



RI テーマ  
ロータリーに輝きを

# 週報 佐土原ロータリークラブ

会長：原田宗忠 副会長：日高邦孝 RI2730 地区ガバナー 田中 俊實  
 幹事：長倉祐一郎 会計：竹下 隆 中部分区ガバナー補佐 押川 弘巳  
 事務局：吉野由里子 会報委員：藤堂孝一 RI 会長テーマ **ロータリーに輝きを**  
 例会場：ジェット・グランデ・オシャンゾーグート 5階 クラブテーマ  
 例会場住所：宮崎市山崎町浜山〒880-8545 『ワン ブリング ワン』  
 例会場 TEL：0985-21-1133・FAX 0985-21-1024  
 事務局住所：宮崎市佐土原町下田島 11703-18 TEL0985-62-7833 FAX0985-62-7877

## 第 1345 回例会 平成 27 年 3 月 25 日(水)

<今日のプログラム>

- 1.) 点 鐘
- 2.) ♪ロータリーソング「手に手つないで」
- 3.) 4 つのテスト唱和
- 4.) 会長の挨拶
- 5.) 幹事報告 6.) 出席報告
- 7.) ハッピーBOX披露
- 8.) 委員会報告
- 9.) 歓迎観桜会
- 10.) < S A A 次週 4 月 1 日例会案内 >  
 フォーラム「雑誌月間」  
 入会式 ♪ 4 月のセレモニー
- 11.) 点 鐘

## 第 1344 回例会記録 平成 27 年 3 月 18 日(水)

### ■会長の時間



●会長 原田宗忠君  
 皆さんこんにちは、本日は第 1344 回の例会です。

先日の日曜日に地区補助金事業の「宝塔山御衣黄桜植樹祭」を皆様のご協力の下に無事に終了する事が出来

ました。財団委員長の郡司君には企画申請から全てに尽力頂き誠に有難う御座いました。

戸敷市長をはじめ職員の方々6名、宝塔山愛護会の皆様も他の会終了後に駆けつけて下さり色々なお話を聞かせて下さいました。宮日新聞社より取材にも来て頂きました。吉田君ありがとうございます。記事の方はまだ掲載されておられませんでしたが確認しましたところ、原稿の提出は済んでおりますから近いうちに載ります！という事でした。式典の中で戸敷市長より佐土原ロータリークラブへこちらの感謝状を戴きました。前日土曜日のIMにも多くの参加をいただき有難う御座いました。懇親会にも11名で参加出来ました。金曜日には田中作次さんの歓迎会も開かれ、私と幹事で参加して参りました。田中作治元RI会長の著書を購入しましたので貸し出し致します。これによりますと新潟から中卒で

東京に集団就職で来られた様です。その後様々な努力を重ね、ロータリークラブ入会され入会の理由として「人に幸せを与えることが出来る事が素晴らしいと感じ入会した。」と言う様な事が書かれています。ロータリー暦はご存知の通り素晴らしく、現在は朝から晩までロータリー活動という事で、特に国際的な活動に多く携わっておられます。翌日月曜日には宮崎観光ホテルにて開催されました宮崎南クラブ40周年記念式典・祝賀会に私と幹事、藤堂君の3名で参加して参りました。こちら素晴らしい式典と祝賀会でした。我が佐土原クラブも3年後には30周年を迎えますが大変な事でもあるなあと思改めて感じました。その前にガバナー補佐を藤堂君が勤める年度もごぞいます、おそらくIMのホストクラブも務める事にもなると思いますがその年度の田邊会長を皆で支えていかなければ！と考えております。しかし30周年、IMのホストクラブとしっかりとした実行委員会を立ち上げる事が先ず大切だと思いますので全員で協議して決めて参りましょう。後ほどIM参加者の中から2,3名の方に感想等をお話して頂きますので本日はこれで終わらせて頂きます。

### ■幹事報告

幹事●長倉祐一郎君

<報告事項>

- \* 西都RC30周年実行委員長～記念新聞・CDお届け
- \* ロータリー財団～正岡文郁君へ\$ 1.016.95 領収書



\* 米山奨学会～普通寄付のお願い

\* 2015年国際ロータリー年次大会(サンパウロ大会) 参加旅行募集案内送付のご案内

\* 九州ロータリークラブ野球大会準備事務局～大会アンケート協力をお願い

### ■出席報告

●太田 忍君

会員数=23名(免除2名)	出席率=86.9%
出席数=17名	メイク届=3名
欠席届=6名	修正～率=85.7%

■ I M参加者より～



●竹下 隆君

今回 I Mに参加させて頂き、田中作次元 R I 会長のお話を直に聞くことが出来大変感銘を受けました。ロータリアンの枠を超越したものを、私自身非常に貴重な体験となりました。

