



奈良大宮ロータリークラブ

Club Weekly Bulletin

■創 立：昭和54年1月23日 ■例会：毎週火曜日17:30
 ■事務所：奈良市大宮町6丁目2-1 南都銀行大宮支店内 電話0742-33-8583
 ■例会場：奈良市高畑町1096番地 奈良ホテル本館 電話0742-26-3300(代)
 ■会 長：小西敏文 ■副会長：富川悟 幹事：植倉一正



発行日 / 2013年8月20日
 2013-2014/6

Vol.35

No. 1659

hp: <http://naraomiya-rc.jp>
 E-mail: info@naraomiya-rc.jp
 2013-14年度当クラブテーマ

『ガバナー一年度に向け
 意義ある奉仕活動をしよう!』

国際ロータリー第2650地区

ガバナー 坂本 克也
 「あなたの善から、
 みんなの善へ」



四つのテスト

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか

本日のお客様

●川北 昌博 様 (奈良RC)

会長報告

本日第2回目の定例理事会が16:00～開催されました。そこでの報告を致します。

○報告事項

・昨日5日(月)11:20奈良市役所・仲川市長に私と富川副会長、植倉幹事、北神雑誌・広報委員長の4名で表敬訪問してまいりました。僅か10分の持ち時間でしたから要件、来年1月21日(火)35周年記念例会に是非とも出席して下さい。と言いました所「奈良大宮ロータリークラブさんの申し入れは断ることは出来ない」ということでノートに書いて頂きました。必ず出席して頂けると思います。それともう一つ、「地区大会で2,500名程の方が来られるが奈良市にそれだけの会場がないので、どうか任期の間に収容出来る大きなイベントホールを作して下さい」と(申しましたら)「よくわかりました。検討してみます」とのことでした。

・前期会費未納者について、後程多田実会計より報告して頂きます。
 ・再来週8/20について、概況報告ではガバナー補佐の訪問になっておりましたが、嶋田稔さんの「味噌と健康」についての卓話に変更になりますので宜しくお願いします。

・大宮地区防災防犯訓練について、後程、山本尚永青少年奉仕委員長より報告して頂きます。

○審議事項

・この27日、ガバナー公式訪問がございます。色々と慎重に審議して頂きました。皆様方に対しては20日に状差しにスケジュール等を入れさせて頂きますので、宜しくお願いします。

・鷗尾の会 会長・幹事会について。これが私どものクラブがホストになっております。9月14日(土)奈良ホテルで開催致します。

・情報集会について。9月前半に4班に分けて情報集会をやるということが副会長より報告がございまして、これも8月20日には所謂班別のスケジュールを状差しに入れて頂くことになりました。

・同好会について。写真同好会を発足したいという申し出がありま

例会プログラム

第7回 8月20日

通算1659回

1. 開会の点鐘
2. ソング
「遠き山に日はおちて」
3. お客様の紹介
4. 会務報告
5. 卓話 嶋田稔様
「味噌と健康」
6. 閉会の点鐘

例会状況報告

第6回 8月6日

通算1658回

◎会員数 70名
 ◎出席規定免除者数 24名
 ◎出席義務者数 46名
 ◎欠席者 7名
 ◎出席者 57名
 ◎出席率 89.06%

第4回 7月23日

通算1656回の修正

◎会員数 70名
 ◎出席規定免除者数 24名
 ◎出席義務者数 46名
 ◎欠席者 14名
 ◎補填者 5名
 ◎出席者 56名
 ◎出席率 86.15%

した。これはガバナー年度に向けガバナー月信等とリンクさせたいということで承認致しました。そこで出たのは、これから色々な同好会をどんどん作って頂くのは結構ですが、同好会を作られる時には必ず理事会の承認を得る、という事に決定致しました。以上で報告を終わります。



奈良市役所 仲川市長表敬訪問

委員会報告

多田実会計

今日現在まで会費を納めて頂いている方は、70名中65名であと若干5名の方がたぶんお忘れで納めて頂いていないようなので、胸に手を当てて「納めたかな？」と考えて頂き、もし納めていないということであれば是非とも至急納めて頂く様お願いいたします。あまり納めて頂けなければ電話による催促をさせて頂くことになりますが、出来る限りそういう苦勞をさせないよう、よろしくお願い致します。

