



ROTARY:
MAKING A
DIFFERENCE

千歳セントラルロータークラブ

ROTARY INTERNATIONAL District 2510

RIテーマ「ローター：変化をもたらす」

発行 千歳セントラルロータークラブ 会長 四方信次 / 副会長 井上英幸 / 幹事 笹谷俊尚 / 会報委員会 委員長 福島 力
〒066-8520 北海道千歳市本町 4 丁目 4-4 ホテルグランテラス千歳 TEL.0123-26-5788 FAX.0123-25-9112
Mail.membership-office@ccrc.jp URL.http://www.ccrc.jp Facebook.http://www.facebook.com/chitosecentral

会長あいさつ 会長 四方 信次

こんばんは。今月 19 日 20 日の防災講和事業『東北から伝えたいこと』までちょうど 2 週間です。再度、詳細ご案内致します。19 日 15 時から千歳高等学校にて 1 年生 2 年生 約 700 人に聞いて頂きます。その夜は親睦夜間例会で岩沼ロータークラブの渡辺会長、小野会員、「やまと語りべの会」の渡邊修次会長を招いての開催となります。翌日 20 日は 11 時 20 分から北陽小学校 4 年生約 230 人、13 時 15 分から勇舞中学校 1 年生 2 年生 500 人に聞いて貰います。みなさんのご協力お願い致します。我がクラブの新年交礼会で協力頂いた和太鼓チーム千舞泉美の件ですが、協賛の方お願い致します。以上です。



例会出席状況 (2018 年 3 月 6 日)	
会員数	42 名
会員出席者数	24 名
欠席者数 (内：無断欠席)	17 (1) 名
出席率	57.14 %
ゲスト・ビジター出席者数	0 名
出席者数総計	24 名

前回例会 確定出席率 (2018 年 2 月 27 日)	
確定出席率 (MU 含む)	66.67 %

クラブの記事が掲載されております。P17 千歳ロータークラブの喜多さんの記事が投稿されています。喜多さんは元ローターアクターでお話しされています。また、いつもクラブメンバーは社会で一生懸命活躍しておられます。石川貴美子さん。千歳市卸売市場運営委員会の副委員長に 2 年間の任期で千歳市長から委嘱状が手渡されました。貴美子さん頑張ってください。



幹事報告 幹事 笹谷 俊尚

- 台湾地震災害義捐金
21,771 円を地区に送金しました。ご協力有難うございました。
- 千歳市教育委員会より千歳市奨学基金への寄附に対しお礼状と奨学生からの感謝の声が寄せられました。
- 長沼ロータークラブ 会報 (回覧)
- 第 2510 地区より小冊子「健康あつてのローター」各会員レターボックスに配布
- 本日配布したローターの友 3 月号 P23 岩沼ロータークラブの記事が掲載されています。ご一読いただければと思います。
- 事務局休業のお知らせ
3 月 13 日 (火)、29 日 (木)、30 日 (金)

ニコニコ BOX

進行：ニコニコ箱委員会 委員長 岩下 誠
記事が掲載された、本日の例会担当、スポーツ指導員 10 年目！など皆様ご協力有難うございました。石川貴美子会員、大久保 尚会員、大下和志会員、坂井 治会員



本日のニコニコ BOX 合計額	4,000 円
今年度 累計額	652,000 円

各委員会連絡・報告

雑誌委員会 委員長 白木 松敏

先ほど笹谷幹事がお知らせしたとおり、岩沼ローターク

本日の例会プログラム**通常夜間例会****「卓話 職業奉仕って何？」****「職業奉仕としてのアンチエイジング」**

担当/職業奉仕委員会 委員長 大久保 尚

RI 第 2510 地区職業奉仕・基本理念委員会

副委員長 坂井 治



今日は職業奉仕委員会の卓話ということで、私は地区の職業奉仕・基本理念委員会の副委員長として勉強させていただいています。大久保委員長がアンチエイジングのお話をされるということで、アンチエイジングが何故職業奉仕なのかという部分で前座としてお話させていただきたいと思います。

