



高山西ロータリークラブ

# 例会報告

第 2630 地区 岐阜県 濃飛分区 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 折茂 謙一
- 幹事 米澤 久二
- 会報委員長 脇本 敏雄



「2013 新年の夜明け」 蜘蛛 康介

## <会長の時間>

本日は年末年始で食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足の皆様は役にたつことをお話しします。

運動不足と栄養の偏りは肥満、糖尿病、高血圧症などの生活習慣病の原因と言われていますが、もっ



と気がかりでしかも誰も気づいていないのは、動かない生活は脳も殺してしまうという事実だということです。これから紹介するのは頭に関する本の紹介です。題名は『脳を鍛えるには運動しかない』著者、ジョン J、レイティ。平成 21 年 3 月 20 日 NHK 出版です。副題として最新科学で分かった脳細胞の増やし方。この本は若くて元気な人にも、何となく疲れて元気が出ない人にも、もう歳だから仕方ないと思っている人にも、とても役に立つと思います。この本の中身はあいまいなことではなくて実験室のラットで計測して人間で確認した具体的事実です。

強いストレスを受けると脳の何十億というニューロンの結合が生まれ、鬱の状態が長引くと脳の一部が委縮してしまいます。しかし運動をすればセロトニン、ノルアドレナリン、ドーパミン、エンドルフィンといった神経化学物質、成長ホルモン、血管内皮成長因子が次々に放出されて、脳の基礎構造を物理的に強くできるということです。運動は、極めて重要なこうした物質や因子に劇的な影響を及ぼすことが立証されています。運動をすれば脳を育ててよい状態に保つことができるが、動かない生活を続ければ脳は縮んでいくということです。脳は筋肉と同じで使えば育つし、使わなければ委縮してしまいます。運動はストレスや鬱を抑え認知症になる確率を半分に抑え、ほとんどの精神の問題にとって最高の治療法だということです。運動は脳の機能を最善にする唯一にして最強の手段だということです。

1. 心血管系を強くする、2. 燃料を調節する、3. 肥満を防ぐ、4. ストレスの閾値をあげる、5. 気分を明るくする、6. 免疫系を強くする、7. 骨を強くする、8. 意欲を高める、9. ニューロンの可逆性を高める、など精神的にも肉体的にも人を強くします。

ではどういう運動をすればいいでしょう。まず有酸素運動、筋力強化、バランス、柔軟性をカバーできること。有酸素運

動は週 6 回、筋力強化とバランス、柔軟性は週 2 回。運動をどの程度すればいいのか結論は出ていないが一つの例として週に 6 日何らかの有酸素運動を 45 分から 1 時間するのが理想的でしょう。そのうち 4 日は中強度で長めにやり、後の 2 日は高強度で短めにする。高強度の運動をすると脳を作る重要な成長因子のいくつかが体から分泌されるのは確かだが、2 日続けて高強度の運動をやってはいけません。体と脳が成長するためには回復のための時間が必要だから。要は規則正しく続けることが大切だということです。

私はこの本の中身は正しいと思います。しかし現実には運動をしなくても 100 歳近くまで頭がしっかりしている人もいることは確かです。

## <幹事報告>

- ◎日本におけるロータリー平和センターを支援する委員会より
  - ・国際基督教大学東ヶ崎潔記念ダイアログハウス御献金のお願い



- ◎玉蘭荘および関係各位より
  - ・新年の挨拶状、年賀状

## ◎飛騨地区小中高生徒指導連携強化委員会より

- ・平成 25 年度版「あったかい言葉がけ運動」カレンダーの送付について

## <例会変更>

高山中央 … 2 月 4 日(月)は、節分例会のため

18:00~飛騨総社及び山陣 に変更

2 月 11 日(月)は、法定休日(建国記念日)のため休会

## <受贈誌>

ガバナー(地区協議会等報告書、ガバナー公式訪問報告書、広報とは)、高山中央 RC(会報、不破不破の関 RC、(会報)、社団法人高山市文化協会(広報高山の文化)

