



36 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：大草 修/幹事：源壽美子/SAA：須田幸史朗
電子メール：rcosatrm@cf.mbn.or.jp
ホームページ：http://rc-osaka-tsurumi.jp/



ロータリーは世界をつなぐ

本日の例会

〈第1663回〉 2020年3月3日(火) 本年度第26回

卓話

未定

担当：山川会員

- 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

3月10日(火)

次回卓話

私の仕事

担当：発会員

前回の報告

PRESIDENT INFORMATION

会長インフォメーション 会長：大草 修

規則正しい食生活は、健康の要です。しかし、現代はインターネットの普及や24時間の経済活動などにより、不規則な生活をせざるを得ない人も多くなりました。

不規則な生活をする人にメタボリックシンドロームや生活習慣病になる人が多いと言われています。これは体内時計の影響が大きいと考えられています。

この体内時計を正常化させるのが食事のタイミングであることが最近明らかにされてきました。

我々の体には、多くの日周性のリズムがあり、睡眠、覚醒などの他にも、ホルモン分泌、体温、血圧、心拍など多くの生理現象が24時間のリズムをもっています。

しかし、この体内時計は、毎日ズレが生じます。このズレを調整する因子の事を同調因子といい、この作用によりリセットする事ができます。

昔は光が最も強い同調因子として働くと考えられてきました。野生動物ではそうかもしれませんが、ヒトは、

太陽光に依存せずに人工光の中で生活でき自らの意思で摂食をコントロールすることができます。

したがってヒトの同調作用は光より食事が、最も強い同調因子であると言われていました。

食事のタイミングが体内時計を同調させる機構としては、食後に分泌されるインスリンが強い、同調因子と言われています。又、栄養素そのものも直接、体内の(細胞時計)に働きかける事も知られています。

近年、糖質とタンパク質が内臓(特に肝臓)の強い同調因子として働いていることが示されました。

この様に食事のタイミングを良いタイミングにする事により、体内時計の正常化が図れます。

とにかくできるだけ決まった時間に食べるだけで健康体質を作る事が期待されます。例えば朝7時に朝食を食べたなら、夜も7時~9時の間には夕食を摂るといような生活習慣を心がけましょう。毎日元気で健康に!!

水と衛生月間

大阪鶴見ロータリークラブテーマ「Together」

※3月3,10,24,31の例会は新型コロナウイルスの影響により臨時休会になりました。

※3/7 会長エレクトセミナー、3/14 IM3組ロータリーデーは新型コロナウイルスの影響により中止になりました。

米山奨学委員会報告 委員長:巽 健一

ハイライトよねやま239号今月のトピックス 記事紹介

- ・上海米山学友会の支援活動について
新型コロナウイルスの感染拡大を受け、上海米山学友会では会員から寄せられた義援金をもとに、相次いで支援活動を展開しています。まず1月25日には、N99型マスクを武漢協和病院へ寄贈。つづいて27日には、学友のついで協力者を得て、次亜塩素酸消毒薬1トンを湖北省の2つの施設へ寄贈しました。28日には、日本製医療用マスクを購入し、湖北省の3病院へ送りました。このほか、倉敷RCおよび徳島RCから支援の打診を受け、中国国内で現状不足している物資や、支援を待っている病院を紹介するなど、日本からの支援の橋渡しも行っていきます。
- ・寄附金ご協力について
当クラブ米山奨学寄付金のご協力を引き続きお願い申し上げます。

職業奉仕委員会報告 委員長:清水正憲

1月21日の職業奉仕部門のクラブフォーラムへのご参加、ご協力ありがとうございました。

皆様のご発言内容を私なりにメモした要旨(電子データ)を2月13日付で、各位のメールアドレス宛にお送りしましたので、ご確認下さい。

そこにも書きましたが、2010年に、当時の山崎職業奉仕委員長のご尽力で『職業奉仕を考える Part(鮎)』と言う冊子が発刊されています。併せてお読み頂ければ、職業奉仕に関する皆様の様々な考え方が分かって、参考になると思います。

『職業奉仕を考える Part(鮎)』発刊後に入会された会員には、事務局から電子データでお送りしました。発刊前に入会されていた会員も、事務局にお申し出頂ければ、電子データでお渡しできるようにしていますので、是非、ご覧下さい。

