



# 35 創立：1984.7.10/証認：1984.8.6 国際ロータリー第2660地区 大阪鶴見ロータリークラブ会報

事務所：〒534-0026 大阪市都島区網嶋町9番10号 太閤園内  
電話：06-6357-8171 ファックス：06-6357-8011  
例会日：毎週火曜日 12時30分/例会場：太閤園  
会長：山本隆一/幹事：源壽美子/SAA：山崎修一  
電子メール：rcosatrm@cf.mbn.or.jp  
ホームページ：http://rc-osaka-tsurumi.jp/



インスピレーションになろう

## 本日の例会

〈第1626回〉 2019年4月2日(火) 本年度第30回

### 卓話

私の仕事

担当：発会員

- ロータリーソング
  - ランチタイムミュージック
- 君が代・四つのテスト

## 次回の例会

4月9日(火)

### 次回卓話

新ビジネスに挑戦している件

担当：吉羽会員

## 前回の報告

### PRESIDENT INFORMATION 会長インフォメーション 会長：山本隆一

#### 親睦の概念と奉仕との関係について

深川純一パストガバナーは、別紙の通り、ロータリーの親睦について、また、親睦と奉仕の関係について解説しておられます。ポイントは次の通りです。

- ①親睦には感性的な親睦と精神的な親睦がある
- ②ロータリーは、酒、ゴルフといった感性的な親睦をやってもよい
- ③ロータリーの親睦とはお互いに学び合うこと、これを精神的親睦という
- ④ロータリーを楽しむということは、この精神的親睦を楽しむこと
- ⑤ロータリーは社交クラブであり、奉仕クラブではない
- ⑥ロータリーの目的は、第一に、心の友を得て、もって奉仕の契機となすべきこと
- ⑦肝心要の元は親睦、親睦なくして奉仕なし
- ⑧己の到らざるを他人から学ぶ心を忘れてはなら

ない

- ⑨職業人の心を求めて例会に至り、境地を得て例会を去る  
(例会で学び、奉仕の精神を養い、例会会場から一步外へ出れば、各自がそれぞれの場で奉仕を実践する)
- ⑩親睦と奉仕の調和、すなわち、精神的親睦と奉仕は同じ次元になければならない

この中で深川パストガバナーは、ロータリーの目的の第一番目にある「知り合いを広めることによって奉仕の機会とすること」という和訳について、本来の意味は「知り合いを広める」という浅いレベルではなく、正しく理解するためには「心の友を得て、もって奉仕の契機となすべきこと」と訳したほうがピッタリくと仰っています。これは、例会で学び合うこと、すなわち、精神的親睦は奉仕活動の源泉であり、ロータリーの基軸であるという意味だと思えます。だからこそ、親睦なくして奉仕なし、奉仕の実践は先ず例会出席から始まるというのだと思えます。それが故にロータ

(2ページへ続く)

## 母子の健康月間

大阪鶴見ロータリークラブテーマ「もっとエモーショナルなクラブへ」

(1ページより)

リーは例会出席を重視するのだと思います。確かに、例会がなければ、会員同士で「こんな奉仕をしようよ」といった会話をすること自体ないと思います。また、親睦と奉仕の重要さはどちらも同等で、どっちが上とか、どっちが下とかいう問題ではないとしています。しかし、親睦がなければ奉仕に繋がらないとして、順序としては親睦が先であるとしています。従って、「親睦と奉仕」どちらが大事かという議論は全く意味がないのだと思います。そして、親睦と奉仕の調和とありますが、これは二宮尊徳の説く一元融合と同じ論理であり、ロータリーにおける親睦と奉仕の関係を尊徳に言わせれば、こう言うのだと思います。「親睦も奉仕も双方がバランス良く共存し、融合することで新たな価値を生むのだ。そして、それが社会貢献に繋がるのだ。」ということになるのかなと思います。

### 幹事報告

幹事: 源 壽美子

- 3月26日(火) 出席強化イベント例会  
コーラス同好会練習日
- 29日(火) 寝屋川RC創立50周年記念式典会長、  
幹事が出席いたします。
- 4月 2日(火) 現・次年度理事会

