



高山西ロータリークラブ

例会報告

第 2630 地区 岐阜県 濃飛分區 創立 1966 年 1 月 15 日

- 例会日 毎週金曜日 12:30~13:30
- 例会場 高山市花里町 3-33-3 TEL 34-3988
- 大垣共立銀行 高山支店 4F
- 会長 斎藤 章
- 幹事 井辺 一章
- 会報委員長 伊藤 松寿



「孤高の心象」 蜘蛛 康介

免疫力を低下

突然死を招く感染症

世界で最も患者数が多いとも言われる感染症。厚生労働省の調査によると、日本でも 7 割の人がこの感染



症にかかっています。特に糖尿病とは密接な関係があり、歯周病がある人は症状が良くなりか悪化してしまう事も！さらに歯周病菌が血管内に入ると血栓ができやすくなり、心臓病や脳梗塞のリスクを高めるという研究報告も相次いでいます。

この細菌の正体は「歯周病菌」。実は日本人の 7 割がかかっている感染症とは「歯周病」の事だったので。歯周病は口の中の細菌により歯茎が炎症を起こす病気。歯を支える土台の骨に影響が及ぶと歯はグラグラに！

一方、糖尿病は血液中にある物質が増えることで糖分会細胞にしまうインスリンの働きが弱くなります。

ここで不思議な点がひとつ。血液には酸素と鉄分が多く含まれています。歯周病菌は鉄分は大好きなのですが、酸素は大嫌い。それでも血管内に入り込み体内を移動していると考えられます。なんと血液に含まれる血小板の中に入って血管の中を移動していました。しかも歯周病菌が出す毒は、血小板や赤血球を集めて塊にしてしまう事が実験でわかりました。これが心臓の近くで起これば心筋梗塞、脳の近くで起これば脳梗塞となる可能性があり、突然死の引き金になる事も考えられるのです。

歯を磨いても歯周病のナゾ！予防には何よりも歯磨き。歯磨きに自信がある」という 20 代から 50 代までの男女を調査したところ、1 日 2 回以上歯を磨いているという皆さんでも 8 割の方に歯周病の初期症状が見つかりました。実は歯周病予防には 3 つの落とし穴がありました。

その 1・磨き方

毎日歯磨きをしていても歯周病になってしまうのは細菌の塊、歯こうが落ちていないため。歯ブラシを大きく動かす「ゴシゴシ磨き」だと、歯と歯のすき間に毛先が届かず、歯こうがたまってしまいます。磨き残しを防ぐには歯ブラシを小さく動かす「クシュクシュ磨き」がおすすめ。

その 2・生活習慣

タバコを吸うと煙に含まれるニコチンなどによって歯肉が酸素や栄養不足になります。酸素が大嫌いな歯周病菌にと

っては繁殖しやすい環境になってしまいます。

その 3・歯に自信がある人

むし歯になった事がない。歯に自信がある、という人は歯科医に行く機会が少ないため、歯周病がいつのまにか進行している場合が多いのです。歯が痛くなくても年に 1 回は歯科医に行く事が歯周病の早期発見・予防に近道です。

「褐色脂肪細胞」

褐色脂肪細胞は痩せるために必要な細胞です。面白いのは「脂肪」細胞なのに、余分なカロリーを消費してくれる細胞です。

主な目的は体温維持。

褐色脂肪細胞が働かないと、あなたの体温がガクッと下がってしまうでしょう。褐色脂肪細胞内に、カロリー燃焼工場が大量に存在するからです。カロリー燃焼工場とはミトコンドリアと呼ばれるものです。それが褐色脂肪細胞には数多く含まれていて、通常は、食べ物の摂取などが原因であなたの体内で脂肪が増えすぎると、余分な脂肪を燃焼するため、褐色脂肪細胞が大活躍してくれるのです。そういうわけで、褐色脂肪細胞の活動が活発な人、あるいは、褐色脂肪細胞の数が多く人は 痩せる体質の場合が多いのです。・・・例 **ギャルソネちゃん**