職業奉仕はローターの五大奉仕であるクラブ奉仕、職業奉仕、社会奉仕、国際奉仕、青少年奉仕の中の一つです。社会奉仕や国際奉仕は比較的わかりやすい活動だと思います。皆さんも実際にいろいろな活動を見たり聞いたりしてわかっていると思いますが、職業奉仕はよくわからないという答えが返ってくる人が多いです。私も二十数年間ローターにいますが、職業奉仕は苦手分野でよくわからないので避けて通っていた部分はあります。具体例はなかなか出せませんが多少わかりやすい説明が出来ればと思います。これからパソコンで説明しますが、最後に何問かクイズを出させていただきます。そのつもりでお聞きいただければ良いかと思います。

職業奉仕はローターの五大奉仕であるクラブ奉仕、職業奉仕、社会奉仕、国際奉仕、青少年奉仕の中の一つです。社会奉仕や国際奉仕は比較的わかりやすい活動だと思います。皆さんも実際にいろいろな活動を見たり聞いたりしてわかっていると思いますが、職業奉仕はよくわからないという答えが返ってくる人が多いです。私も二十数年間ローターにいますが、職業奉仕は苦手分野でよくわからないので避けて通っていた部分はあります。具体例はなかなか出せませんが多少わかりやすい説明が出来ればと思います。これからパソコンで説明しますが、最後に何問かクイズを出させていただきます。そのつもりでお聞きいただければ良いかと思います。

——— 職業奉仕についてご説明いただきました。終わりにクイズが出題され理解を深めました。

職業奉仕委員会 委員長 大久保 尚

職業奉仕、私はローターに入った時はわかりませんでした。尾本眞二会員と飲みに行った時、「奉仕って何ですか？」と聞くと「自分の仕事を真面目にやるだけだよ。」と仰いました。その時はそんなものかと思いましたが、今回坂井会員が作ってくださって、職業奉仕はこういうものかと改めて分かったところです。私の職業奉仕というところでお話させていただきます。

アンチエイジングについて、年齢とかは何か。生まれてから何歳という暦年齢と生物学的年齢があります。生物学的年齢は見るからに若々しい人、老けている人といったところと関係してきます。アンチエイジング医学とはどういったものかという病的老化、年齢を追うごとに正常に加齢するのではなく病気や有害物質（タバコなど）が加わって病的に身体が痛んでいくことを未然に防いで老化の速



度を遅らせる研究をする医学です。アメリカの抗加齢医学会が発表している老化の定義は、老化は病気であり病気であれば原因があるはず。原因が解ればその治療は可能だろうというふうに言われています。老化の原因がざっと 6 つ出ています。活性酸素説、ホルモン低下説、有害重金属、遺伝子説などいろいろあります。全部を話すことは出来ないで、活性酸素説から説明します。人間はエネルギーを作るために物を食べます。食べたものは酸素と結合してエネルギーが生まれてきます。生れた時に必ず余計な活性酸素が出てきます。その活性酸素が身体の中の正常な組織を傷つけて老化が起きてきます。我々の生命活動と切っては切れないものですが、活性酸素は悪者と言われています。活性酸素の発生原因は紫外線や放射能、タバコ、大気汚染などいろいろな事から活性酸素が発生して、DNA 細胞の遺伝情報がかいてあるところを障害すると言われています。活性酸素をどうやって除去したら良いかというまず活性酸素を作らないようにすること。タバコを止めましょう。活性酸素を消去するような食べ物・飲み物を取りましょう。水素水や緑黄色野菜、赤ワインがいいとされています。あとはサプリメントです。それから点滴で活性酸素を消去するようなものを入れてやるといった方法が考えられています。

次にホルモン低下説です。従来は年を取るからいろいろなホルモンが低下すると言われていました。実際にはいろ



いろいろな細胞が老化するとホルモンを出す臓器も老化します。臓器が老化するとホルモンが出なくなっているいろいろな病気が出る。これがホルモン低下説です。アンチエイジングという部分と病気の部分の枠組みは細胞レベルの変化、組織の変化、臓器の変化、それから症状が出て病気になります。通常の医学は病気になってから治療していきます。アンチエイジング医学は境界ゾーンで病気の異常原因を見つけて治療していこうというのがアンチエイジング医学です。

