



高山西ロータリークラブ

No. 2249 回 例会 平成 24 年 3 月 16 日

ガバナー補佐訪問・職業奉仕委員会

# 例会報告

第 2 6 3 0 地区 岐阜県 濃飛分区 創立 1 9 6 6 年 1 月 1 5 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 4 F
- 会長 斎藤 章
- 幹事 井辺 一章
- 会報委員長 伊藤 松寿



「冬の滝」 蜘蛛 康介



記憶力:記憶力というのは才能ではなくて、一種の「コツ」というか「スキル」なのです。

“本気”にならなければ、何も覚えられない

他人に聞かせるために覚える

「記憶するときには、ぜひと

もそれを「他人に語る」という目的意識を持ってください。

楽しく調べ、楽しく覚え、楽しく人に聞かせることができれば、義務感や強制からではなく、自然と記憶が促進されるのです。

勉強を楽しまなければ、記憶力もつかない

戦争へと連れていかれ、すさまじいプレッシャーとストレスを感じた兵士たちは、記憶をつかさどる脳の部位である「海馬」が小さくなっていました。つまり、ストレスがあると、物覚えが悪くなってしまいます。こうしたストレスや不安を抱えたままやるのでは、頭だっって働きません。「合格したら、彼女と温泉旅行に行こう!」とか「これを覚えたら、自分にご褒美をあげよう!」というように、楽しい方向に思考を向けることで、海馬を活性化するのがいいと思えます。

ワクワク・ドキドキしながら学習する

ノースウエスタン大学の神経科学者であるアレイ・ロウテンバーグ博士は、快感を引き起こすエンドルフィンを生み出す回路と同じところを、記憶を統合するセンターが通っていることを突き止めました。事実、快感を得るような電気刺激を受けたネズミは、「超優秀」ネズミになったのです。気持ちよく学習すれば、どんどん頭に残るのでですね。

「疲れ」と「飽き」を取り違えないようにする

「ああ、疲れたなあ」と私たちが思うとき、本当に疲れたのではなく、「飽きた」のを「疲れ」と勘違いしていることがあります。カールステンという心理学者は、「疲れた」と感じる時も、本当は「飽き」であることが多いと指摘しています。記憶することは、なるべく同じような刺激のくり返しを避けることです。これが、飽きを避けるための一番の方法だといえるでしょう。

「意味づけ」をして、覚えていく

私たちは、意味のわからないものより、意味のわかるほうを記憶しやすいのです。心理学者のホブランドは、意味を持った事柄は、いったん記憶すれば、記憶保持率が60%までしか低下しないのに対して、意味がわからない事柄は、記憶保持率は30%まで低下するという現象を発見しました。

「20秒集中法」で覚える

大脳生理学者の故・品川嘉也博士によれば、20秒から30秒、一つのことに意識を集中すれば、どんなに年をとってもそのことは忘れないといえます。物忘れがひどいのは、20秒の集中力が出せないからだ、と品川博士は述べています。集中力を高めるには、「1点を凝視する」というテクニックがあることを知っておくとよいかもしれません。

イメージ記憶で3倍記憶力をよくする「25分読書法」を身につける

私たちの集中力というのは、だいたい30分でスイッチが切れるようになっています。これを「30分効果」というのですが、“25分読書法”は、私たちの集中力のリミットとも関係しているのですね。朝の30分の学習は、夜の2時間の学習に匹敵します。それほど頭がさえていることを実感できるはずですよ。

**半身浴** : 38℃~41℃のぬるめのお湯に10分から15分間浸かれば充分です。おへそから下の下半身だけでゆったり浸かって下さい。

**ヒートショックプロテイン** 「ストレス防御タンパク」。誰もが持っている“健康の源”ヒートショックプロテイン。HSPは、ストレスのない平常時でも細胞の中でタンパクに関連した重要な役割を果たしています。

**免疫とヒートショックプロテインは違います**

免疫は侵入してきた外敵(抗原)に対し、一つひとつが特異的に起こり、その効果は永久に持続します。ヒートショックプロテインは何にでも効くが、賞味期限付き。ですから、週に2回の加温を勧めています。

