の投票で高市早苗さんが1位になったので、いよいよ「日本初の女性総理大臣」が誕生か?と思いましたが、ありませんでした。

さて、2週間前は敬老の日でしたね。世界保健機関(WHO)では65歳以上を高齢者としているようですが、年齢が二桁なんてまだまだ若いなと思える、少し驚いたニュースを見つけました。

ギネス世界記録を認定している「ギネス ワールド レコーズ」によると、世界最高齢と認定されていたスペインの女性が8月19日に117歳で亡くなりました。それにより、兵庫県芦屋市に住む116歳の日本女性が、新たに世界最高齢になったそうです。「116歳」「117歳」ですよ。人間、そこまで生きられるんだ、と私はびっくりしました。

「人生100年時代」という言葉をよく耳にするようになりました。皆さんの中で、100歳以上まで生きられる方は何人ぐらいいらっしゃるでしょうか。皆さんそこまで生きなくてもいいとおっしゃるでしょうが、どうせ長生きするなら健康な体でいたいですね。そこで抗加齢、アンチエイジングの専門家、順天堂大学の主任教授が語る、『できるだけ健康なまま長く生きる【意外なコツ】』という記事があったのでご紹介します。

コツは10個あり、まずは「毎日の飲食面」での注意事項です。

- ①大原則、50代以降は3食きちんと食べなくてもいい、食べ過ぎないことを心掛ける
- ②日本人に足りないのはビタミンD、鮭を食べて
- ③友達を大切に、食事は大勢で食べるほど良い
- ④アルコールは週に8杯までに ビールならコップ、ワインならグラスで8杯分だそうです。
次に「行動、習慣面」について。
- ⑤筋肉を「ほんのちょっとずつでも」使う 階段を歩いて上るなど筋肉を「少しでも多く使う」ことを心掛けることが大切。
- ⑥スマホ利用は夜9時までに、眠る環境はこだわりを持って追求を スマホ画面を見ると交感神経が緊張するため、睡眠の質が下がり、結果的に体がさびてしまうようです。
- ⑦腸内細菌を大事にする 腸を健康に保つことは、体の健康の基本です。ビフィズス菌、乳酸菌などの摂取だけでなく、菌の餌になるオリゴ糖、

イヌリンなど食物繊維を摂取することも大事です。

- ⑧小麦、特に「モチモチの食品」をだんだん減らす もっちりしたパンは小麦に含まれるグルテンの量が多いと言えます。グルテンは腸の粘膜を荒らすことが多く、これが大腸がんの原因になるケースもあります。

そしてこれはちょっとハードルが高いですが

- ⑨機会を見て遺伝子検査を受けてみる 自分の遺伝子の傾向が分かるので、リスクを持つ分野に対して個別の注意を払うことができるようです。

- ⑩口腔の健康維持も重要 お口のケア、口腔ケアが全身の健康に影響を及ぼすことはよく知られるようになりました。歯の汚れを落とし、除菌ができる口腔ケア剤を使うことが重要です。

この手の「こうすれば健康にいい」「長生きする」といった内容は色々ありますので、ご自身でいいな、と思われたことを実践していただければと思います。

《幹事報告》 宮川幹事

1. 来週10月7日はガバナー公式訪問になりますので、大勢のご参加をお願いいたします。



また、当日は、ガバナー、ガバナー補佐、地区幹事2名との名刺交換がありますので、お仕事の名刺で構いませんので、ご用意をお願いいたします。

2. 先般、ご案内いたしました、IM会員セミナーが10月26日(土)ホテル国際21にて開催されます。特に入会3年以内の会員におかれましては、ロータリー活動をご理解いただくために役立ちますので、是非ご出席くださいますよう、お願いいたします。

3. 国際ロータリー第2600地区ガバナー事務所より地区大会のご案内が届いております。既に出欠の確認をしておりますが、まだ人数が足りません。地区大会は100%登録になりますので大勢のご参加をお願いいたします。

尚、当日はホテル国際21正面玄関よりバスをご用意してありますので、こちらをご利用ください。

4. 先日、シャンティ国際ボランティアの「絵本を届ける運動」にご協力いただける方に絵本を配布いたしました。絵本の回収を、10月中旬までに事務局までお届けくださいますようお願い申し上げます。

《委員会報告》

●江尻青少年奉仕委員長

9月21日(土)「信州こども食堂 in 秋まつり」にブース出品させていただきました。皆様方から無償に物品提供していただきありがとうございました。また、当日多くの会員の皆様に参加いただきまして、本当にありがとうございました。

当日は約350名ほどの来場者がありました。準備した物品は、全部配布させていただきました。当日は、大変盛況に終わりましたことを、ここにご報告させていただきます。今後も、続けていきたいと思いますので、今後とも、ご協力をお願いいたします。皆様のご協力、誠にありがとうございました。

●小林クラブ奉仕委員長

10月5日の北RCとの合同ゴルフコンペのお知らせをいたします。こちらに参加ゴルフに参加される皆様、懇親会に参加される皆様、よろしくお願いいたします。

《本日のプログラム》

クラブ年次総会
進行 宮川幹事

議題

1. 2025～2026年度役員・理事承認の件
2. 2025～2026年度委員会構成表(案)承認の件
加藤指名委員長より説明があり賛成多数により承認された



《次年度理事予定者 挨拶》

中沢会長エレクト



金井直前会長



松本会長ノミニー



滝澤(晃)副会長(職業奉仕担当)予定者(欠席)

飯島クラブ奉仕担当理事予定者



岡村社会奉仕担当理事予定者



齋藤国際奉仕担当理事予定者



宮下(正)青少年奉仕担当理事予定者



江尻幹事予定者(早退)

《点 鐘》 金井会長

9月21日(土)「信州こども食堂 in 秋まつり」

会場：長野市役所 市民交流スペース



《10月7日のメニュー》 — 6 枠弁当スタイル —

- ・オニオンジンジャーチキン
- ・気まぐれサラダ
- ・秋刀魚柚庵焼き
- ・法蓮草お浸し
- ・漬物 ご飯(白飯) 味噌汁
- ・大福とフルーツ



【10月7日のプログラム】 「ガバナー公式訪問」