\*IM3組フレッシュロータリアン研修会が5月22日(水) 18時より太閤園にて行なわれます。  
入会5年以下の須田、笛吹、巽、山川、源、大見、各会員が対象です。  
ベテラン6年以上の上記以外の会員が対象となっております。奮ってご参加をお願いいたします。

#### \*本年度理事会報告

- ・尾崎会員の退会届が受理されました。

#### \*次年度理事会報告

- ・各委員長が選任され承認されました。
- ・笹野会員退会のより、次年度幹事は源会員で承認されました。
- ・源会員が幹事に承認されたため、理事兼社会奉仕委員長は中村会員で承認されました。

## 😊 NIKONIKO箱 😊

¥29,000.- 累計 ¥734,000.-

東大阪東RC 春のライラでご協力宜しくお願い致します。

大草会員 本日卓話です。みなさん、ちょっと聞いてね。

高木会員 私事で名古屋に転勤となりました。本日は後任の水野晴彦氏に例会見学をしてもらいます。7月以後、宜しくお願い致します。

- 山崎会員 結婚記念日のお花有難うございました。
- 山本(隆)会員 婚記念日のお花有難うございました。まさか20年ももつとは驚きです。
- 秀島会員 なにはともあれ祝!祝!祝!水野さんようこそ!!
- 巽会員

### 🎉 今月の表彰とお祝い 🎉

#### 誕生日

秀島

#### 在籍年数

なし

#### ホームクラブ10回連続賞

須田

#### 結婚記念日

4/5津野、4/8清水、山本(良)、4/26菊井、4/29須田

#### 事業所創立日

4/1発、菊井、水間、佐藤、清水、高木、4/11木村

各会員

### 青少年奉仕委員会報告 委員長: 清水正憲

昨年秋に開催された本年度秋のR Y L Aセミナーを記録したDVDがホストクラブの茨木西ロータリークラブから送られてきました。事務局においていますので、関心がおありの方は、ご覧下さい。

### 社会奉仕委員会報告

部長: 中村浩一

本年も鶴見緑地パークセンターと協力して「食育・さつまいもプロジェクト」を実施いたします。下記の日程を予定しております。会員の皆様には美味しいお芋の収穫を期待して、是非第1回よりご参加いただきますようお願い申し上げます。収穫だけのご参加はご遠慮ください。

第1回	5月25日(土)	13:30~	雨天の場合は翌26日(日)
第2回	6月15日(土)	13:30~	
第3回	7月27日(土)	13:30~	
第4回	9月28日(土)	13:30~	
第5回	10月26日(土)	13:30~	雨天の場合は翌27日(日)

### 災害支援プロジェクト

12月分ライトミール振替	¥22,000.-
1月分ライトミール振替	¥15,000.-
2月分ライトミール振替	¥18,000.-
累計:	¥940,425.-

\*2/26会報にてご報告分を訂正させていただきます。

## 卓 話

### 第5回出席強化イベント例会 「免疫力について」

担当：大草会員

#### ～ 免疫とは ～

細菌やウイルスなどの外敵が体に侵入してきたとき戦って退治し体を守る働きのこと。

白血球がその機能を司っています。その為、白血球のことを免疫細胞とも言います。

白血球は主に骨髄で作られ、顆粒球(約60%)リンパ球(約35%)