反対に、褐色脂肪細胞の数が少なかったり、褐色脂肪細胞の働きが鈍い場合は、太りやすい体質になる可能性が高くなります。方法 1：褐色脂肪細胞を直接冷やす

褐色脂肪細胞を活性化させるのに最も効果的と思われる方法は、ズバリ水泳です。水の中で奪われていく体温を保つために、どんどん体温を上げる必要がありますから、大きな効果が期待できるでしょう。プールに入れないという場合は、冷水のシャワーを浴びるだけでも一定の効果が期待できます。褐色脂肪細胞は首の後ろや肩甲骨の間、わきの下などに集中しているので、この部分を水で冷やす事で刺激を与えるわけです。

首の周囲、肩甲骨の周囲 腋の下、腎臓の周囲

エネルギーを燃やす細胞のことを褐色脂肪細胞といいます。体が寒さを感じると白色脂肪細胞というエネルギーを貯える細胞から褐色脂肪細胞が燃料を受け取り、それを燃やして熱を生み出し体温を上げます。

その褐色脂肪細胞の働きが悪いと燃料を燃やせず、体温を上げることができません。つまりこの細胞を活性化すれば、体温も基礎代謝も上げられるのです。

褐色脂肪細胞は首と肩甲骨付近に密集しています。そこで熱を生み出し、全身に温かい血液を送る事で体温を上昇させています。

例会報告

褐色脂肪細胞周辺の血流をよくすると、全身に温かい血液が送られるため、体が活発化し、基礎代謝を高められるのです。温度差をつけシャワーで刺激。褐色脂肪細胞は活性化します。

＜幹事報告＞

◎ガバナーエレクトより

- ・2012年会長エレクト研修
セミナー開催のご通知

日時 3月17日(土)
点鐘 10:30 終了 16:30

場所 大垣フォーラムホテル



◎ガバナ事務所より

- ・新補助金制度に関するオンラインセミナーのお知らせ

日時 3月2日(金) 9:00～ 約1時間を予定

*参加希望者は参加登録用メールより、各自登録下さい

◎濃飛分区分ガバナー補佐、美濃加茂ロータリークラブより

- ・第1回濃飛分区分クラブ親睦ゴルフコンペのご案内

日時 5月20日(日) 9:00頃より

場所 明智ゴルフ倶楽部 振濟寺ゴルフ場

◎高山中央RCより

- ・「出前講座プログラム」草案発表例会のご案内

日時 2月27日(月) 12:30～13:30

場所 ひだホテルプラザ3階例会場

＜例会変更＞

- 高山 … 3月29日(木)は、定款第6条第1節により休会
- 高山中央 … 3月19日(月)は、定款第6条第1節により休会
- 可児 … 3月15日(木)は、フットサル交流会のため
4日(日) オパフットサルパーク可児 に変更

＜受贈誌＞

高山RC(会報)、ローター米山記念奨学会(ハライトよねやま143)、
岐阜県環境生活部人権施策推進課長「人権だより No. 48」

＜出席報告＞

区分	出席	Make-Up	出席者数	会員数	出席率
前々回	38名	7名	45名	48名	93.75%
本日	38名	—	38名	48名	79.17%

＜本日のプログラム＞

国際奉仕委員会

国際奉仕委員長

門前 庄次郎

こんにちは。本日は国際奉仕委員会の担当と言う事で、第2630地区の国際青少年交換委員会の副会長 向井龍三さんに来て頂きまして、交換留学生制度の現状などについてお話をお伺いしたいと思います。



去年の地区協議会の分科会で、留学生が発表してくれましたが、丁度3月11日に震災があり、その一か月後頃の事でしたから、話を聞きますと、全国的に、ホストクラブや家族から戻って来いと言う事で、急遽帰った子供たちが、沢山居たとのことでした。その中で発表してくれた子は、折角こういう機会を与えて頂いたのだから、沢山の日本の伝統文化を学んで行きたいと発言をしてくれ、嬉しいなど感じたものですが、こう言う若い人達を応援して行く事は大切な事だと思います。本日の向井さんのお話を聞いて、当クラブの交換事業の復活の機運がまた高まればいいなと思っています。