● 藤堂 孝一君

宮崎南クラブの祝賀会場で田中俊實ガバナーに、 I M 懇親会で写真をお見せする機会がありました。大変気に入られた様子でしたから送りましたところ昨日の朝わざわざ私の携帯にお礼のお電話を下さいました。13号から 86号までの週報を郡司君より戴きましたので佐土原 R C のホームページにアップしました。閲覧してみてください。当時の会員増強等の苦労話など色々と思い出します。今回の I Mでの田中作次元 R I 会長はやはり色々な面でさすがだな！素晴らしいな！と思いました。

● 太田 忍君



元 R I 会長だけあってやはり素晴らしいお話をして下さいました。日本一になる事を目標に頑張られたそうです。成功の秘訣は目標を決め達成すると強く思う

という事で、出来なければ出来る方法を考える、という事、例会開催時間についてのアドバイスもありました。会員増強に関しては、自分がロータリアンになって幸せだから、幸せな人を増やしたいと思いながら活動することが大事という事です。私も次年度その気持ちで会員増強委員長としてやります。人の欠点ではなく長所探しが大事、人にどれほど与えたか、という事が大事、など等本当に素晴らしいお話でした。

■ 会員卓話

● 郡司 武俊君



14 日土曜日、財団補助金事業であります宝塔山公園植樹祭が無事に終了致しました。財団地区補助金の次年度申請書、今回の報告書作成等で忙しい中、急な卓話でしたが、宮崎の医科関係の月報に毎回投稿されている小池先生の内容が素晴らしく楽しみに読んでいますが、今日は今月の投稿を少しまとめたのでお話しします。我々動物には本来の寿命とゆうべきものがある。犬の寿命、カメ、魚などそれぞれある程度きまっています。人間の寿命は 120 歳といわれています。われわれ体のエネルギー源は A T P と呼ばれる物質です。

A T P は細胞のミトコンドリアで作られていて、このミトコンドリアの研究から割り出されたものが本来の寿命です。健康と不健康の境目はなく、つまり健康な人でも、一気に不健康になる状態を「臓器の時間」が尽きた状態のこと。臓器とは、心臓、肺、肝臓、腸などそれぞれの役目を持ったもので、その総称を「臓器」と呼ぶ。我々の体は「内臓」の機能によって、健康が保たれている。そしてこの内臓にもそれぞれの寿命があることがわかっている。これらの寿命によって、われら一人ひとりの寿命が決定する。この「臓器の時間」を常に一定のペースで使い続けて、すべて使い果たした時が死ぬ時である、この年が 120 歳である。「臓器の時間」が進みすぎると健康悪化、遅くすることが長寿をもたらす。食べ過ぎや運動不足といった生活習慣の偏りがあると、体重は増えてそして腹部に内臓脂肪が増えると血糖値を下げるインシュリンの効果が悪くなりその結果、血圧の上昇、血糖値の上昇、また中性脂肪が高くなり善玉コレステロールの低下による脂質異常が起こる、こうした肥満が元になって高血圧、糖尿病、高脂血症になる、これがメタボリックドミノの初期の段階である。このような生活習慣病が重なることで、動脈硬化、脳出血、脳梗塞、腎不全、認知症がおり、ドミノが総崩れになり、「臓器の時間」が終了して死を迎える。ではストレスではどうか、内臓もストレスを受ける、例えば神経性胃炎、ストレス性潰瘍。である、細胞のミトコンドリアが元気な内は少々のストレスでも内臓は最適なペースで時を刻むが、限界をこえると臓器の機能が低下して「臓器の時間」の流れが速くなる。すなわち死に向かうスピードが速くなる。喫煙、睡眠不足、栄養の偏りも内臓のストレスになり「臓器の時間」の早さを進める。ドミノを倒すことなく、本来の寿命で全うしたいものです。

■ 補助金事業～宝塔山公園 植樹式典の様子



- 4つのテスト  
『言行はこれに照らしてから』
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

メモ