## <出席報告>

区分	出席	Make-Up	出席者数	会員数	出席率
前々回	休会	のため	補正	ありま	せん
本日	39 名	—	39 名	51 名	76.47%

奉仕を通じて平和を

# 例会報告

## <本日のプログラム> お祝い

### ◎会員誕生日



新田 敬義 1. 19



井辺 一章 1. 3



米澤 久二 1. 10



蜘蛛手 康介 1. 31

古橋 直彦 1. 9(当日欠席)

### ◎夫人誕生日(当日ご自宅に花束をお届け)

田中 武	文子 さん	1. 6
鍋島 勝雄	正子 さん	1. 2
垂井 政機	道子 さん	1. 18
米澤 久二	智子 さん	1. 25
門前庄次郎	真理子さん	1. 29
堺 和信	淳子 さん	1. 16
河尻 浩次	文緒 さん	1. 24
垣内 秀文	優子 さん	1. 18

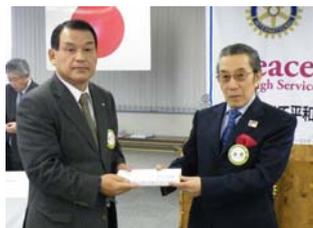
### ◎結婚記念日(当日ご自宅にお菓子をお届け)

伊藤 松寿	S47. 1. 11
小田 博司	S48. 1. 13
長瀬 達三	H14. 1. 30

### ◎出席表彰



挟土 貞吉 28年



阪下 六代 24年



内田 幸洋 12年



門前 庄次郎 6年

垂井 政機 1年(当日欠席)

### ◎在籍周年記念表彰

山本 善一郎

45年



内田 幸洋 25年

### ◎3ヶ月表彰

- ・内田 幸洋
- ・折茂 謙一
- ・垣内 秀
- ・河尻 浩次
- ・小瀬真之介
- ・河渡 正暁
- ・斎藤 章
- ・阪下 六代
- ・田中 正躬
- ・垂井 政機
- ・寺田 昌平
- ・鍋島 勝雄
- ・野戸 守
- ・挟土 貞吉
- ・道脇 清春
- ・門前庄次郎
- ・山下 明

### ロータリー情報委員会

委員長 阪下 六代



本日の情報委員会では「ロータリークイズ」にチャレンジしていただきます。皆さん、まずはお手元の問題に取り組んで下さい。後ほど解答をお配りします。

- 第1問 最初にロータリークラブができたのは、米国の何という都市でしょう。
- 第2問 そのロータリークラブが誕生したのは西暦何年でしょう。
- 第3問 現在 RI 世界本部があるのは米国の何という都市でしょう。
- 第4問 四つのテスト (The Four - Way Test ) は誰の草案によるものでしょう。
- 第5問 クラブ役員となる6つの役職を挙げましょう。
- 第6問 ロータリーソング「奉仕の理想」を作曲したのは、次の誰でしょう。
- 1 萩原 英一(東京RC) 2 藤山 一郎(東京西RC)  
3 岡野 貞一 4 矢野 一郎(東京RC)
- 第7問 次の米国歴代大統領のうち、ロータリアンでなかったのは誰でしょう。
- 1 ケネディ 2 レーガン 3 ブッシュ(父)  
4 クリントン 5 ブッシュ(子)
- 第8問 松下幸之助は、次のどのクラブのロータリアンだったでしょう。

# 例会報告

1 東京 2 大阪 3 門真 4 高槻

- 第9問 SAA (Sergeant - At - Arms) という用語は、どの国に起源を発しているのでしょうか。
- 第10問 田中作次現RI会長は、我が国から出た何人目のRI会長でしょうか。
- 第11問 イニシエーション・スピーチ (Initiation Speech) というのは、どんなことでしょうか。
- 第12問 ロータリーの徽章である歯車の歯の数が現在のようになつたのは、西暦何年からでしょうか。
- 番外 この1月19日に来日する、当クラブが14年ぶりに受入れする交換留学生のフルネームは、何というのでしょうか。

