



# 千歳セントラルロータークラブ Rotary International District 2510

発行 千歳セントラルロータークラブ 会長 彦坂忠人 / 副会長 菊池 孝 / 幹事 佐々木俊英 / 会報委員会 委員長 笹谷俊尚  
〒066-8520 北海道千歳市本町 4 丁目 4 ホテルグランテラス千歳内 TEL.0123-26-5788 FAX.0123-25-9112  
Mail.membership-office@ccrc.jp HP.http://www.ccrc.jp Facebook.http://www.facebook.com/chitosecentral

## 会長あいさつ 会長 彦坂 忠人



今日は、今年度第 42 回例会です。本日は友好クラブ委員会、高塚委員長の担当例会で、なかなかお聞きする事が出来ない、高尚なお話を頂くことになっておりますので、楽しみにして頂きたいと思えます。

さて、高塚さんもお年ではありますが、極めてお元気でいらっしゃいますが、現在日本では 100 歳以上の高齢者が 5 万人を突破した様であります。その中でも 2 割の方が完全に自立した生活を送っておられます。「なぜ 100 歳でピンピンなのか」。そこが大事なところなのです。

100 歳ともなると持病を持つ人の割合が多く、97%が何らかの慢性疾患を抱えており、その内容は、高血圧 62%、骨折・白内障 46%、心臓疾患 29%、呼吸器疾患 21%、がん 10%等々。しかしなぜか、糖尿病の疾患率だけは 6%と極めて低く、70 歳代の糖尿病疾患率 20~30%と比較しても一目瞭然。

従って、長生きの理由は、死亡リスクの高いがん、脳卒中、心臓病の発症を促す「万病の元、糖尿病」と無縁であること、つまり、糖尿病に成らない事と言える様であります。これはある雑誌の記事であります、糖尿病にならないためには、「奇跡のホルモン、アディポネクチン」と言うホルモン物質が大きく関わっており、インスリンの働きを良くし、糖代謝を活発にすることで糖尿病を予防し、動脈硬化を防ぐ作用があり、百寿者の 9 割がアディポネクチン

例会出席状況 (2013 年 5 月 28 日)	
会員数	36 名
会員出席者数	19 名
欠席者数 (内: 無断欠席)	17 (3) 名
出席率 (前回例会)	52.77 (55.55) %
ゲスト・ビジター出席者数	0 名
出席者数総計	19 名

の血中濃度が平均より高く、通常の倍以上が分泌されているとのことであります。

アディポネクチンは内臓脂肪が増えれば増えるほど分泌が減ることから、大切なのは太らないこと、特に内臓脂肪を燃やす運動に心がけること、食品では特に大豆にアディポネクチンを増やす作用があり、豆腐や納豆、更にはイワシ、アジ、サンマ、サバ等青魚、海藻を積極的に摂取すること、そして、自立して健康で生きるために、一番手軽に始められるのが咀嚼運動で、何を食べるにも 30 回は噛む、顎を動かすことにより、意思や思考の機能を担う脳、前頭葉を活性化することだと言われております。これらは、慶応義塾大学医学部の追跡調査からの報告であります、「100 歳でピンピン」を本当に望むのであれば、これらの指摘事項をきちんと理解し、それをきちんとこなし、自己鍛錬できる誠実性が求められ、その誠実性が長寿と深く関わっているとも指摘されております。皆さん、じっくりと考えて見ようではありませんか。それでは、高塚さんのいつまで経っても「ピンピン」をお祈りし、お話を聞きたいと思えます。宜しくお願い致します。

## 幹事報告 幹事 佐々木 俊哉

- 千歳ロータークラブより、第 7 グループ第 25 回都市連合会 ( I M ) での塚原房樹パストガバナーの基調講演を一冊の本としてまとめた「基調講演集」が届きました。事務局にて閲覧できます。
- 国際ローター日本事務局 事務所移転のご案内 5 月 27 日 (月) より東京都港区三田に移転しまし