**体のためにやっておきたいマイルド加温**

マイルド加温。HSPは加温によって増やせる体内の生体防御タンパクです。マイルドと名付けたのは、細胞は43℃以上で死滅するので、その43℃より少し低い温度40~42℃で加温するからです。マイルド加温では、細胞を死滅させるのではなく、40~42℃で熱ストレスを与えて、増加したHSPをストレスやさまざまな傷害、病気の治療・予防、そして免疫力の増強に利用します。最近、世間で言われている“体を温める”というものは少しニュアンスが違います。

基本的には、体全体、すなわち、60兆個の細胞にHSPを増加させるため全身マイルド加温を実施します。実験では、低温サウナのように頭を含め全身を加温することもあります。一般には、首から上の頭部だけ出して、遠赤外線加温装置で全身を20~40分加温します。

# 例会報告

- ・ HSPが高まる→生体防御作用を得られる。
- ・ 免疫力が高まる→癌や感染症の予防に役立つ。
- ・ 体温が上がる→代謝が活発になり、脂肪燃焼効果が上がる。
- ・ 汗が出る→老廃物を排出する。
- ・ 痛み緩和物質(エンドルフィン)を誘導する→痛みを緩和する。
- ・ 血流が良くなる→体調が良くなる。薬剤の取り込みが良くなる。
- ・ 乳酸の産生が遅れる→疲れにくい体になる。

熱めのお風呂42℃で10分をめざす。「HSP入浴法」の上手な入り方は入浴温度と入浴時間。40℃で20分。41℃で15分。42℃で10分。

頭の老化(アルツハイマー)の予防にHSP

治療法としては、認知症改善薬(アセチルコリン分解酵素阻害薬、塩酸ドネペジル)が使用されています。しかし、まだ確立された治療法はありません。認知症は脳内のアミロイドタンパクの構造異常が原因で起こることは明らかです。タンパクの構造異常を治すと言えば、もちろん、HSPの出番です。HSPによるタンパク傷害の修復作用を利用してHSPの遺伝子を高発現させる研究などもなされています

## <幹事報告>

### ◎ガバナーより

- ・ ロータリーバンド発表会

開催日場所変更のお知らせ

日時 5月27日(日)

9:00~12:00 楽器搬入およびリハーサル

13:00~15:30 発表会

16:00~ 懇親会

場所 川越町あいあいホール

三重郡川越町豊田一色314 TEL 059-364-2500

- ・ 国際ロータリー第2520地区より

「ありがとう。そして明日に向かって」ポスター

「山田の作文」

### ◎ガバナーエレクトより

- ・ 国際大会参加者募集案内について(再度参加申し込みのお願い)

期間 5月5日(土)~9日(水)の5日間

旅行代金 178,000円

(2名1室利用、日本人朝食会、Japan Night Party 料金含)

別途費用 中部・バンコク空港税 計4,600円、  
燃料サーチャージ16,800円(1月現在)

大会登録 US\$245 登録代行料 3,150円

### ◎高山市外ミニバレー選手会、高山市体育指導委員会より

- ・ 第57回高山西ロータリークラブ杯争奪

高山市ソフトミニバレーボール大会についてお礼

### ◎飛騨高山国際協会より

- ・ 平成24年度飛騨高山国際協会実務者連絡会議の開催について

日時 4月11日(水) 14:00~15:00

場所 高山市役所4階中会議室

議題 ・ 平成23年度事業報告、決算報告

平成24年度事業計画(案)、予算(案)

### ◎高山市民憲章推進協議会より

- ・ 高山市民憲章実践及び推進者表彰の被表彰者推薦について

提出期限 4月13日(金)

提出先 高山市民憲章推進協議会事務局

### <受贈誌>

ロータリー米山記念奨学会(ハイライトよねやま144)、

## <出席報告>

区分	出席	Make-Up	出席者数	会員数	出席率
前々回	40名	3名	43名	48名	89.58%
本日	37名	—	37名	48名	77.08%

## <本日のプログラム>

### ガバナー補佐訪問

国際ロータリー

第2630地区

濃飛分区

ガバナー補佐

劔田 広喜 様

本日は、第4回

目のガバナー補佐

訪問となりますどうか宜しくお願い申し上げます。

前回、お邪魔してから6カ月以上になりますが、その時とくらべますと、高山西RC様の風景が、大きく変わったことに驚いております。これは、阪下会員増強委員長を中心とした、懸命な会員増強に対する御努力の成果だと思います。心より敬意を申し上げる次第で



