

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3-7 中室ビル3F
電話 0742-33-8583/FAX 0742-33-8600
- 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：中村信清 ■副会長：多田実 幹事：高野治

発行日 / 2016年5月31日
2015-2016/40

Vol.37

No. 1786

hp: <http://naraomiya-rc.jp>
E-mail: info@naraomiya-rc.jp

2015-16年度当クラブテーマ

『和と飛躍』



国際ロータリー第2650地区

ガバナー 中澤 忠嗣

「クラブに「個性」と「憧れ」を！」



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

会長挨拶

改めまして、こんばんは。「若葉して 御目の雫 ぬぐはばや」といって、唐招提寺にある芭蕉の句ですが、本当に緑が濃く目に非常にいいと思うんですけども、まだ五月病という病気もありますので、そういうことのないように皆さん方、頑張ってお出陣の程よろしくお願ひします。

委員会報告

井上会員

青少年委員会からご連絡いたします。増井委員長が欠席の為、代役でお知らせいたします。

来月の6月5日ローターアクト地区大会がこの奈良で行われます。場所は東大寺総合文化センターで行われます。皆様のご出席をぜひともお願いいたします、とのことです。特に諮問委員に北河原さんがおられますので、一つ、よろしくお願ひいたします。

幹事報告

先日開催されました鴫尾の会ゴルフ大会の会計報告が届いております。チャリティで¥48,000、余剰金で¥22,786、合計¥70,786を熊本地震の義援金として日本赤十字社に寄付をした、という連絡を受けました。

例会プログラム

第41回5月31日

通算1786回

1. 開会の点鐘
2. ソング「四つのテスト」
3. お客様の紹介
4. 会務報告
5. 卓話
有限会社OSU
デジタルメディアファクトリー
代表取締役 山崎功詔様
6. 閉会の点鐘

例会状況報告

第40回 5月24日

通算1785回

- ◎会員総数 73名
- ◎出席義務者 46名
- ◎出席規定免除者(a) 0名
- ◎出席規定免除者(b) 27名
- ◎本日出席 51名
- ◎本日欠席 12名
- ◎本日出席率 80.95%

第38回 5月10日

通算1783回の修正

- ◎欠席者 4名
- ◎免除者の欠席者 8名
- ◎欠席者の補填者 2名
- ◎免除者の補填者 3名
- ◎出席率 96.92%

<新規米山奨学生紹介>

カウンセラー・石野会員より紹介

4月より当クラブに所属されました米山奨学生の紹介をさせていただきます。お名前は李賢美（イヒョンミ）さんです。ご出身は韓国ソウル市でございます。神戸YMCA学院専門学校日本語学科を卒業されまして、同志社大学文学部美学芸術学科、現在は、奈良女子大学大学院人間文化研究科博士前期課程人間行動科学専攻でいらっしゃいます。音楽が幼児教育にとってどのような影響を生むか、またイタリアの幼児教育についても深く研究をされておられます。また詳しい内容につきましては10月の卓話でお話をさせていただきますので、よろしくお願いたします。

李賢美さんより挨拶

初めまして。今年の4月から奈良大宮クラブ様のお世話になります李賢美と申します。よろしくお願いたします。現在奈良女子大学の修士2年目で学生として、イタリアの教育でレッジョエミリアという幼児教育に関して研究をしております。この後よろしくお願いたします。ありがとうございます。



米山奨学金支給

米山奨学生：李 賢美 さん
学 校：奈良女子大学大学院



5月お誕生日・結婚記念日

★お誕生日★

9日	北河原公敬	君
13日	小林一士	君
31日	成田 積	君

★結婚記念日★

3日	増井義久	君
10日	荒木政信	君
11日	高木伸夫	君
13日	石野捨雄	君
13日	高辻良成	君
15日	萩原 徹	君
18日	佐川 肇	君
20日	鈴木 讓	君
21日	大塩栄作	君
30日	谷川千代則	君



会員卓話

奈良ヤクルト販売(株) 代表取締役社長 奈良大宮ロータリークラブ 会員 谷川千代則君
演題『地域に密着した健康応援企業を目指して』

皆さん、こんにちは。入会して以来10年ぶりの卓話ということで、たいへん緊張しています。先ほどまでは緊張が解れていたのですが、多くの皆さんから「本日卓話をよろしくお願ひします」とのニコニコ報告を聞き、改めて緊張がぶり返してきました。本日は私の職業であるヤクルト販売についての説明と、地域に密着した活動についてお話させていただきます。どうかよろしくお願いいたします。