た。また、これまでの「奉仕室」の名称が「クラブ・地区支援室」に変更となりました。

- 新住所：〒108-0073  
東京都港区三田 1 丁目 4-28 三田国際ビル 24 F
- 電話：  
クラブ・地区支援室 (旧奉仕室) 03-5439-5800  
財団室 03-5439-5805  
経理室 03-5439-5803  
資料室 03-5439-5802
- F A X：共通番号 03-5439-0405
- 第 2510 地区ローターアクト第 40 回地区大会 本登録のご案内
  - 日時：6 月 29 日 (土) 14:30～開会式
  - 会場：ルネッサンスサッポロホテル
  - 会費：登録料 7,000 円 (懇親会費込)
  - 登録締切：6 月 6 日 (木)
  - ホストクラブ：札幌南ローターアクトクラブ
- 千歳ローターアクトクラブ第 20 回定例会 (最終例会) のご案内
  - 日時：6 月 20 日 (木) 18:30～20:30
  - 場所：千歳ベルクラシック リアン
  - 会費：5,000 円 (アルコール有)
  - 締切り：6 月 14 日 (金)
- クラブ細則第 13 条第 1 節により新会員 1 名の推薦を受け本日の理事会で承認されました。よって会員選挙の通知を行います。
- ローター財団国際親善奨学生応募者 1 名を受け付けました。役員による面接を行い、地区への推薦を理事会で決定しました。ペットのトリミングをされている女性で齊藤会員のご紹介です。アメリカへの 3 ヶ月文化研修奨学金への応募となります。
- 2012-13 活動報告書、2013-14 活動計画書の用紙を各理事、委員長に配布しています。まだ提出されていない方は、ご提出をお願いします。
- 本日例会終了後、例会場で募金の選別作業を行います。お時間のある方はご協力を宜しく願います。

### 各委員会報告・連絡

#### 次年度理事指名委員会 委員長 羽生 有三



会員の皆様にお詫びと訂正を申し上げます。クラブの細則をきちんと勉強していなかったためです。次年度会長エレクトに指名された菊池会員が辞退されました

が、その欠員は残りの理事エレクトによって決定するとクラブ細則第 3 条第 4 節に明記されています。何も権限のない私が指名をすることにはなりませんので、本日例会後、次年度理事会が開かれ指名することになりましたので、この場を借りてお詫びいたします。次回の例会では、新しい理事が決まると思いますので、よろしく願います。

### ニコニコ BOX

#### 進行：出席・ニコニコ箱委員会 委員 関根 悟

**入口 博美 会員**：しばらくぶりに例会に出席しました。彦坂会長には大変失礼しました。いろいろな会議と重なったのですが、お詫びとしてニコニコします m(\_\_\_\_)m

**野口 三恵子 会員**：5 月は休会と 2 週欠席で今日が初めての出席となりました。

**福島 カ 会員**：昨日、千歳グルメの会があり 32 名という今までにない人数の方にリアンにお越しいただき私の料理を食べていただきました。クラブの方にも何人か出席していただきありがとうございました♪

**羽生 有三 会員**：指名委員会で大失敗をしました。(>\_<) 会長になった時、会員手帳に載っている細則に一通り目を通したつもりでしたが、細かくは覚えられませんでした。皆さんも間違いがあったら指摘できるように勉強してもらいたいと思います。



本日のニコニコ BOX 合計額	23,000 円
今年度 累計額	778,270 円

### 本日のプログラム

#### 通常例会

#### 「友好クラブの歴史」

#### 担当/友好クラブ委員会 委員長 高塚 信和

1990 年に私共のクラブが出来上がってから、パスト会長なども米山梅吉翁を訪ねるために静岡に行くことになりました。静岡県と言えば、野口会員も焼津の生まれですし、北海道と静岡の結びつきもあります。たまたま私の友人であります北大農学部名誉教授の黒柳教授は昭和 6 年生まれの方です。日本の食料を考えると国