では本日の講師、向井龍三様のご紹介をさせていただきます。

昭和21年 高山市吹屋町にてご生誕。高山市立西小学校、中山中学校(第1期生)を経て東海高校を卒業され、昭和44年慶応義塾大学経済学部卒業後、国民金融公庫入庫。昭和46年11月下呂お越しになりました。現在(株)紀文の専務取締役でいらっしゃいます。

ロータリー歴としましては、平成元年7月、下呂ロータリークラブにご入会。平成16年 幹事、平成18年 会長と務められ、平成20年から地区国際青少年交換委員会委員、平成23年より同副委員長を務めていらっしゃいます。役職についてご紹介します。(社)下呂温泉観光協会副会長、益田清風高校評議員、下呂市ソフトボール協会会長(ぎふ清流国体下呂市実行委員会常任理事)、萩原町軟式野球連盟会長、岐阜地裁高山簡易裁判所所属民事・家事調停委員。以上です。では向井様、よろしくお願ひします。



国際ロータリー第2630地区 国際青少年交換委員会 副委員長
向井 龍三 様

○青少年交換事業の歴史

・1929年のフランスのニースRCが北アフリカと交換留学をしたの

こころの中を見つめよう 博愛を広めるために

例会報告

が始まり。その後 1939 年にはアメリカと南米間で開始され、1972 年に国際ロータリー理事会で世界的平和と理解を推進する価値ある国際活動として正式に認証推奨された。現在は 120 カ国、毎年 8,500 人前後が交換学生として派遣されている。うち 8 割が長期、2 割が短期。当地区では短期での交換は今のところない。

- 2630 地区では 1967 年に各務原 RC とオーストラリア 260 地区ボーデザードの交流が始まり（翌年豪から岐阜 RC へ）。以降、800 名以上の受入れ学生、そしてそれ以上の派遣学生を送り出している。各クラブではそれぞれロータリーメンバーとして、また地域で活躍している。また RC メンバーとして活躍している人も多い。
- 50 年近くの歴史あるこの事業ですが、以前の全盛期には年間 30 人入以上の時もあったが、現在は 10 名前後の学生派遣と受入れを行っている。派遣は夏期、受入れはオーストラリアが冬季（他国は夏期）。先月日本の主大学で秋入学に向け検討されていますが、（政府もグローバル的人材育成のためにということで検討に入った）高校でもこのような動きになっていくようであれば、国際化推進という意味でも注目される（豪では 1 月卒業）。アメリカ、オーストラリア、フランス、ノルウェー、スウェーデン、オランダ、ベルギー、ニュージーランド（過去にはブラジル、マレーシア、メキシコ etc）
- 日本の 34 ある地区の中で人数ではトップ。アメリカでの会議の席で、オーストラリアの委員の方から、2630 地区を大変高く評価してくれた発表がなされたということをおよそ日本の RI 委員の方から報告して頂きました。これは長年の実績と多くの先達の努力の結果が高く評価された。
- 豪からの学生の多くは 3 年位日本語を勉強している。仏での日本ブーム（アニメ、フィギュアなどのコスプレ etc）
- 余談だが、昨年の東日本大震災による福島での原発事故。この交換事業においても大きな影響を受けた。各国の地区委員会は子どもたちに対して即刻帰国命令が出され、当時来日していたおよそ 170 名の学生のうち 130 名が帰国。特にアメリカ、ヨーロッパ諸国は徹底した命令。日水が汚染されているとの思い、そして原子力に対するアレルギーによる。その中で 2630 地区でも 4 人が帰国したが、オーストラリアの 4 人がそのまま日本にいたいと自国のクラブと両親を強く説得し、先月 12 日、無事に帰国した。

