

第 706 回 例 会

29年1月27日

本日のプログラム

- ・ソング 「手に手つないで」
- ・卓話 クラブフォーラム
職業奉仕ご担当 橋本 勉 会員
R規定情報ご担当 鈴木 正明 会員
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 5階「ガーデンルーム」

次回(2月3日)のプログラム

- ・ソング 「奉仕の理想」
- ・卓話 高野 幸雄 会員
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 5階「ガーデンルーム」

2月の例会予定

- ◎3日 卓話 高野会員
- ◎17日 卓話 福島会員 / ガバナー補佐訪問・クラブ協議会
- ◎10日 通常例会に変更
- ◎24日 クラブフォーラム(国際奉仕/姉妹クラブ)

先週(1月20日)の例会報告

■会長の時間

皆さんこんにちは。今週の火曜日17日であの「阪神大震災」から22年が経ちました。ついこの間のこのようですが月日の経つのは早いものですね。22年経ってもあの日の寝床で聞いた「ゴ—」という地鳴りと、その直後に来た家がつぶれるのではと思った強烈な揺れは忘れることができません。関西には大きな地震は来ないという、今思えば何の根拠もない思い込みが打ち砕かれた瞬間でした。先日森本さんといっしょに亡き斧原さんのご霊前にお線香を上げに行ってきましたが、その際に奥様からご自宅が全壊したという話をお聞きました。あらためて極めて身近に起こった大災害だったのだと思い起こしました。同じような被害に会われた方が他にもおられると思いますので、その後の生き方、考え方にどう影響を与えたのか、機会があればぜひ聞かせていただきたいと思えます。私はというとガスの復旧という仕事上では被災地に関わりましたが、個人的には幸いこれといった被害がなかったためか、口では次の災害に備える必要があると言っているものの、もうひとつ行動に移せていない、22年経ってあの貴重な経験が風化しかけていますと反省しています。退職して少し時間ができましたので、真剣に防災について考えてみたいと思っています。

聞くところによると東北大地震のあと、日本列島全体が地震の活動期に入っているとのこと。もうどこで大地震が起こっても不思議ではありません。どうか皆さまもその時に備えてください。自宅やオフィスだけでなくどこで災害に合うかわかりませんので、行き先々でもしものことを考えておくという癖をつけておいてください。海辺に居れば津波のことを、山の中に居れば土砂崩れのことを、地下街に居れば水が襲ってくると、高層建物に居れば長周期の大きな揺れのことを、木造密集地にいれば火災のことを、どこにいても今この場所で何かあればどんなリスクがあるか常に考える癖をつけてください。大地震だけでなく超大型の台風や火山の噴火もあります。せつかくあの貴重な経験ができたのですから、決して無駄にしないようもう一度22年前を思い起こしましょう。

【来客紹介】 1名

【出席報告】

29年1月20日(第705回例会)				
会員総数	出席免除会員	出席会員	欠席会員	出席率
34名	1名	21名	12名	63.64%

【幹事報告】

〔メールBOXに配布〕 1)第7回理事会報告

〔回覧資料〕 1)2015-16年度地区ローターアクト年次報告書

ニコニコ箱(1月20日)

秋山 千尋 =いよいよトランプ大統領、本日就任式。世界情勢どう変わるか？

川上 大雄 =昨日まで東京、今日いてたら寒波で大変でした。

小林 知義 =今日は寒いです。毎晩飲みすぎで、ふところも寒いです。

久保田秀一 =年始から海外出張しましたので、今年初めての例会です。皆さん、今年も宜しくお願い致します。

大屋 準一 =アメリカ大統領トランプさん！！ どうなるのでしょうか？

韓国、中国、ロシア、北朝鮮など近隣国の心配もあります。私が心配しても仕方ない事ですが…

鈴木 正明 =お久しぶりです。

高野 幸雄 =まだ正月気分が抜けません。龍岡さん、卓話ががんばって下さい。

卓話(1月20日)