【ヤクルトの誕生】

昭和初期、日本では食料不足による慢性的な栄養失調や、劣悪な衛生状態による赤痢などの腸管感染症で多くの人命が失われていました。このことに心をいためていた代田博士は「菌をもって菌を制する」という考えから、腸で病原菌を抑える乳酸菌の研究を開始しました。昭和5年、代田博士は生きて腸にとどく強い乳酸菌を選び出し、さらに強化することにより、L. カゼイ・シロタ株を誕生させました。そして、多くの人の健康に役立てるため、昭和10年に有志とともに「ヤクルト」の製造・販売を開始しました。現在では「ヤクルト」は世界中で多くの人々に飲まれています。

【シロタイズム ヤクルトの父代田博士の考え】

<予防医学>

病気にかかってから治療するのではなく、病気にかからないための予防が重要である。

<健腸長寿>

人が栄養素を摂る場所は腸である。腸を丈夫にすることが健康で長生きすることにつながる。

<誰もが手にいれられる価格で>

一人でも多くの人に手軽に飲んでもらいたい。

【腸の主な3つの働き】

腸は全長6mの小腸（十二指腸含む）と1.6mの大腸から成り、食べ物を消化して、栄養素や水分を体内に取り入れる器官です。

1. 食べ物を消化し、栄養素を吸収する。
2. 水分を吸収して便を作り、体外に排出する。
3. 外的などから体を守る。

【腸には3つのバリアがあります】

私たちが食事を摂る時、食べ物と一緒にさまざまな病原菌が侵入してきます。それらの多くは胃液や胆汁などの消化液によって撃退されますが、生き残って腸まで侵入してくる病原体もいます。そのため腸には幾重もの防御システム（バリア）が用意されています。

第一のバリア 腸内フローラ

腸内にすみついている細菌（常在菌）は、病原体が増えるのをおさえます。

第二のバリア 腸の粘膜組織

腸の表面は、粘液に覆われていて、侵入してきた病原体がすみつくのを邪魔します。また、細胞は活発にはがれ落ちて入れ替わるため、外からやってきて表面に付着した病原体も一緒に対外に排出されます。

第三のバリア 腸の免疫組織

腸には強力な免疫組織が備わっていて、第一、第二のバリアを突破してきた病原体を撃退します。腸官には、体内にある全抹消免疫細胞（リンパ球）の実に60～70%が集まっており、体内最大の免疫組織になっている。

【腸内細菌】

私たちのおなかの中には、たくさんの細菌がすみついています。腸にすむ菌は腸内細菌と言い、

1000種類数にして約100兆個にもものぼります。これらの多種多様な菌は、バラバラにすむのではなく、互いに影響を及ぼしあいながら集団を作って生息しています。この集団を植物の集団に例えて腸内フローラと呼んでいます。

腸内フローラを構成する腸内細菌の種類や数は、食習慣や年齢により一人ひとり違ってきます。また、消化管のそれぞれの部位によってフローラは大きく異なります。

【腸内細菌には有用菌や有害菌がいて、私たちの健康に深くかかわっています】

腸内細菌は、体によい働きをする「有用菌」と、健康をむしろ病気の原因となる「有害菌」に分けることができます。ウェルシュ菌や黄色ブドウ球菌などの有害菌は、腸内腐敗を起こすだけでなく、毒素を作ったりすることでさまざまな病気を起こす原因になります。一方、有用菌の代表的な菌といえば、乳酸桿菌やビフィズス菌です。これらの菌は、腸内で乳酸や酢酸を生産し有害菌が増えるのを抑えたり、腐敗産物や有害物質の生産を抑えたりして、人の健康の維持・増進に役立つと考えられています。

【乳酸菌を使った食品は、乳成分や菌の数によって分類されています】

乳酸菌を使った乳製品は「乳及び乳製品の成分規格に関する省令」により、発酵乳、乳製品乳酸菌飲料、乳酸菌飲料の3種類に分けられています。

【特定保健用食品】

身体の生理学的な機能や生物学的活動に関与する特定の保健機能を有する成分を摂取することにより、健康の維持増進に役立ち、特定の保健の用途に資することを目的とした商品。

