



2017~2018

国際ロータリー第 2730 地区

# 週報 佐土原ロータリークラブ

**RI テーマ**  
**ロータリー：**  
**変化をもたらす**

会長：郡司 武俊 副会長：鷓野 隆春 RI2730 地区ガバナー 押川 弘巳  
幹事：梶田 與之助 会計：太田 雅文 中部分区ガバナー補佐 久寿米木和夫  
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：**変化をもたらす**  
例会場：ワールドコンベンションセンターサミット 2730 地区テーマ『ロータリーを知り理解を深めよう』  
例会場住所：〒880-8545 宮崎市大字塩路浜山  
例会場 TEL：0985-21-1133・FAX 0985-21-1144  
事務局住所：宮崎市佐土原町下田島 11703-18 TEL0985-62-7833 FAX0985-62-7877

第 1.471 回例会 平成 30 年 1 月 17 日(水)

## <今日のプログラム>

- 1.)点 鐘
- 2.)ロータリーソング 「」
- 3.)4つのテスト唱和 4.) 本日のビジター紹介
- 5.)会長の時間 6.)幹事報告
- 7.)出席報告 8.)ハッピーBOX 披露
- 9.)各委員会報告
- 10.)新年家族バザー懇親会
- 11.)SAAより次週例会案内
- 12.) 点 鐘

第 1.470 回例 平成 30 年 1 月 10 日 (水) の記録

■4つのテスト唱和 藤堂 孝一 会員

言行はこれに照らしてから

1. 真実かどうか
2. 皆に公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなの為になるかどうか



■会長の時間 会長 郡司 武俊 会員



新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ致します。早いもので30周年まで2ヶ月を切りま

した、これから具体的に皆様協力して頂く事になると思います。よろしく協力をお願い致します。本日は、命の回数券「テロメア」を伸ばそうについてのお話をします。テロメアとは人の細胞の染色体の両端にテロメアと呼ばれる物質を持ち、これが人の健康に左右する。染色体とは細胞分裂のときに現れる糸状の物質で色素に染まりやすい為染色体と呼

ばれているようです。遺伝をつかさどるのに大切な働きをします。テロメアはギリシャ語で「末端」を意味するテロスと部分を意味するメリオスから作られた造語です。染色体を靴紐に例えると日野の先が解けないようにキャップがしてありますが同じようなものが染色体の先にも付いています。これがテロメアです。ではこれは何の働きをするかですが、紐がほつれないようにするのが目的です。長ければほつれにくい、短ければほつれやすくなります。同じような事が染色体にも起こるのです。テロメアが短くなれば細胞で異常が発生したり染色体同士が融合したりする可能性が高くなります。融合性が起きると染色体が不安定になり遺伝子の損傷が起こりやすくなり癌などの病気の原因になります。人間の体は 37 兆の細胞でできています。生きている限りは分裂し絶えず入れ替わり続けます。「中略」テロメアの業績でノーベル生理学賞を受賞したエリザベス・ブラックバーン博士らが生活習慣病とテロメアについての本が出ています。その中でテロメアを伸ばすための生活として 4 つを挙げています。1、ストレスの軽減2、良質な睡眠3、適度な運動4、適切な食生活。著長時間ストレスにさらされるとテロメアが短縮するという、しかもストレスの度合いによって短さが違う、ストレスが多ければ多いほど短くなる。マインドフルネスと呼ばれる。睡眠は 7 時間以上とっている中高年者はそれ以下の人よりテロメアが同等か長かった、これらの事実からテロメアを伸ばすためには生活習慣をあらためるのが大切である。しかし、食事制限などをする事が大切である。しかしこれがストレスになる人もいますのでそれなりに改善して過すしかないのかと思います。

■ 幹 事 報 告  
幹事 梶田與之助  
会員

\* <文書事項> \*  
2017-18 年度 IM  
のご案内

日時：2 月 17 日



(土)14:30~19:00

ホテル四季亭

全員登録¥2,000 懇親会¥3,000

\*地区職業奉仕研修会~再度案内が来ました。

小牧 義隆会員 参加登録。

■出席報告 大久保 貞子 会員

会員数	27名
免除数	2名
出席数	11名
欠席届	16名
MU	名
出席率	64.0%



■ ♪1月度セレモニー♪



☆ おめでとう御座います。 ☆

1月生まれ ひばり野隆春夫人 まみ子様

■ 米山奨学金 1月度授与式



米山奨学生 杜 一飛さんと郡司会長

■ ハッピーBOX 披露 杜 一飛奨学生

<ニコニコへ>

- 郡司 小百合さん~12月セレモニー・最近目と頭の衰えを痛感しています。気持ちだけは少しでも若々しくいたいと思う今日この頃です。
- 柳田 光寛会員~12月セレモニーお祝い有り難う御座いました。先日18日に同級生と呑み方したところ次の日は二日酔いで大変でした、以前は午前中で終わったのですが歳のせいかわ復力が落ちたようです。
- 大久保 貞子会員~12月度セレモニー・お誕生

日のお祝い有り難うございました。20×3?オになりました。これからはゆっくりとして人生を送りたいと思います。



- 藤堂孝一・真由美ご夫妻~今年で38回目を迎えます。あつというまに過ぎてしまいました。
- ロータリーで祝ってもらい有り難う御座います。<財団へ>
- 岩切 正司会員~葬式には大変お世話になりました。

■ 各報告・3分間SPの様子



岩切 正司会員 葬儀への御礼

梶田 與之助幹事 紫陽花賞受賞者報告

佐土原人形のますやさん、阪本兼次・由美子ご夫妻に決まりました。30周年当日式の中で授与式を行います。



ひばり野 隆春 会長エレクト 次年度役員について・30周年記念式典 動画作成状況について



宇治橋 信雄会員 30周年記念式典~開始から終了まで 通しで報告。