「センテナリアンになる為に！」 龍岡 恵子 会員

センテナリアン＝健康長寿で超高齢者になっている方をさします。100歳以上で寝たきりなどではなく、健康で生き生きと暮らしている方々です。現在の最高齢者はイタリアのエンマ・モラーノさん。そのセンテナリアンの研究が世界中で行われています。

南デンマーク大学のカール・クリスチャンセン教授

「遺伝子だけで運命が決まるわけではない事がわかった。つまり誰でもが健康長寿を実現できる可能性があるのです。」遺伝などに関係なく、誰もがやり方や条件次第で健康長寿を実現できることが分かってきたのです。

現在105歳の日野原重明さんの目標は2020年の東京オリンピックの聖火に参加したいそうです。

慶応大学医学部「百寿総合研究センター」で研究したところによると炎症レベル(CRP)一般基準値0.30ですがセンテナリアンは0.03と10分の1です。0.31～0.99は要注意1.00以上は以上数値となります。

〔炎症には2種類ある〕

① けがなどをしたときにはれ上がる「急性炎症」

② 誰でも加齢と共に起こる「慢性炎症」細胞老化免疫応答の低下による弱い全身の炎症。

糖尿病・動脈硬化・肺疾患・心疾患などを引き起こす。色々なセンテナリアンの検査結果の中から、慢性炎症が特に健康寿命の阻害要因として重要だった。→慢性炎症を抑えることが健康寿命に重要

〔慢性炎症をどのように防ぐのか〕

① 体内でひそかに進む老化を食い止める食事。腸内フローラを良くする→慢性炎症指標が40%も低下。抗炎症成分が含まれる食品…魚、(EPA、DHA)味噌、大豆、ニンジン、海藻など

② 運動する。微小循環。運動をすることにより、血液循環が良くなり毛細血管の中で、酸素や栄養物を隅々まで運び、反対に老廃物を回収するという役割をして慢性炎症を抑制する働きをする。

最新科学が解明！老化を防ぐ“心”とは

1、仕事をする。なるべく多くの人と接する(会話する)。

心の持ちようは健康に強い影響を与える…人にいい影響を与えたいと思いつけることが健康長寿に大切。生きがいを持つ。

2、満足感を達成する。

CTRA遺伝子群…ストレスを感じた時に大きく働くが満足感を感じるとその働きが弱まる。緩やかになった時に慢性炎症を抑えられる相関関係が解明された。人が生活の中で感じる満足感と云った精神的な感覚が体の中の炎症反応とかかわりが或る。(カリフォルニア大学医学部スティーブン・コール教授)

1、幸せか

2、人生に関心があるか

3、人生に満足しているか

4、充実してるか

5、自分自身が好きか

6、毎日やるべきことが出来ているか

但し、高い満足感を感じていても慢性炎症が進んでいる人もいた。

炎症を進める満足感(快樂型)…食べただけ食べる。むやみに買い物をする。性欲。娯楽。→自分の欲求を満たす満足感。

哲学者のマルティン・ブーバー(1878-1965)

「新しいことを創めることを忘れない限り人はいつまでも若く生きることが出来る」

プロダクティブエイジング

年をとっても健康のまま活躍し社会にも貢献し続ける“生涯現役人生”

センテナリアンの言葉

人生を楽しむそれだけです。そこに秘訣などありません

老いるとは素敵なことです。何と素晴らしいことか！！苦しみもあるがそれ以上に喜びが満ちている。

大阪ユニバーサルシティRC URL: <http://www.osaka-ucrc.org/> E-mail: ucrc@osaka-ucrc.org 創立: 2001年3月27日

事務局 〒530-0005 大阪市北区中之島5-3-68 リーガロイヤルホテル401号室 TEL: 070-5020-6459

会長: 斎藤清貴 幹事: 三宅一郎 会報担当: 大橋高志 例会: 毎週 月曜日 12:30~13:30 リーガロイヤルホテル

4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