## ～解答～

- 第1問 イリノイ州シカゴ
- 第2問 1905年2月23日の初会合がその日とされ、ポール・ハリスを含む4名が集まりました。
- 第3問 イリノイ州のシカゴ郊外にあるエバンストン市で、従来はRI中央事務局と呼ばれていましたが、1991年にRI世界本部と改称されました。
- 第4問 「四つのテスト」はシカゴのロータリアン、ハーバート J. テーラーが、1932年に倒産寸前の会社を再建する際、モラル向上の方法として草案しものです。  
非常に効果的な方法であることが分かったので、国際ロータリーはこれを職業奉仕にふさわしい短い職業倫理訓として認めています。  
1942年テーラーは「四つのテスト」を使用する権利をRIに与え、1954年彼がRI会長に就任したとき、この著作権をRIに譲りました。
- 第5問 会長、会長エレクト、副会長、幹事、会計、会場監督 (SAA) の6役職で、このうち、副会長は各クラブの定款により1名又は数名となります。  
なお、会長、会長エレクト、副会長は、当然に理事会のメンバーとなりますが、幹事、会計、会場監督が理事になるのかは、各クラブの細則の定めるところに従います。
- 第6問 正解は1です。  
「奉仕の理想」は作詞前田和一郎 (京都 RC)、作曲萩原英一 (東京 RC) によります。  
ちなみに、「手に手つないで」は作詞・作曲矢野一郎 (東京 RC)、編曲藤山一郎 (東京西 RC)、「我等の生業」は作詞高野辰之、作曲岡野貞一、「それでこそロータリー」は作詞・作曲矢野一郎 (東京 RC)、編曲野田精一 (東京 RC) です。
- 第7問 正解は4の第42代大統領ビル・クリントンです。
- 第8問 正解は2の大阪 RC です。住所は門真市にありました。

- 第9問 これは元来、英国の王室と議院 (下院) での慣用語として使われ「守衛官」を意味していました。しかし、守衛といえば日本では「警備」の意味をもちますが、ロータリー・クラブなどがこの言葉を用いる場合には、例会をはじめ、すべての会議 (国際大会、国際協議会、地区大会、地区協議会など) が楽しく秩序正しく運営されるよう、常に心を配るということになります。実際にはSAAは「会場監督」俗に鬼軍曹とも呼ばれ、クラブでは役員として重要な存在です。
- 第10問 1968-69年度の東ヶ崎潔 (とうがさき きよし、1895-1992、東京 RC)、1982-83年度の向笠廣次 (むかさ ひろじ、1912-1992、大分県中津 RC) の各氏に次ぐ3人目です。
- 第11問 ロータリーに入会して自己紹介をすること、例えば自分の経歴、職業、趣味、考え方など他の会員に伝え、理解を深めていくことです。
- 第12問 1920年 (ロータリーの友 2012年6月号46頁参照)
- 番外 エリザベス・クレア・コックス (Elizabeth Claire Cox) で、愛称はベス (Beth) です。  
オーストラリアの首都キャンベラに在住で、父ニール (Neill) さんは IT コンサルタント、母ジェニファー (Jennifer) さんはグラフィックデザイナーを職業としておられます。

## <ニコニコボックス>

### ●折茂 謙一さん

門前さん、親睦委員会の皆様、新年家族例会ご苦労さまでした。二次会には奥様方も出席していただきとても盛り上がり、あっという間に終わってしまいました。

### ●米澤 久二さん

新年家族例会、楽しい時間ありがとうございました。門前委員長はじめ親睦委員会の皆様、大変お世話になりました。

### ●山下 明さん

新年会で賀寿のお祝いの品を頂きありがとうございました。有名な一休さんの句の「めでたくもあり、めでたくもなし」の心境です。

### ●寺田 昌平さん

1月5日新年家族例会に妻と出席し楽しいひと時を過ごさせていただきました。親睦委員長 門前さんをはじめ委員の皆様へ御礼申し上げます。

### ●小森 丈一さん、野戸 守さん、脇本 敏雄さん、田中 正躬さん

5日の新年家族例会では親睦委員会の皆様お疲れ様でした。楽しい時間を共有できたことに感謝して。

奉仕を通じて平和を

# 例会報告

## ●親睦委員会 一同

先週の「新年家族例会」には、多くの皆様に参加いただき有難うございました。段取りは精一杯やらせて頂きましたが、不備の所はご容赦いただきしたいと思います。皆さんの笑顔が一杯拝見できて良かったように思います。また、私たちの踊りに「おひねり」を沢山頂戴して有難うございました。余興経費に使わせていただき、ニコニコに入れさせていただきます。