今年度の寄付金の集まり状況がよろしくない状況でございます。皆様のご支援の程、よろしくお願い申し上げます。

カイツブリ会より 吉羽潤司

今年度第2回のカイツブリ会を例会休会日である4月28日(火)に読売カントリークラブにて開催いたします。

お知合いの方のご参加も大いにウェルカムです。お誘い合わせの上、奮ってご参加ください。

😊 NIKONIKO箱 😊

¥26,000.- 累計 ¥601,000.-

- 秀島 会員 今日卓話担当です。よろしくお願いします。みなさん、コロナウイルスには気をつけましょう。
- 覚野 会員 長期欠席のお詫び!右ひざ半月板の再生手術を受け、現在リハビリ中です。
- 大草 会員 新型(コロナウイルス)の肺炎がはやります。うがい・手洗い実行しましょう。
- 山本(良)会員 長期欠席のおわび。1ヶ月ぶりの出席です。

◆◆◆ 今月の表彰とお祝い ◆◆◆

誕生日
源 壽美子、巽 健一

在籍年数
【34年】浮舟 邦彦 【11年】津野 友邦
【10年】鳥居 和久

ホームクラブ10回連続賞
清水 正憲、田中 信明

結婚記念日
3/21 佐藤 俊一 3/21 山崎 修一
3/22 山本 隆一 3/26 覚野 廣久

事業所創立日
3/3 広瀬 芳和 3/3 西野 政治
3/27 田中 英司 3/27 浮舟 邦彦

各会員

- 卓 話 -

こころの経済—願いと健康

担当：秀島会員



‘こころ’とは？・・・「ありのまま」の人間存在（私の理解）

- ・中世の哲学者ルネ・デカルト：「我思う、故に我在り」こころから実在へ
- ・人間存在とは、体と社会・自然環境（に刻まれた変化と歴史を含む）の総体：「我在り、故に世界・宇宙在り」実在の広がり（私の解釈）
- ・心とは脳というハードウェアを基盤として成立するソフトウェアであると見る機能主義は誤り。「ありのまま」とは、ハードウェアではなくまるごとのシステムであり世界的・宇宙的に統合された存在そのもの

‘経済’とは？・・・経世済民「世を治め、民を救う」
＝本質を捉えた先人の叡智

- ・お金のやり取りや生産活動・企業活動は、経世済民の手段に過ぎない
- ・野村克也さんの口癖〈後藤新平〉が経済の本質を現わしている。「財を遺すは下、業を遺すは中（財なくば業保ち難し）、人を遺すを上とする（業なくば育て難し））

『現代の「経済学」はその精神を顧みなくなっている。』京都大学 藤井聡教授他

『財政均衡を実現するのが経済政策の目的ではない』元内閣参与の本田悦朗氏他

人は撫でる行為で願いを叶える

事例：おもかる石

- ・京都伏見稲荷＝灯籠の上の「擬宝珠（ぎぼし/宝珠）」に願いごとをして持ち上げる。思ったより軽ければ願い事が叶う
- ・大阪住吉大社＝先ず二拝二拍手一拝し、持ち上げて重さを覚える。次に手を当てて祈り、再度持ち上げる。軽くなっていれば叶う
- ・京都今宮神社の阿保賢（あほかし）さん＝願いを念

じ三度叩いて持ち上げる。次に念じて三度撫でて持ち上げる。軽くなれば願いが叶う

- ・大峰山龍泉寺（吉野郡天川村洞川くてんかわむら どりかわ）＝撫でて持ち上げると軽く、叩いて持ち上げると重い

『生き物に心があるように、石にも心がある。常にこの石をなでる時のような気持ちで何事にも接することをこの石は教えてくれているのではないのでしょうか。（龍泉寺より）』

人は撫でる行為で病気を治す

事例：天満宮の牛、賓頭盧さん、撫で仏、ビリケンさん

- ・北野天満宮（京都）、大宰府天満宮（御神牛は11体とも12体とも）、大阪天満宮（青銅牛が人気）
- ・賓頭盧さんも全国各地で信仰を集める。大穴太寺（京都府亀岡市）の撫で仏。ビリケンさんが大人気など
- ・自分の痛む（悪い）ところを撫でて、それぞれの同じ部分を撫でる。あるいは該当部分を先に撫でて、自分の治したいところを撫でる行為は同じ。