青少年奉仕委員会：山本尚永委員長

・青少年奉仕委員会からご案内させて頂きます。8月24日～25日大宮地区防災・防犯協議会から防災訓練サマーステージ、クイズや避難生活等のご案内ということで、私どもクラブに協力要請がありまして、大宮小学校の体育館で一泊されるということでその仕切りの段ボールを用意、段取りすることになりました。それで私どもの委員会では8月24日18：00オリエンテーションで「1/17、3/11の二つの大震災に学ぶこと」という演題で講演がございまして、その時に私どもの委員会メンバー、それからご参加頂ける方にお集まり頂いて、講演を聴くということで小西会長にはご挨拶して頂くのですが、その出欠表を回覧しておりますので、この日は特にメモキャップにはならないのですが、ご案内させて頂きます。その後食事会をしようという話もございまして、それも含めて出欠表を回しております。宜しくお願い致します。

・三笠中学校の方から職場体験学習実施ということで協力をお願いしたいと申し出があり、25名程度30名までだと思うのですが、まだ職場体験に行く会社が決まっていなかった方がいらっしゃるということで、是非当クラブの方で職場体験できる会社を紹介して欲しい、ということです。私どもも是非協力させて頂きたいと思いますので、各々お願いできる方がいれば2～3名程度ですが、お願いしたいと思いますので、また個々にお問い合わせに上がることもあるかと思いますが、宜しくお願い致します。

雑誌・広報委員会：北神委員長

本日「ロータリーの友」が配布されました。是非ご愛読いただきます様お願い致します。

さて、本年度の雑誌・広報委員会の方針と致しまして、ロータリーを広く知って頂こうということで、会員の皆様をお願い、そしてご協力頂きたいのですが、本日配布されました「ロータリーの友」を読み終えられましたら15冊程度回収をさせて頂き、南都銀行さんをお願いし、待合ロビーの雑誌置場に置かせて頂き、一人でも多くの方にロータリーの素晴らしい月刊誌を読んで頂き、ロータリーへのご理解を深めて頂けたらな、という思いで今回そのようなことをやらせて頂こうと思っております。15店舗に置かせて頂きますが、今現在南都銀行さんの雑誌置場にはサライとか月間奈良とかリフォーム本とか非常に素晴らしい本が置いてあります。その中の一冊にロータリーの本を置いて頂き、より多くの方にロータリーについて知って頂けたらと思います。どうか第3例会に回収をさせて頂こうと思っておりますので、読み終わった方がいらっしゃったらご提出をお願い致します。