こころの中を見つめよう 博愛を広めるために

# 例会報告

ございます。各クラブを訪問して、活気がある、活力がある、と感じるのは若い人のエネルギーを感じる時です。改めて、組織を維持発展させる為には若い血液の導入が必要であり、鉄則であると思いました。

人口問題が、世界の政治、経済、文化などに影響を及ぼすように、ロータリーにおける会員の推移は、ロータリーの在り方に様々な影響をおよぼしてきました。会員の流動性に対してR I（国際ロータリー）は、2000年を契機に2002年のDLP強制導入、2004年のCLPのR I理事会の承認（地区リーダーシッププランの延長計画として考えられ、目的はクラブの強化である）2007-10年度の長期計画、2010-13年までの戦略計画、2013年からの財団の未来の夢計画など次々に改革案を提示してきております。これらの実践内容について、何のことか？わからない、ついでいけないと考えるロータリアンが多いようでございますが、ここで御理解いただきたいことは、これらの実践内容は、現象であって本質ではないということです。

佐藤千寿（故）PGは、ロータリークラブの価値は、クラブの大きさ、地域への奉仕活動、多額の寄付ではなく、そのクラブが如何なる人を育てたかによって決まると言われておられます。ロータリーの本質は人創りでありその為の人生道場であるという事です。私たちは、アメリカ人と違って奉仕を志して入会した者は、ほとんどいません。人に勧められたとか、友人がいるとか、勉強したいとかの動機で、だだの人として、入会しロータリー活動をしているうちに先輩、同僚の生きざまに刺激を受けそれを自分の人生哲学に取り込んでいき、そうすることで、だだの人からロータリアンに成長していく、こういうことではないでしょうか？

## 職業奉仕委員会

### 職業奉仕委員長

河渡 正暁

本日はの職業奉仕委員会で、高山市より市民活動推進課長 大平さんをゲストにお迎えました。市民活動推進課は市長とのホットラインの所であり、市民の意見を吸い上げる所です。私たちのふるさと高山が心豊かなまちになるように、西ロータリークラブも支援をお願いします。



### 「協働のまちづくりに向けて ～地域という視点から～」

高山市民活動部 市民活動推進課長 大平 哲也 様

#### 1. 協働のまちづくりとは

市民が主役という理念のもとに

「市民、地域住民組織、事業者、行政などの地域社会を構成する多様な主体が、お互いの存在意義を認識し、尊重し合い、お互いの持てる能力を発揮し、ともに手を携え、まちづくり（地域の課題解決）に取り組む（地域に住み続けたいという思いを育てる）」こと。

#### 2. 今後の取り組みに必要な仕組み

- (1) 情報が共有できる仕組み
- (2) 市民等が意識を高める仕組み
- (3) 市役所の意識を高める仕組み
- (4) 市民等がまちづくりに参画しやすい仕組み
- (5) 市民等が活動しやすい仕組み（「場づくり」「仕組みづくり」「人づくり」）

#### 3. 現在の取り組み

お互いの議論を深める取り組みの一つとして、平成23年度より市民活動部所管の地域基幹組織の役員の皆さんに議論の場の創設をお願いしている。

- ・ 8 組織
- 町内会連絡協議会、社会教育連絡協議会
  - 子ども会育成連絡協議会、社教女性連絡協議会、青少年育成市民会議、PTA連合会、社会教育委員、スポーツ推進委員会

協働のまちづくりに向けた取り組みは、今後のまちづくりの方向性を左右する重要な取り組みであり、教育委員会との連携を深める中で、行政内、行政と各組織、各組織内での十分な議論が不可欠である。