## ●向川原 毅彦さん

- ①年末から折茂会長には大変お世話になりました。何とお礼申し上げてよいのか、感謝の言葉もありません。
- ②新年家族例会では、大変楽しく過ごさせていただきました。門前親睦委員長ほか関係者の皆様、ありがとうございました。

## ●田中 武さん

1月5日の新年家族例会、とても楽しかったです。ありがとうございました。1月6日女房の誕生日にきれいな花束が届きました。心が安らぎました。ありがとうございました。

## ●井上 正さん

1月5日の家族例会は、妻と共に楽しいひとときを過ごさせていただきました。少々お酒を呑み過ぎてしまいました。失礼があったかと存じますが何卒お許し下さい。また12月24日の妻の誕生日には素敵なお花を頂きありがとうございました。

## ●阪下 六代さん

急病のため新年家族例会を突如欠席してしまい、関係各位にご迷惑をおかけしてしまいましたことにつきお詫び申し上げます。親睦活動委員の皆さんが熱心に稽古を重ねられた出し物を見ることが出来なかったのが、返す返すも残念でございます。

## ●蜘蛛 康介さん

あけましておめでとうございます。新年例会は欠席でご挨拶が遅れました。今年も宜しくお願い致します。

## ●大村 貴之さん

新年例会を欠席させていただきましたが今年も宜しくお願い致します。

## ●垣内 秀文さん

新年家族例会では拙い司会進行で皆様にご心配をおかけしました事をお詫び申し上げますと共に、早速新年早々の例会から早退させていただきます。こんな私ですが今年もどうぞよろしく願いいたします。

## ●河渡 正暎さん

先週の新年例会は私用があり欠席しまして大変申し訳ありませんでした。本日高山市の浩次の完成検査が1:30からありますので早退します。

## ●鍋島 勝雄さん

新春花火大会、晴天に恵まれ市民の皆様喜んでいただけたと自我しております。寄付をしていただきました皆様に感謝して。また、家内の誕生日祝いをありがとうございました。

## ●井辺 一章さん

久しぶりに早退し地場産に行つて来ます。



## 一期一会

## 堺 和信

私が、平成15年7月に高山西ロータリークラブに入会させていただいてから、今年で9年が経ちました。昨年は多くの新会員も入会し私も中堅どころとなり、今年は理事という肩書まで付くようになってしまいました。年回りのせい、仕事以外に色々な役職を受けさせていただいており、非常に忙しい日々を過ごしています。そのため、今のところロータリーの役職は何とかこなす程度となっています。次年度は、親睦委員長という大役の予定者となっており、務めきれぬかどうか非常に気が重い状態です。ロータリーに入会させていただき、今まで知らなかった人々との出会いは、大変良かったと思いますが、ロータリー自体今一つ興味が持てていないのが現状です。どこで興味を持てるようになるかわかりませんが、今年は社会奉仕・ヘルス委員長を無事に務めさせていただきたいと思っております。

## 一期一会

## 「ひろしさんの一期一会」

## 小田 博司

ふるさとは今 江名子町、大西間の故郷トンネルの開通に伴い、我が郷朝日町の生活様式は驚くほどに様変わりした。市街までは車で僅か20分である。久々野高山間を汽車に乗った少年期が懐かしい。農林業その昔 養蚕は農家の現金収入を支えた。木材は、臨時支出の救いだった。米は生きるための恵みだ。公共事業 確かに公共事業は山村の現金収入を支えてきた。従来型の事業遂行は如何なものか。都会の人々を交えて山村の活かし方を考える必要があるのでは。国の衰勢 自然に生かされ、持続性を大切にすることが必要ではなかるうか。水資源、食の自給率など。グローバル化とは世界の兆大企業家の強者の論理では。老いの先 境遇の異なる多くの人々と接することができ、人生に厚みが増した。喜ばしい。技量度量も無い山あいの田舎農家思想を背負い老いる一人の長男である。