際会議などにも多く参加されています。彦坂会長なども農業地区などで学ばれたことがあると思います。北大の前身であります札幌農学校の歴史からふれて、静岡との結びつきがあったという話を本日はしたいと思います。黒柳教授は学長をされた千歳の広重力さんと同級生です。私も広重さんの弟さんと同級生です。昔はインディアン水車などありませんでしたから、ロープを渡して滑車でダートと向こうまで行って帰りはちょっと上げて来るというように自転車も無く、とぼとぼ歩いて千歳駅から苫小牧東高校に通われたそうです。当時、昭和 30 年代は函館行の鈍行がたくさん出ていて、広重さんもそれに乗って通われたのかと思います。学者になられた時のお祝い会等にたまたま私も出席し、黒柳教授との結びつきが強かったものですから、そこで札幌農学校の時代に話が移り、静岡との出会いというものがありました。札幌農学校は明治 11 年に出来たそうです。今の時計台のある回り、少しずつれるそうですが創成川に近いほうから畑等々もあり広い面積の農学校でした。全国から農業を目指す人たちが来ていたため、恵迪寮という寮を作りました。今のロイトンホテルからニトリ文化ホールの回りに作られました。そこに皆さんが入って寝起きをして学校に通ったようです。有名なところでは「Boys, be ambitious」の言葉を残したクラークがいました。島松沢の逡信所がありますが、そ



この近くで農学校の生徒と分かれて車で室蘭に向かい、船で横浜まで向かい帰国したそうです。農学校の歴史を紐解いてみると、弱者の味方という考えがとても強いです。お札でも有名な新渡戸稲造や有島武郎などご存知だと思います。当時、横山芳介さんという方は昭和 16 年に農学校に入りました。その頃、恵迪寮は夜も寂しく、カラオケなどある時代ではありませんでしたから、歌を歌う時はハーモニカか口ずさんでいたそうです。横山さんは東京から農業を目指して北海道の農学校に入学して勉強された方です。寮歌というのはたくさんありますが終戦後まで全て含めると約 100 曲あります。その中でも一番有名なのは「都ぞ弥生」です。これは、横山さんが作詞し歌を作ったそうです。これがいまだに有名な歌として残っています。私も昭和 30 年代に札幌に就職した折に、狸小路の店の襖にこの寮歌が全部書いてありました。昔は三味線かハーモニカでなければ歌は歌えません。そこでその時代、夜になるとみんながそれを唄っていたという時代がありました。横山さんも農業の勉強をしていくときに、上川一帯の農業視察を行い、小作人をたくさん使った農業を垣間見て、自分で農業を経営するなら、何故自分一人では出来ないのだろう、ということに興味を持ったようです。彼は、札幌農学校を出て農林省に就職します。帝国憲法のもと、全国初めての小作官という官僚になります。し静岡も徳川家の駿府の畑が多かったようですが、庄屋というような農業を束ねる方があったようです。その小作官になって訪れたときに、ロータリーの父である米山梅吉翁が大庄屋の婿として入り、米山性を名乗ったのです。当時は小作人を解体して、それぞれに土地を与えて農業に自活出来るようにしたのが小作官の仕事でした。静岡県が一番先の奔りです。それから全国へ普及をされたそうです。横山芳介さんは、今でも弱者の味方として静岡の歴史に残っているそうです。農業関係者には有名な方になり



ました。米山梅吉翁も次第に農業から離れて、最終的に沼津中学から今の東大に入って勉強し、三井信託銀行の常務までされて後には貴族院議員になられたりしました。

———中略———

今後の予定ですが、2015 年(平成 27 年)5 月、長泉ロータリークラブが創立 30 周年、それから本当は 11 月ですが、雪もあり寒い為、同年 9 月に千歳セントラルロータリークラブの創立 25 周年を開催する予定です。これはそれぞれ実行委員会を立ち上げてやっていただきたいと思います。2017 年(平成 29 年)5 月には友好クラブ締結 20 周年で、私共は長泉に参りませんが、その時はお迎えをすることになります。