ルーカス・クラナツハ作「若返りの泉」という絵があります。年老いた人たちが泉に入ると若返って帰っていきます。この泉の中にホルモンがあるのではという説もありました。昔から身体に何かをすれば若返るのではないかとされています。ホルモンは年を取るとほとんどの人が減少するとされています。女性ホルモンや男性ホルモンです。ただ、コルチゾールという副腎から出るストレスホルモンだけは年を取ると増えていきます。ホルモンは人間の身体から百種類ぐらい出ていますが、内分泌臓器からのホルモン全部合わせて人間の体が作られています。

(中略)

————— 抗加齢医学は人類を健康にするための学問だと思っております。これも職業奉仕の一つの形かなと思っております。ご清聴ありがとうございました。

次回例会案内

友好クラブ委員会 委員長 松坂 敏之

次回例会は3月13日(火)、通常例会は友好クラブ委員会の担当になっています。友好クラブではないのですが、岩沼ロータークラブさんから東日本大震災関係のDVDを2本お借りしています。宮城県が作った東日本大震災のとても良い映像があります。30分程ですが、それを見るだけで非常に勉強になりますし、津波がどんなものかもはっきりします。また、どういう状態で行政が対応したかという事も詳しく載っています。非常に参考になりますので是非見ていただこうと思います。お友達をお誘いあわせの上、是非いらしていただきたいと思っております。開会点鐘 12 時 30 分。定例会場です。



空港募金箱

例会終了後、新千歳空港設置募金箱の浄財選別作業を行いました。ご協力ありがとうございました。



SCHEDULE

水と衛生月間 ■世界ローターアクトの日 ■会長エレクト研修セミナー(地区) ■財団・米山・地区補助金管理セミナー(地区)	
3月	13日 通常例会「知っておきたい東日本大震災の記録」 [担当/友好クラブ委員会(委員長 松坂敏之)]
	19-20日 防災講話事業「東北から伝えたいこと」
	19日 親睦夜間例会👉「やまと語りべの会 渡邊修二氏を迎えて」 [担当/親睦活動委員会(委員長 石川貴美子)]
	20日 例会日を19日に変更
	27日 通常例会「(仮題) 地区国際奉仕事業の報告」 [担当/理事会]
母子の健康月間 ■春の清掃奉仕活動 ■地区研修・協議会(地区)	
	3日 通常夜間例会「クラブ協議会/次年度方針」 [担当/会長エレクト 菅原百合子]
4月	10日 通常例会「(仮題) 新入会員増強について」 [担当/会員増強・維持委員会(委員長 山口康弘)]
	15日 RI 第 2510 地区 地区研修・協議会
	17日 例会日を21日に変更
	21日 移動親睦夜間例会👉「千歳 RC 創立 50 周年記念式典・祝賀会」 [担当/親睦活動委員会(委員長 石川貴美子)] 会場:ANA クラウンプラザホテル千歳
	24日 通常例会「(仮題)防災講話事業の検証」 [担当/理事会]
青少年奉仕月間 ■長沼国際交流フェスティバル ■長泉 RC 友好クラブ締結記念日(1997.5.13) ■春のセーフティコール	
5月	1日 休会 (定款第 8 条第 1 節:同一週に祝日)
	8日 通常夜間例会「未定」 [担当/クラブ研修、新会員研修、細則検討委員会(委員長 佐々木俊英)]
	15日 移動例会「春の清掃奉仕活動」 [担当/社会奉仕委員会(委員長 武田伸也)]
	22日 親睦夜間例会👉「未定」 [担当/親睦活動委員会(委員長 石川貴美子)]
	29日 通常例会「未定」 [担当/国際奉仕・空港募金箱委員会]
ローター親睦活動月間 ■RI 国際大会 ■最終例会	
6月	2日 RI 第 2510 地区第 7 グループ IM (千歳 RC)
	5日 通常夜間例会「クラブ協議会/次年度の活動概要」 [担当/次年度理事会(進行担当/次年度幹事 高木昌人)]
	12日 通常例会「今年度の活動報告①各担当委員会」 [担当/理事会]
	19日 通常例会「今年度の活動報告②各理事、地区委員」 [担当/理事会]
	26日 親睦夜間例会👉「2017-2018 年度 最終例会」 [担当/親睦活動委員会(委員長 石川貴美子)] ※会員家族出席例会