幹事報告

次週8月13日は休会です。次回例会は8月20日になりますので、お間違えのないようお願い致します。

花岡淑子様 「健康寿命を延ばす」～若返り、抗老化の秘訣～

皆さんこんばんは。本日はお招きにありがとうございます。グランソール奈良という人間ドックの施設で仕事をさせて頂いております花岡と申します。今日は皆様に向けて「若返り・抗老化の秘訣」「健康寿命を延ばす」今日家に帰ったら、お父さん何か若くなったと言われるように、何か一つ持って帰って頂きたいと思います。先程お食事が出てまいりましたが、皆さんよく噛まれましたか？ 弥生時代の人は1回の食事で4000回噛んでいました。時間は1時間くらい掛かってカロリーは1300kcalと言われています。ところが今、日本人はどの位噛んでいるかと言いますと1回の食事10分で600回位しか噛んでいない。尚且つそのときに2200kcal位食べていると言われています。故にしっかり噛むと言う事が、抗老化の秘訣に繋がっているかと思っています。私がよく講演でお話させて頂くのが「幾つまで生きたいですか？」と言う事をよく聞きます。願望寿命ですね。願望寿命と聞かれれば、何と答えられますか？ 健康で元気にどの位か？ 男性と女性どちらが願望強いと思いますか？ 実は男性の方が少しだけ長生きしたいと思っています。「お前が死んだらすぐ死ぬよ」といった状態ですね。平均寿命2013年男性で79.59歳、女性で86.35歳、オギヤと生まれた赤ちゃんがここまで寿命を伸ばしている。もう一つ、健康で元気に過ごせる平均の寿命というのがありまして、2010年70.42歳女の人で73.62歳という発表が出ています。7年前に私が健康寿命を調べた時に男性は72.3歳で女性は77.7歳でした。この7年の間にグッと下がってきました。健康寿命から平均寿命の開きを見て下さい。男性で9年位。女性で12年以上。これは一体何かと言うとベットの上で自分で命のスイッチも切れずに平均寿命だけを伸ばしている人は沢山いますと言う事です。では私たちが今から何をしなければならないか？ という事です。健康で元気に過ごせる寿命を伸ばしてゆきましょう。皆さん世界で一番長生きした人はご存知ですか？ 世界で一番長生きした人は、122歳で「ジャンヌ・カルマン」さんというフランス人の女性なのです。これはカルマンさんの121歳のお誕生日の写真です。カルマンさんには特徴がありました。見た目が若いという事です。皆さん、同窓会に行かれて皆より若く見られると言う人はどの位いらっしゃるでしょうか？ その方は長生きの素質があります。カルマンさんは85歳で何とフェンシングを始められました。ルールを覚えて試合に出られました。85歳と言えば日本人の平均願望寿命です。と言う事は皆さんも85歳位で何か新しい事を見つける。自分よりも5年先くらいに新しい事を始めるという意識を持つと、どんどん健康寿命は延びてゆくと思って下さい。カルマンさんが122歳まで生きることが出来た答えは一つ。「病気になるなかったから」なのです。日本人の平均寿命も凄く延びてきました。そこでこういう新聞があります。昭和9年9月11日、洗濯に行き池に転落婆さん溺死。婆さんの年齢を見てみましょう。何と47歳、昭和9年の婆さんは47歳です。皆さんのよくご存知のサザエさんのフネさんの年齢、ご存知の方おられますか？ 48歳なのです。今は松田聖子「何と51歳！」こんな風に見た目もどんどん変わって行き日本人の平均寿命も延びて若々しくなっていると言う事が判ります。皆さんも年齢より若く見られるように頑張ってください！ そして病気にもならない事です。日本人はどんな病気で亡くなっているか？ 30.4パーセントが癌です。そして心疾患、脳血管疾患、肺炎、事故、自殺、老衰、こんな状態で続いて行きます。健康寿命を伸ばすために、大事なポイントは血管を若くしてゆきましょう。そして骨を若くしてゆきましょう。腸を元気にしてゆきましょう。この3つがポイントになってきます。血管年齢、皆さんの血管、様々な物がありますが1本の線に並べると、どれ位の長さがあるかご存知の方おられますか？ 何と9万km。9万kmと言えば地球を2周半です。その位の血管が体中を廻っています。全身1周回るのに「50秒で1周」と言われております。血管の図がこれです。外膜、中膜、内膜、そしてここに内皮細胞膜というのがありまして、順序良く並んでいます。この内皮細胞膜に傷が付いてLDLコレステロールが入って動脈硬化を引き起こす。順序良く並んだ傷ついた内皮細胞にコレステロールが入ってきて、酸化LDLに変わってプラークを形成してゆきます。このプラークがパンと破裂した時、皆さん怪我したときに瘡蓋が出来るとでしょう。血小板がここに寄ってくるのが血栓形成に拍車をかけてきます。血管の中で私達の体を治そうとする本能が逆に血管を詰まらせるというのが動脈硬化の進行です。内皮細胞膜の炎症にロックスワンという物質が非常に関与していると言う事がわかりました。血管にダメージを与えているのは塩分と言われていますが、先程サラダにドレッシングをかけられましたか？ かけるのとかけないのでは塩分の取り方が違ってきます。血圧高い人に向けては、もう野菜にドレッシングをかけないというだけでも塩分量は少なくなってきました。1日は9g未満です。血圧が高く、薬を飲んでいらっしゃる方に対しては、6gを目標にしてゆきましょう。次に大事にするのが骨の年齢です。骨は2年半に1回新陳代謝を繰返して新しい骨に生まれ変わると言われています。破骨細胞と骨芽細胞の作用で、どんどん新しい骨に生まれ変わってゆきます。この新しい骨に生まれ変わる新陳代謝を活発にさせるには骨に刺激が必要です。骨に刺激といえば運動なのです。運動すると、とても強い骨になります。骨の弱い人は、歯も弱くなってきます。次に腸の年齢も大切です。皆さん自分の腸の中、大腸カメラなどで見た事がありますか？ 便秘症でお薬を飲んでおられる方は、このように色素沈着をしていて少し黒くなっています。ここに穴が見えますが、これは大腸憩室と言います、特にお肉とか