本日はありがとうございました。

### 募金箱浄財の選別

新千歳空港に設置・管理をしている募金箱浄財の選別作業を行いました。今年度 3 回目の選別作業です。



### 次回例会案内

今回は、6 月 4 日(火)、通常夜間例会「クラブ協議会/次年度担当委員会について」です。担当は次年度理事会、開会点鐘 18:30、定例会場です。

### SCHEDULE

6 月は、ロータリー親睦活動月間です。	
6 月	4 日 通常夜間例会「クラブ協議会/次年度担当委員会について」[担当/次年度理事会]
	11 日 通常例会「活動報告① 各理事」[担当/副幹事]
	18 日 通常例会「活動報告② 各担当委員長」[担当/副幹事]
	25 日 親睦夜間例会「2012-13 年度最終例会」[担当/親睦活動委員会(古木委員長)]

■ 千年希望の丘農園作業 (MC 事業) ■ 会員増強セミナー (地区)	
7 月	2 日 定例理事会 午後 5 時 事務局 通常夜間例会「クラブ協議会/各理事の年度方針・活動計画発表 & 地区委員の紹介」[担当/幹事]
	9 日 通常例会「クラブ協議会/各担当委員会の活動計画発表」[担当/幹事]
	16 日 親睦夜間例会「未定」[担当/親睦活動委員会(笹谷委員長、高木副委員長)]
	23 日 会長・幹事・会長エレクト懇談会 午前 10 時 松の間 理事懇談会 午前 11 時 松の間 [担当/幹事] 通常例会「ガバナー公式訪問」[担当/SAA(今井委員長、柏田、林副委員長)]
	30 日 休会 (定款第 4 条第 1 節)
会員増強及び拡大月間 ■ 千年希望の丘農園作業 (MC 事業) ■ 千歳ロータリーアクトクラブ「市民盆踊り出店事業」支援	
8 月	6 日 定例理事会 午後 5 時 事務局 通常夜間例会「クラブ協議会」[担当/理事会]
	13 日 通常例会「未定」[担当/社会奉仕委員会(松坂委員長、清水、土居、加藤副委員長)]
	20 日 親睦夜間例会「未定」[担当/親睦活動委員会(笹谷委員長、高木副委員長)]
	27 日 通常例会「未定」[担当/会員増強委員会(井上委員長、高塚副委員長)]
新世代のための月間 ■ 千年希望の丘農園作業 (MC 事業) ■ 秋の交通安全運動「セーフティコール」	
9 月	3 日 定例理事会 午後 5 時 事務局 通常夜間例会「クラブ協議会」[担当/理事会]
	10 日 通常例会「未定」[担当/新世代奉仕委員会(羽生委員長、大久保副委員長)]
	17 日 親睦夜間例会「未定」[担当/親睦活動委員会(笹谷委員長、高木副委員長)]
	24 日 通常例会「未定」[担当/地区ロータリーアクト委員会(坂井委員長)]
職業奉仕・米山月間 ■ 千年希望の丘農園収穫祭 ■ 地区大会 ■ 次年度理事立候補手続き、指名委員会選出 ■ 支笏湖復興の森づくり「森の育ての親活動」	
10 月	1 日 定例理事会 午後 5 時 事務局 通常夜間例会「クラブ協議会」[担当/理事会]
	8 日 移動例会「支笏湖復興の森づくり/森の育ての親活動」 [担当/社会奉仕委員会(松坂委員長、土居副委員長)]
	15 日 親睦夜間例会「千年希望の丘農園収穫祭」[担当/親睦活動委員会(笹谷委員長、高木副委員長)]
	19 日 地区大会(新札幌) 会長・幹事会 指導者育成セミナー
	20 日 地区大会(江別市) 本会議 懇親会 [担当/幹事]
	22 日 通常例会「未定」[担当/SAA(今井委員長、柏田、林副委員長)]
	29 日 休会 (定款第 4 条第 1 節)