



31 創立 1984.7.10 / 認証 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 大阪市都島区網島町9番10号 大閘園内
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：大閘園
会長：水間 頼孝 / 幹事：井上 修一 / SAA：山本 隆一
電子メール：rcosatrm@cf.mbn.or.jp
ホームページ：http://rc-osaka-tsurumi.jp/



本日の例会

〈第1458回〉 2015年2月17日(火) 本年度第29回

卓話

泉 博朗ガバナー公式訪問

■ロータリーソング
奉仕の理想

■ランチタイムミュージック
エーデルワイス

次回の例会

2月24日(火)

次回卓話

30周年記念式を映像で振りかえる

担当：佐藤会員

前回の報告

会長インフォメーション <PRESIDENT INFORMATION>

会長：水間頼孝

今、世界中での最も大きな関心事はやはり I S I L のことでしょう。私もこの問題を池上彰氏の如くさも知っているかのように偉そうにお話したいのですが、余りにもイスラムのことを知らなさ過ぎてこの複雑な問題の本質には一言のコメントすらようしません。そこで今日はその周辺問題であるジャーナリストの取材活動の問題について、考えたことをお話したいと思います。

今多くのジャーナリストが I S I L の支配地域に入ろうとしています。それは I S I L の実態とそこに住む人々の生活状況を世界の人々に知ってもらうことがジャーナリストの使命だと考えているからです。ところで数日前にシリアに渡航しようとしたフリーカメラマンに対して日本政府は旅券を強制返納させ、渡航を断念させました。憲法が認める報道、取材、渡航の自由と、国家の責務である国民の生命・身体安全保護の究極的な対立だと思えます。私自身は政府の判断は正しかったと思って

いますが、それはこのフリージャーナリストがもし I S I L に拘束されたときに、日本政府に向かってどう言うつもりだったのかと考えるからです。彼は自分の自己責任だから助けなくていいと言うのでしょうか。

後藤健二さんも3度に亘る政府の渡航自粛要請を無視してシリアに行きました。彼は拘束中に自分を救出するよう政府に働きかけてくれというビデオメッセージを残しましたが、本当に本心から救出されることを望んでいたのでしょうか。私は疑問に思っています。もし後藤さんが多額の身代金支払いやテロリストとの交換で解放された場合、彼は今後も人質となる危険性がある I S I L やその他の戦場に行くことができるのでしょうか。彼の使命と考えている戦場での市民、子どもの生活を報道することができるのでしょうか。それができないとすれば、後藤さんは救出されても今後人生を生きていく意味を見出せないのではないのでしょうか。

後藤さんがビデオの中で目の瞬きをモールス信号として「タスケルナ」「ミステロ」と伝えていたという話がありますが、その話がたとえ嘘だとしても、後藤さんの本心はそこにあったのではないかと私は思っています。

世界理解月間

大阪鶴見ロータリークラブテーマ「全会員の力で30周年記念事業を成功させよう」

2月10日(火) 現・次理事会

15日(日) アーモンド植樹式

13:30 鶴見緑地公園事務所前集合

17日(火) 泉博朗ガバナー公式訪問

23日(月) ロータリー創立記念日・世界理解と平和の日

24日(火) 第21回 留学生による日本語作文コンクール表彰式

30周年実行委員会

😊 NIKONIKO箱 😊

¥6,000.- 累計 ¥830,000.-

大草会員 本日卓話です。宜しくお願い致します。

田中会員 裊さんよくいらっしゃいました。30周年記念式典にはお土産をいただき有難うございました。

大阪鶴見RC国際交流基金

¥9,000.- 累計 ¥176,000.-

秀島会員 裊先生ようこそ！今日は出席できず残念です。18日のアジアの会、講師宜しくお願いします。

小山会員 前立腺の生検の結果がん細胞は見つからずホットしています。皆様、がん検診をきちんと受けておかれることをお勧めします。

山崎会員 中国、香港出張につき、前回欠席のおわび。賃金高騰、空気、景気、悪化を感じました。

災害支援プロジェクト

ライトミール1月分 ¥24,000.-
累計 ¥257,221.-

前回の出席報告 (2月10日 1457例会)

会員数	33名	ビジター	1名
(内出席規定免除)	9名	ゲスト	1名
出席会員	24名中 13名	出席総数	21名
出席免除会員	9名中 6名	前々回	1/27 M/U 3名
出席率	19/32 63.33%	修正出席率	75.86%