○派遣学生

- 試験は英語と一般常識問題。小論文と面接。英語での簡単な面接も。合格した子どもには年 2 回以上のオリエンテーション。
- 1 年間親元を離れ、日本語が全く通じない所へ行く - 大変な不安を抱えて行くと思うが、苦労することによってそれを克服した時の無常の喜びと充実感をして自信。人間的な成長が嬉しい。帰るころには日本に帰らず、ずうっとこのまま居たい、という子どもたちばかり。目の輝きが送り出したときとは全く違う。また内気だった子たちが大変積極的になったとか、とても明るくなったと

いう親たちの感謝の言葉を聞くと、やり甲斐を感じる。

- しかし日本の子どもたちは初めのうちは殆ど英語力で苦労する。かなり英会話が出来ると思って送り出した子さえ、大変苦労しているようである。大体 4~6 ヵ月。その間頑張った子はその後でも英会話。帰国するころには殆どの子がスムーズな英会話。

○心構え

- ロータリーの交換学生制度は単に語学を学びに行くためのものではなく、国際交流のための親善大使の役割りを担っている。よって派遣先での文化・歴史を積極的に知り、友達を沢山作るとともに、日本の文化等についてもよく知ってもらうことが重要。そしてホストファミリーに家族の一員として受入れてもらうように心掛けるよう、オリエンテーションでは言い聞かせている。大きさに言えば日本人の代表。

○研修旅行

- 来日学生は 8 月の 25 日前後から二泊三日で研修旅行。ここ 2 年は広島と四国か山口、それ以前は長崎方面や沖縄。悲惨な戦争の虚しさや平和の大切さを感じてもらう。そのレポートを提出。
- ヨーロッパでは三週間かけて 6 カ国をまわるよう。ニュージーランドは山登り。オーストラリアでは二週間のサファリツアー。各国それぞれの企画。派遣学生はその研修旅行で色々な体験をし、勉強するようである。今年の計画は他に IN OUT 合同で 5 月の鶴飼と早朝金華山登山

○高山西クラブでの歴史

1972 年 3 月に中田敦子さんが豪へ、翌年 1 月に Linda Murphy さんが来日。以降 1999 年の田谷（たたに）桂子さんと Janine Alison Thwaite さん迄 11 名ずつの派遣、受入れ。メンバーの子弟が多い？メンバー以外の子どもの是非。学校と密接な連絡を取り、また地区からの派遣案内があったら学校へ連絡を。先生も期待していると思われる。クラブ内が活性化する。

○最近の交換事業における問題点

- 次年度は村橋ガバナーエレクトの考えで、委員会構成が新世代部門の中での小委員会となるらしい。もっと実績を上げてその存在意義をアピールしていく必要あり。
- 数年前から日本の会員一人当たり 100 円を頂いて、それをセクハラ保険にかけている。アメリカはご承知の通り訴訟国。万が一の時の為にとの配慮。
- 最近、派遣学生に問題点が発生している。先ほど半年は苦労すると言いつつ、それ以前に会話力の不足から相手の思い、そして自分の意思をしっかりと伝えられず、部屋に引籠ったりして、カウンセラーやホストファミリーとうまくいっていない事例が多発している。早期帰国させられている子も。ここ数年のアメリカ派遣、受入れ両方ともうまくいかないケースもある。西クラブの時はどうだったか。合格が決まってからもっと英会話の時間を取るように指導が必要か。また以前と違って近年は Facebook や Skype で瞬時に子どもたちの様子が手に取るように分かる。過