マクロファージ(約5%)があります。

#### 主な免疫の動き

##### ●感染の防衛

インフルエンザなどのウイルスや病原菌からの感染を防止する。

##### ●抗体を生産する

ウイルスに対する抗体をつくる。はしかやおたふくかぜに再びかからないのは抗体ができるから。

##### ●異物などを正確に識別

異物かどうか判断。がん細胞、ウイルス、病原菌など、本来の細胞と違うものを区別する。

##### ●健康の維持

疲労回復や病気や傷などの回復。ストレスに強い体をつくる。肩こりや腰痛など、体の不調の予防や改善。

##### ●老化や病気の予防

新陳代謝を活発にする。機能低下や細胞組織の老化などによる病気の予防。肌荒れやニキビなどを防ぐ美容効果も。

##### ●がんなどの予防

新陳代謝を活発にする。機能低下や細胞組織の老化などによる病気の予防。肌荒れやニキビなどを防ぐ美容効果も。

#### 免疫の働きを支配する自律神経の仕組み

#### 副交感神経

主に夕方から夜にかけてやすんだり、リラックスしているときに優位になる神経。心臓の拍動をゆるやか

にし、血管を広げて血流を促す。血圧を低下させて呼吸をゆっくりとさせる。胃腸の消化液の分泌、排便を促す効果もある。

#### リンパ球の分泌を助ける

しかし、リンパ球が過剰になると・・・

反応しなくてもいい抗原にまで過敏に反応するようになる。

アトピー性皮膚炎、気管支喘息、花粉症、アレルギー性鼻炎

また、運動不足だったり、自信を失ったりするとうつ病、気力の減退、食欲亢進

#### 交感神経

主に私たちが昼間活動しているときの体の働きを支配する神経。心拍数をふやし、血管を収縮させ、血圧を上昇させたりする。胃腸などの消化器の働きを抑え、体を活動的にする。興奮したときや緊張したときも優位になる。

#### 顆粒球の分泌を助ける

しかし、顆粒球が過剰になると・・・

活性酸素が発生して、自らの組織を破壊する。

また、血行が悪くなる。

肩こり、手足のしびれ、頭痛や、腰痛、膝痛、神経痛、顔面麻痺、痔、関節リウマチ、めまい、耳鳴り、高血圧、脳梗塞、心筋梗塞、狭心症

さらに組織の破壊が進むと

がん、胃潰瘍、潰瘍性大腸炎、白内障、糖尿病、痛風、甲状腺機能障害

#### ストレスが免疫力を下げる最大の原因

過度のストレス、交感神経緊張、アドレナリンの過剰分泌、顆粒球の増加、活性酸素の増加、血行障害、病気

無理をしない、楽をしすぎない

#### 出席報告

3月26日【1625回】

会員数	32名	●	ビジター	2名
(内出席規定免除 12名)		●	ゲスト	1名
出席会員	20名中 10名	●	出席総数	21名
出席免除会員	12名中 8名	●	前々回	3/5 M/U 2名
出席率	18/28 67.86%	●	修正出席率	78.57%

担当：菊井会員

## ロータリーソング

### 四つのテスト

言行はこれに照らしてから

真実かどうか  
みんなに公平か  
好意と友情を深めるか  
みんなのためになるかどうか

### R-O-T-A-R-Y

R-O-T-A-R-Y,  
that spells Rotary  
R-O-T-A-R-Y, is known on land and sea  
From North to South, from East to West  
He profits most who serves the best  
R-O-T-A-R-Y,  
that spells Rotary

### 奉仕の理想

奉仕の理想に集いし友よ  
御国に捧げん我等の業  
望むは世界の久遠の平和  
めぐる齒車いや輝きて  
永遠に栄えよ 我等のロータリー

### 我らの生業

我等の生業さまざまなれど  
集いて図る心は一つ  
求むるところは平和親睦  
力むるところは向上奉仕  
おゝロータリアン 我等の集い

### 限りなき道ロータリー

奉仕の理想 胸に秘め  
友情花と咲かせつつ  
生きよう今日も ニコニコと  
一筋の道 ロータリー  
限りなき道 ロータリー

### それでこそロータリー

どこで合っても やあとのおうよ  
見つけた時にゃ おいと呼ぼうよ  
遠い時には 手を振り合おうよ  
それでこそ ローローロータリー

### 町に灯(ともしび)を

出会いの挨拶してごらん  
並木さらさら葉から葉へ  
人にやさしい町の風  
ロータリー ロータリー  
廻って 守れ 風車になって  
地球がきれいな息をする

### われらがロータリー

「聞こえるかい 熱い心の高鳴りが」  
夢を世代に受け継いで  
今日も明日もその先も  
胸いっぱい友情深め  
肩組んで 謳おう  
われらが ロータリー