チーズ、ヨーグルトを毎日食べていたり、肉食の多い方は腸壁に憩室を起こしやすい。ここに便が溜まって大腸憩室炎を起こし、そこから大腸癌が起きます。大きなポリプも出来てくる。するとどんどん腸相が悪くなってくる。そうすると免疫力も低下してきて、若々しさは遠のいてゆきます。故に腸の中を綺麗にしてゆく事がとても大事になります。腸内環境を良くする為には何かという動物性の脂質を避けてゆきましょう。ここに150gのサーロインステーキがあります。このお肉を1枚食べると、ここにあります3本分の油が体を廻ってゆきます。特に牛、豚の油は私達より体温が高いので、食べたとしてもドロツとした状態で腸の中を流れて行きます。すると薄い腸壁を押し

てしまうので、憩室が出来やすいと言われていています。お魚を中心に召し上がる方は魚は海で泳いで、私達より体温が低いので食べたとしてもサラツとした状態で流れてしまうので、腸壁に刺激を与えることは無いと言われていています。大腸癌予備軍の方は肉食中心の方と言われてますので生活習慣も気をつけて下さい。油物を食べていると、腸相は悪くなってくる。そしてこう言う①早食い ②朝抜き ③夜食 ④間食 ⑤外食中心 ⑥肉食、油物、甘い物好きを続けると、内臓脂肪が溜まってくる。これが内臓脂肪です。青い所が皮下脂肪です。ここの面積が100平方センチを超えていると、内臓脂肪型肥満と言いまして血圧を上げ易くなりますし脂質異常起こし易くなるし血糖値も上がり易くなります。ここの周りは85cmが基準です。85cmを超えてくると、皮下脂肪の面積が100を超えてくると言う事です。なぜ脂肪細胞が増えてくると病気になるかという所を覚えて頂くと脂肪を沢山持つことは良くないと分かります。白色脂肪細胞からレプチン、アディポネクチン正常な量の白色脂肪細胞を持っていられし方、アディポネクチンが沢山出て、動脈硬化を抑制してくれてインスリンの感受性を高めて糖尿病の予防をしてくれます。白色脂肪が増えてくるとレプチンがどんどん増えてくる。このレプチンは、私たちの体の中の脂肪を一定にコントロールしてくれる、太らない生理活性物質と言われていています。沢山出てくるとレプチン抵抗性が表れ、レプチン異常が起こってくる。今まで太らないように食べ過ぎにブレーキがかかっていたのに、脂肪が増えてくると食欲に抑制がかからない。脂肪細胞が増えてくると、アディポネクチンという良い物は減少して段々出なくなってくる。そしてどこが増えてくるとかという、悪いと言われる生理活性物質が増えてくる。TNF- α が高血糖を起こしてくる。FFA遊離脂肪酸がどんどん増えてきて脂質異常を起こしてくる。アンジオテンシノーゲンが血管の壁を収縮させて血圧を上げてくる。そして動脈硬化を引起こします。肥満によって起こる病気は糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、痛風、脳梗塞、脳出血、そして体重が増えると、腰痛症も出てきます。次に減量後にどれだけ血液検査の結果が良くなるか？この方は最初内臓脂肪面積が、159.6平方センチ。実際メタボリック症候群の基準をクリアしています。そして、痩せました。ウエスト110cmから、89cmまで減りました。すると血液検査がどうなったか？先ず肝機能の状態、減量前は引っ掛かっています。そして善玉コレステロールも低いし中性脂肪も引っ掛かっています。尿酸値も引っ掛け、血糖値やや高いという状態です。減量後はこのように改善しました。アディポネクチンをしっかり出しているからです。