卓話

免疫力をアップする食品について

担当:大草会員

本日は免疫力を上げる食品についてお話します。

では、最初に免疫とは何かについて説明します。

免疫とは…

外部より体外に侵入してきた異物を自己・非自己の認識をして、生体を守る感染防御機能です。

免疫の主な働きは、

- 1、感染からの防御
- 2、異物などを正確に識別する
- 3、抗体をつくる
- 4、老化や病気の予防
- 5、健康の維持
- 6、ガンなどの予防

～免疫学の歴史～

1798年:ジェンナー(英国開業医)が発表 → 天然痘のワクチンを発見。

このジェンナーの発見はフランスのパスツールに受け継がれ、天然痘以外病気(狂犬病・コレラ)の予防にも大成功を収めいろんなワクチンが考えられました。

～免疫力をアップする食品～

*ヨーグルト

ヨーグルトに含まれるビフィズス菌や、アシドフィス菌、ブルガリア菌などの乳酸菌は「善玉菌」の代表で腸内を酸性にして有害菌の増殖を抑えたり、ガンの予防に役立っています。

*みかん

たっぷりビタミンCは、免疫細胞(白血球)を活性化して、抗ウィルス作用を高める働きや、活性酸素から体を守る働きがあります。

*バナナ

免疫力をサポートする実力は横綱級!免疫細胞(白血球)の一種であるマクロファージが分泌されると、TNFという物質が活性化することで、免疫力増強につながると考えられています。

*人参ジュース

皮膚や粘膜は、細菌やウイルスをシャットアウトする免疫システムの最前線です。ベータカロテンが粘膜を強化し、バリア機能を高めます。

*緑茶

緑茶の渋味成分であるカテキンには、強い抗ウイルス作用があり、インフルエンザウイルスなどの細菌と闘ってくれます。

*にんにく

ガン予防効果が大きいとされる48種類の食品リストの中で、にんにくはそのトップに位置づけられています。

*きのこ

きのこの主成分、多糖体のベータグルカンや糖たんぱくは、免疫細胞のマクロファージを刺激して、がんの抑制に効果があるといわれるT細胞の活性を高め免疫力を強化してくれます。

*納豆

納豆菌は繁殖力が強く、O157やサルモネラ菌などを死滅させてしまうほどです。生きてまま腸に届き善玉菌としても活躍します。大豆オリゴ糖や水溶性植物繊維が豊富に含まれていますので、免疫サポート効果が高いのです。

*キウイ

ビタミンCの宝庫として知られているキウイ。ビタミンCは免疫細胞(白血球)の活動を強化したり、ウイルスを攻撃したりして、免疫力を高める栄養素です。

*しそ

ベータカロテンの含有量は、野菜の中でトップクラスを誇ります。粘膜などの細胞を強化して免疫力を強化して免疫力を高める働きをもっています。また、体を酸化から守ります。

*海藻

ミネラルやビタミンを多く含む海藻、わかめには免疫力を高めるベータカロテンを豊富に含み、こんぶは血圧を下げるカリウムを多く含み、こんぶにはフコダイン分子が存在しフコダインによってがん細胞がみずからのDNA分解酵素により自殺したことも明らかになっています。

～その他の免疫カアップの方法～

*よく噛んで、唾液を出そう！

だ液には免疫力を高める効果があります。

*腹式呼吸で！

腹式呼吸を続けていると、いろいろ症状が緩和し、改善されるとの報告もあります。

*食後の休憩！

食後は胃腸をいたわり、ゆったりリラックス。すると、ますます消化液がよく分泌され免疫力アップにつながります。

元米山奨学生

韓南大学校 教授 裴貞烈先生 来訪

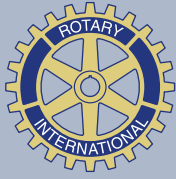


1987から米山奨学生として、3年間、鶴見ロータリークラブにお世話になっております。当時を振り返りますと、学業だけでなく、経済的な面も大変だったことを覚えています。厳しい環境の中で学業を無事に終え、帰国できましたこと、現在楽しく働いていることなど皆様のお蔭です。大学で日本の文化、歴史に関する科目を担当しながら、日韓の親善、友好こそが両国の未来であると学生たちに主張しています。皆様からの恩恵と、日本人や日本社会の良さについて、次世代に伝えたいと思っています。米山奨学生であったことを感謝します。

貴クラブの30周年をお祝い申し上げ、皆様方のご健勝をお祈りいたします。



■当時のカウンセラー岡田会員と



www.rotary.info

ROTARY

121万の
ボランティア会員
世界200カ国

ロータリーソング

四のテスト

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
They profit most, Who serve 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
めぐる歯車いや輝きて
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 やあと言おうよ
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