こころの中を見つめよう 博愛を広めるために

# 例会報告

特に、地域力の向上に向けた取り組みにおいては、今までの仕組みを変えざるを得ないという状況も想定されるため、拙速な対応、市からの一方的な押し付けではなく、地域が今まで培ってきた歴史、地域の特性、住民感情等を十分に踏まえ、十分な議論をするなかで、あるべき姿を共有しながら、時間をかけて取り組む必要がある

## <ニコニコボックス>

### ●濃飛分区ガバナー補佐 劔田 広喜 様

本日は第4回目の訪問となります。どうかよろしくお願ひ申し上げます。

### ●齋藤 章さん

①本日のゲスト 高山市市民活動推進課長 大平 哲也 様 ようこそおいで下さいました。卓話よろしくお願ひ申し上げます。

②濃飛分区ガバナー補佐 劔田 廣喜 さん、本日が第4回目の最後の訪問です。今年度1年間ありがとうございました。

### ●井辺 一章さん

ようこそ劔田ガバナー補佐のご来訪歓迎申し上げます。大豆村氏が病気に勝ち来月第一例会より出席してくれます。垣内久男氏のおかげです。

### ●米澤 久二さん、田中 正躬さん

劔田ガバナー補佐のご来訪を熱烈歓迎致します。公私ともご指導よろしくお願ひします。

### ●新田 敬義さん

劔田ガバナー補佐様ようこそお越し下さいました。

### ●寺田 昌平さん

①ガバナー補佐 劔田さん、歓迎します。

②ロンドンオリンピックアジアサッカー予選1位で出場獲得、めざせ世界1位。

③胃痛がたまにありピロリ菌除去ができ本日胃カメラで検診。ガン無しの診断やれやれ。

### ●阪下 六代さん

劔田廣喜 さん、大平哲也さん、ようこそお越し下さいました。大平さんのご講話大変楽しみにしております。

### ●河渡 正暎さん

本日は私担当の職業奉仕委員会です。高山市より市民活動推進課長大平さんをお迎えしました。市民活動推進課は市長とのホットラインの所であり、市民の意見を吸い上げる所です。私たちのふるさと高山が心豊かなまちになるように、西ロータリークラブも支援をお願いします。

### ●向川原 毅彦さん

大平課長お久しぶりです。市役所時代にはお世話になりました。今日はよろしくお願ひします。

### ●門前 庄次郎さん

高山市市民活動推進課の大平課長様 本日は大変お忙しい中來訪いただきありがとうございます。日頃は社協の方でお世話になっております。本日の卓話楽しみにしております。宜しくお願ひします。

### ●挟土 貞吉さん

①先日この身体でクラブ在籍30年の表彰をいただき、改めて家族の絆と会員皆様の友情、励ましの言葉、思いやりの心に感謝感謝です。リハビリ頑張らなくちゃ。

②ソフトミニバレーに参加された皆さん、また選手の皆さんご苦労様でした。会場に行き改めて我が西クラ杯の意義、素晴らしさを感じ取りました。この事業を継続される事を切望します。

### ●会報委員長 伊藤 松寿さん

3月11日のソフトミニバレー大会にご出席の齋藤会長、田中武社会奉仕委員長はじめ選手の皆さん、誠に苦労様でした。また当日の良い写真を多数お撮り頂きありがとうございました。

### ●田中 武さん、門前 庄次郎さん、堺 和信さん、遠藤 隆浩さん、垣内 秀文さん、向川原 毅彦さん、向井 公規さん、塚本 直人さん、大村 貴之さん

11日の日曜日。高山西ロータリー杯ソフトミニバレーボールの大会に11大会に11名、2チームで参加して来ました。挟土さんには朝早くから応援に来ていただきありがとうございました。お陰様で悲願の1勝をする事ができ、クジ運もあり決勝リーグに進む事が出来ました。結果はまた次回頑張ろうという事で終わりましたが、今回若いパワーでかなり進歩したように思います。そしてその夜には山王フラワーズさんと打上げをし、大いに盛り上がりました。その折には齋藤会長・挟土さんに心付けを頂戴し、有難うございました。

### ●堀手 康介さん

年度末でドタバタしております。早退させていただきます。スママセン…