民間療法と合い薬

いろいろと奇妙な手当てがある民間療法だが、特に奇妙な合い薬（あいぐすり：その人だけに効く特效薬）もある。

- ・民間療法の事例：「童便（小児の尿）」＝打撲に良い、「風邪にはネギを首に巻いたら良い」、「頭痛の時は梅干しをこめかみに貼り付ける」、「キュウリは万能薬」＝やけど、二日酔い、むくみ、ダイエットなど、「子供の熱さましはキャベツ」等
- ・合い薬の事例：柳屋小八の落語「やかんなめ」（梅見の薬缶）「日本橋の商家のおかみさんが女中のお花さんと、お竹さんをお供にして向島へ梅見に出掛けた。」上方落語では桂文我の演目で「癩の合い薬」との事。「船場の嬢（いと）はんが女衆（おなごし）を連れて箕面へ紅葉見物に出かけた。」＝「そこに蛇が出て、驚いた嬢はんが持病の癩（胃痙攣）を起こした！」事件から始まる、とても可笑しい合い薬です。

人と経済を健康にするこころの働き・・・財政を救うプラセボ効果

- ・「人は薬を飲めば飲むほど不健康になっている」という説が高まり、一方でプラセボ効果が実在する事が証明されている。痛みを和らげる、喘息を軽減するなど、依存的で有害な薬の投与に替わる効果的な療法として、医療現場での実用化が進みつつある段階。

生体が本来有する自然治癒傾向を引き出す。偽薬（ぎやく）の“偽”は「人の為」

- ・加えて、「クロスモーダル現象」が近年注目を集めている。視覚と味覚、視覚と聴覚など、本来別々とされる知覚が互いに影響を及ぼし合う現象。認知科学や

（4ページへ続く）

(3ページより)

心理学で、クロスモーダル効果の研究と活用が進みつつある。

人間存在を総体として把握する・・・行動経済学

- ・「合理的期待仮説」とか「効率市場仮説」「限界効用理論」「一般均衡理論」など、情報の完全性、完全競争市場、合理的経済人などのありそうにもない世界と人間を前提にした新古典派の考えを根底的に覆す。
- ・前提条件は、人間というものには必ずしも合理的な行動をすることは限らない。また、人間の本質というものは昔も今もそれほど大きく変わるものではない。経済の役割は「人々が幸せになるためにはどうすればいいか」という問題を解決する事。
- ・人の‘こころ’に基づいた、より満足度の高い健康的な経済政策の選択を可能にする。
- ・行動経済学は欧米では既に主流。2002年のダニエル・カーネマン氏、2013年にはイェール大学のロバート・シラー教授、2017年にはシカゴ大学のリチャード・セイラー教授がノーベル経済学賞を受賞。
- ・バイアスの存在

事例：正常性バイアス 楽観バイアス =自分にとって都合の悪い情報を無視したり、過小評価したりしてしまう人の特性。現状維持バイアス=変えた方が良いことが分かっている、人は自ら行動して現状を変えることがなかなかできない。

「場合によっては命に係わる（鶴見市役所防災担当 尾崎辰也様）

- ・無意識の行動（人間は意識しないうちに〇〇している。）

事例：冷蔵庫は野菜室が上、冷凍庫が下のものなら、野菜や果物の料理が多くなる。立食パーティーではテーブルの並べかたによって、人の流れが全く変化する。食材の配置や料理皿の並べかたを考える事で健康に寄与する。人は誰でも他人の心情を押し量っている。また、押し量って相手に配慮している（「付度」と「側隠の情」）。

その他多数の事例がある。

出席報告

2月18日【1662回】

会員数	31名	ビジター	0名
(内出席規定免除 12名)		ゲスト	0名
出席会員	19名中 11名	出席総数	19名
出席免除会員	12名中 8名	前々回 1/28 M/U	3名
出席率	19/27 70.37%	修正出席率	75.00%

ROTARY

121万の
ボランティア会員
世界200カ国

Rotary 
www.rotary.info

本日のロータリーソング

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