こころの中を見つめよう 博愛を広めるために

例会報告

保護な親の対応、そして我慢、辛抱が足りない子ども云々…時代の流れに沿った対応が求められる。自分的にはあまり簡単に親と連絡はとらない方が良くと思うのだが・

・子どもにとって青少年交換派遣を成功に導く大切なものは

①子どもの資質とやる気（折角与えられた好機を生かそうとする強い意志）

②英語力を上達させようとする努力（単に頭が良いというより、やる気と人間性）

③明るく振舞い、ホストファミリーに可愛がられる

④カウンセラーやメンバー、学校の先生の言うことを素直に聞く心

⑤沢山の友人を作る

⑥数回のオリエンテーション - RI 理事依頼したい（特に米では開催されていない

・ホストファミリーを積極的に引き受けてくれるメンバーの減少。子どもを派遣した家庭は一年分受入れる。メンバーの家庭が引き受ける場合、自分の子どもなり孫がいれば大変有意義な時間となるが、そうでなければ弁当を作る手間（学生に作らせることもありか）、そして気遣いに苦勞するかもしれない。何と言っても奥様の丁解が一番の難題か。しかし皆さん身ぶり手ぶりの日本語で楽しくやっている家庭が多い。平均ニカ月の受入れが多いと思うが、荷物はそのままにしておいてそのうち一週間ずつ二週間くらいを他の会員宅が預かるという方法、また預かる家庭への補助金支給とか…良い方法を今後クラブ独自で考えて行けばどうであろう。

子どもを送り出す親と子にとっては素晴らしい体験であり、有意義な一年となるでしょうが、受入れホストクラブにとってはどうでしょうか。面倒なことがあるかも。しかしクラブ内がとても華やかになりますし、目の色が違うみんなの子どもが出来た、と思って頂き、またグローバル化に向けた事業にクラブが貢献しているというプライドを持って胸を張って頂きたい。

・一般の営業的留学制度の場合、相手先のホストファミリーにお金を受け取って面倒をみてもらうのが通常であり、聞くところによると500万円程のお金が必要だそうです。その点、RCは学生家族が支払うのは30万円（飛行機運賃、小遣いetc）程度で済み、その上受入れ家庭はRCメンバーや安心できる家庭。ぜひこの交換制度の意義を理解して頂き、もう一度一緒に活動して頂くことをお願い申し上げます、終わらせて頂きます。

○ 下呂クラブでの成果

今夏にフランス、ニュージーランドへ2名派遣 下呂クラブは弱小クラブだが1973年以降それぞれ30人前後の受入れと派遣を行っています。二年前に受入れたアメリカオハイオのキャメロン君は昨夏来日して合掌村で働きました。ご参考までに彼の帰国時のスピーチ原稿を皆様のお手元に配布してありますのでご覧ください。

本日はありがとうございました。

<ニコニコボックス>

●地区 国際青少年交換副委員長 向井 龍三 様

本日も初めて例会に出席させていただき卓話をさせていただきます。他クラブでの卓話は初めてなので大変緊張しております。

●斎藤 章さん

本日のゲスト地区国際青少年交換副委員長 向井龍三様のご来訪を歓迎申し上げます。卓話よろしくお願ひ申し上げます。

●米澤 久二さん

向井龍三様のご来訪を歓迎します。いつも家内が大変お世話になりありがとうございます。本日は卓話よろしくお願ひします。

●門前 庄次郎さん

向井龍三様 本日は大変お忙しい中ご来訪いただき有難うございました。またこの度は大変無理なお願ひをいたしました但しお願ひいたします。卓話を大変楽しみにしております。

●鍋島 勝雄さん、伊藤 松寿さん、内田 幸洋さん

向井さん、本日はありがとうございます。下呂ロータリーの事業として留学生の受け入れには頭の下がる思いです。その辺のノウハウを今日じっくり教えて下さい。

●阪下 六代さん

向井龍三様のご来会を歓迎申し上げます。いつまでも若々しくおられる秘訣をお教え願ひたいものです。

●野戸 守さん

満77歳の誕生祝いをいただきありがとうございました。

●岡田 賛三さん

若き親友、長瀬達三君の入会を歓迎致します。

●吉川 晃市さん

来月3月8日から3日間、宮城県南三陸町にボランティアの一環として島根県の友人達とともに行って来ます。その震災後の東北の皆様の生活を感じ、そしてその地域の皆様に無料で飛騨牛多子焼を食べてもらい、生きている喜びを感じてもらいたいと思っています。「有難う」の気持ちを大切にしたいと思います。