・ヤクルト

生きたまま腸内に到達する乳酸菌シロタ株の働きで、良い菌を増やし悪い菌を減らして、腸内の環境を改善しおなかの調子を整えます。

・蕃爽麗茶

グァバ茶ポリフェノールの働きで、糖の吸収を穏やかにするので、食後の血糖値が気になる方に適した飲料です。

【健康応援企業とは？】

・ヤクルトの乳酸菌やビフィズス菌の普及により、地域の皆様のお腹の健康づくりを応援します。

・いろいろな健康情報の発信をします。

・生涯スポーツの応援をします。

・地域の防犯や安全・安心なまちづくりを応援します。

これらにより、『地域の皆様のお役に立ち、必要とされる会社を目指します。』

【ヤクルト健康教室の開催】

県内の家庭教育学級、学校保健委員会、子育てサークル、婦人会、社内研修等で健康教室をご利用いただいています。また、小学校や幼稚園への出前事業にも講師派遣しております。平成27年度は県内で330回、11200名の方に出席いただきました。

【バウンドテニスの普及】

バウンドテニスとは一言で言うならば、狭いスペースでできるテニスです。ラケットボールを原型に、テニスと同様のルールで、狭い場所でも手軽にでき、しかも運動量も充分あるスポーツとして、メルボルンオリンピックで活躍した、レスリングのゴールドメダリスト、笹原正三氏によって昭和55年に考案、開発されました。

コートは3m×10m、ネットの高さが50cm、ラケットの長さが50cmと定められ、テニスコートの約6分の1の面積です。

奈良県では平成5年に協会が設立され、現在19クラブ346名の会員で構成されています。

【地域の防犯、安全・安心なまちづくりへの応援】

・警察や防犯協会との連携し、地域へ防犯等のチラシの配布やお声がけの実施。

・市町村の依頼により地域の見守り活動の実施。

奈良ヤクルトは他の地域、例えば大阪や神戸で販売することはできません。ですから、まさに地元奈良、地域密着型であるわけです。今後も健康応援企業として頑張る所存でありますので、どうかよろしく願いいたします。ご清聴ありがとうございました。



本日計 41,000円 累計 2,515,000円

- | | |
|--------|---|
| 高野 治 君 | 谷川さん、本日の卓話宜しくお願ひします。李賢美さん、1年間宜しくお願ひします。 |
| 植倉一正 君 | 谷川さん、卓話ご苦勞様です。 |
| 弓場裕史 君 | 谷川さん、本日は卓話よろしくお願ひ致します。 |
| 高辻良成 君 | 谷川さん 卓話楽しみにしています。結婚祝いのお花ありがとうございました。 |
| 谷川千代則君 | 結婚記念日のお祝ひありがとうございます。本日10年ぶりに卓話させていただきます。よろしくお願ひします。 |
| 北河原公敬君 | 誕生月のお祝ひをしていただきありがとうございます。 |
| 石野捨雄 君 | 結婚記念日に美しいお花を頂きました。ありがとうございます。 |
| 大塩栄作 君 | 結婚記念日のお花ありがとうございました。 |
| 鈴木 讓 君 | 先日、結婚記念日にお花をありがとうございました。毎回お花を頂いて思い出します。 |
| 佐川 肇 君 | 結婚記念日のお花有り難うございます。 宮西様先日はお世話様でした。 |
| 野崎隆男 君 | 先日の、次年度委員長会議では、次年度潮田会長、次年度宮西幹事並びに、次年度理事役員、委員長の皆様、大変お世話になりました。 |
| 矢追家麻呂君 | ニコニコ協力 |
| 辻本和弘 君 | ニコニコ協力 |

例会変更のお知らせ

6 月

■あすかロータリークラブ■

- ・ 6月30日(木)・・・夜間例会の為、18:00～に変更
- ※ビジター受付：12:00-12:30まで橿原ロイヤルホテルフロントにて行います。

■奈良ロータリークラブ■

- ・ 6月9日(木)・・・定款第6条第1節Cによる休会
- ※ビジター受付：6月9日12:00-12:30まで奈良ホテルにて行います。
- ・ 6月30日(木)・・・例会場及び時間変更
会場：奈良パークホテル「平城の間」
時間16:00～17:00
- ※ビジター受付：6月30日12:00-12:30まで奈良ホテルにて行います。

次回の例会

2016年6月7日(火) 卓話

講師 (株)松岡ビルディング 会長 松岡 嘉平治 氏 (クラブ会員)

演題 「まず、健康！」