もう一人いらっしゃいます。171cm70kgから66kgまで落としました。その時の内臓脂肪面積は102平方センチで、体重は4kg程落とされたただけなのに、内臓脂肪面積は52.8平方センチまで減りました。たったの4kgで半分減りました。内臓脂肪の蓄積は貯金で言うと普通預金。入れたり出したりし易い。しかし油断するとどんどん溜まるが少し頑張ると戻せます。体重5%減らすだけで内臓脂肪的には20%減らせる事が出来る。故に少し血圧高いと言われる方は、少し体重をコントロールしてお腹周りを減らすだけで血液の中身は綺麗になって来る可能性があると思えて下さい。次にこの人減量前はLGL悪玉コレステロール引っ掛かっています。中性脂肪もです。減量後は薬も飲まずに全くの正常値です。見て頂きたいのは血圧です。上が正常値です。4kg落としただけで薬も飲まずに戻しました。皆さんも血圧が少し高い方は、先ずお腹周りのコントロールをして頂きたいと思ひます。CTで画像の処理をしますとこの様な内臓脂肪の写が見えてきます。この中が100平方センチを超えてきたら、脂肪細胞から出る生理活性物質の分布異常が起こってくると思ひて下さい。外は皮下脂肪、中は内臓脂肪です。悪さをするのは内臓に脂肪を貯める形です。これは特に、男性の太り方に多いです。掴めないようなお腹の太り方をしている人。お腹周りと言うと大きさは丁度これ位(85cm)です。これは男性にとっては厳しいと思ひます。日本人の男性は40歳過ぎると、半分の人はメタボリックに引っ掛けてくると思ひます。これは日本人には儉約遺伝子があり、エネルギーを使わずに溜め込んでしまう進化した遺伝子を持っている。飢饉が起こっても生きてゆける遺伝子を持っているといわれますが、今は飽食の時代なので、逆にエネルギーを取過ぎて血管を詰まらせてしまっています。少しこの85cmに注意して頂き生活して頂ければ、より若々しくなってくるかと思ひます。見た目を若々しく「モテたいな」と思ひ気持ちこそが健康の近道であります。今日から始めましょう。カッコ良く美しく健康的に年を重ねましょう！ご静聴ありがとうございました。



同好会活動

奈良大宮RC山歩き同好会NOMC第185回 登山報告

「尾瀬ヶ原・燧ヶ岳2346m」

(日時) 平成25年7月12日ー15日

(参加者) 麴谷・飯田・森下・橋本・計良・向井・小池

7月12日22時30分発夜行バス海浜幕張行きに乗車。

13日6時30分、京成上野駅到着。計良氏と合流、計良氏の自動車にて福島県桧枝岐に向かう、東北自動車道大渋滞。午後に桧枝岐に着き桧枝岐歌舞伎場などを観光し、ますや旅館に入る。14日天候曇りのち大雨 起床3時、ますや旅館4時出発。尾瀬御池駐車場4時25分着。尾瀬沼ー尾瀬ヶ原隊・燧ヶ岳隊と別れる。

【燧ヶ岳隊報告】(小池記)

4時30分出発、燧ヶ岳隊：向井・小池。尾瀬ヶ原隊：麴谷・飯田・森下・橋本・計良。無線機の周波数を合し別れる。尾瀬隊はシャトルバスにて山の駅沼山峠に向かう。我々燧ヶ岳隊はすぐに登山開始。ガスがかかり天候悪し。広沢田代より雨に成る熊沢田代と順調に高度を上げる。雨はひどくなり傘をさしてのぼる。山頂近くより雪渓が現れ体が寒くなり体温下がる。

8時30分、山頂に着くもガスがかかり景色は何も見えず早々に下山開始。尾瀬ヶ原隊に無線連絡するも連絡なし。長英新道を下る。雨は益々ひどくなり登山道は小川になり大変な下りでした。10時50分、長蔵小屋に着く。昼食後、沼山峠バス停に着きシャトルバスにて尾瀬御池に12時30分到着する。尾瀬ヶ原隊まだ下山していない。無線連絡とれず、15時に合流するように出発の時に打合せたので尾瀬御池にて待つ。15時、下山し無事全員と合流する。

【尾瀬ヶ原隊報告】(森下記)

3時起床。4時、計良氏の車で旅館を出発。4時25分、尾瀬御池駐車場に到着。燧ヶ岳へ向かう小池・向井両氏を見送り此处より別行動となる。4時30分発のシャトルバスで山の駅沼山峠に向かう。5時、山の駅に到着。雨が降りはじめた為、防雨装備。

5時20分、ハイク開始。よく整備された木道を登り25分で沼山峠に到着。雨の尾瀬沼を展望の後20分ほど下って大江湿原に。咲き始めたニッコウキスゲ(名前は分からないが)白、赤、紫、ピンクなどの小さな花々も緑の中に映えてすばらしい。雨でゆっくり楽しめないのが残念。6時20分、長蔵小屋(ちょっと寄ってみたかったが)への分岐点に。そこを右にとって尾瀬沼を左に約1時間。沼尻休憩所に到着。雨も小降りになり朝霧が立ち込めた尾瀬沼の幻想的な景色が印象に残る。そこで小休止。売店はあるが早朝で閉まったまま。朝食ににぎり飯を食べる。有料(200円)のトイレを使わせてもらい体調も整える。

7時50分、沼尻休憩所出発。沼尻からしばらく行くと、針葉樹林の中に入り、少しの間上り坂が続くが、峠を越えるとあとはほとんど下り坂。ただ道が狭くて雨の中で行きちがう人を避けるのに一苦労。足を滑らせることもあったが、何とか無事に歩くことが出来た。

9時30分、見晴(下田代十字路)に到着。ますや旅館の主人の弟さんが管理している尾瀬小屋で小休止。コーヒーがうまかった。雨も小降りになったので竜宮まで湿原の中をまっすぐに延びる木道を1時間で往復。ニッコウキスゲいっぱい尾瀬ヶ原の景色を楽しむ。

11時、尾瀬小屋を出発。30分ほどで温泉小屋や元湯山荘。その前を通って段吉新道へ。沢越えの上り下りの道が続く、途中集中豪雨もあり厳しかったがなんとか燧裏林道への入り口にたどり着き、ここで20分ほど小休止。昼食ににぎり飯を食べる。

12時40分、燧裏林道入り口出発。3つの沢越えで上り下りのある樹林の道を歩くこと90分で大小の傾斜湿原が続く道に。ほぼ雨も上がり右に燧ヶ岳がせまり高原の雰囲気になった爽やかな素晴らしい風景の連続。ベンチもあり、ゆっくりしたかったが時間が迫り、心残りではあるが道を急ぐ。15時、約束どおりの時間に駐車場に到着。

(行程：燧ヶ岳山麓を一周 約8時間 歩数46,672歩 約24km)





ニコニコ箱

本日計 67,000円 累計 444,000円

小西敏文 君	花岡淑子様 先日卓話有難うございます。楽しみに聞かせていただきます。
石野捨雄 君	花岡さん本日の卓話よろしくお願いします。
宮西正伸 君	ただ今、地区会員増強委員会で卓話や会議などに奮闘しております。クラブの名を汚さないように頑張っております。連続欠席しておりますが、9月からは100%出席させていただきたく思います。
橋本和典 君	猛暑の中、やっと待望の夏休み、お盆休みです。ベッピンちゃんたちに遊んでもらえます。何して遊ぼ?・・・それよりこっちの体がもつのかネ?
渡辺英孝 君	「母校・熊工」甲子園出場4年ぶり20回目、頑張れ!!ニコニコ
弓場裕史 君	小さな感謝したいことがありました。
中條章夫 君	暑中お見舞申し上げます。ニコニコ協力させていただきます。
松岡弘樹 君	西口さんと目が会いました!!ニコニコ協力
倉田智史 君	ニコニコ協力 連続欠席のおわび
植倉一正 君	ニコニコ協力
高木伸夫 君	ニコニコ協力
山本直明 君	ニコニコ協力
矢追家麻呂 君	ニコニコ協力
多田実 君	ニコニコ協力
森下泰行 君	ニコニコに協力
森山斗福 君	ニコニコ協力
水野憲治 君	ニコニコ協力
市田富久夫 君	ニコニコ協力させていただきます。
平方貴之 君	ニコニコ協力
中村信清 君	ニコニコ協力
西口栄一 君	ニコニコ協力
藤井正勝 君	今月の担当です 皆様のまごころに

次週の例会

平成25年8月27日(火)

ガバナー公式訪問