



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 大阪市都島区網島町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1648回〉 2019年10月1日(火) 本年度第11回

卓 話

仏教の魅力

担当：水口会員

- 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**

10月8日(火)

次回卓話

未定

担当：西野会員

**前回の報告**

PRESIDENT INFORMATION  
**会長インフォメーション** 会長：大草 修

～ がん予防の第1歩は? ～

がん予防の第1歩は?免疫アップです。日本人の最大死因と言えはがんです。

食生活の変化に伴い、日本人がかかるがんの種類も変わってきております。

今まで多かった胃がんが減少し、肺がん・肝臓がん・前立腺がんが増えてきております。

また、女性では乳がん・子宮がんが増えてきております。最近では検査技術が進歩してがんの早期発見が可能になり、治癒率もアップしておりますが他の病気に比べてまだまだ死亡率の高い病気です。人間の体は発がん物質、発がん性のあるウイルスなどで、遺伝子細胞が傷つき変異することにより発生し毎日3,000～,5,000個ものがん細胞が発生していると言われております。しかし、免疫機構が正常に働いていると突然変異により傷ついた

遺伝子を修復し、がん細胞を自殺(アポトーシス)に追いやりたりして発がんを防ぐことができます。従って自分の体に備わっている免疫力を高めてやることは、がんの予防、再発を防ぐ手段なのです。

ではその免疫力アップの方法とは

- 1、食事、食物繊維を取る - 野菜・きのこ・海藻・「塩」をきちんと取る。(世界の先進国の中で1番塩分の摂取量の多い日本人が世界の最長寿国です)
- 2、腸内環境を整える - 善玉菌を増やす乳酸菌、発酵食品等を取る。
- 3、自律神経のバランスを整える - ストレスをためない、リラックスした時間をできるだけ多く摂り「笑う」ことで免疫力がアップします。
- 4、体温を下げない - 冷えや低体温を解消する。シャワーだけより入浴の方が良い。

(2ページへ続く)

**経済と地域社会の発展月間/米山月間**

大阪鶴見ロータリークラブテーマ「Together」

### 5、質の良い睡眠をとる - 睡眠不足が免疫力低下の大きな原因

以上の事を毎日の生活の中で少し心掛ける事により免疫力をアップし、がんにならない体を作ることができます。

## 幹事報告 幹事:源 壽美子

- 9月28日(土) さつまいもPJ第4回
- 10月 1日(火) 理事会
- 12日(土) 地区公共イメージ向上セミナー
- 15日(火) 例会
- 22日(火) 休会
- 26日(土) さつまいもPJ第5回  
収穫・食育学習
- 29日(火) 日本語作文コンクール表彰式

NIKONIKO箱

¥23,000.-
累計 ¥278,000.-

- 秀島会員 本日、水野さんの歓迎会です。みなさん、ご参集下さい。
- 木村会員 鶴見区民祭、皆様お疲れ様でした。又、先々週 在籍10年お祝いありがとうございました。
- 中村会員 区民祭り・国際交流のつどい無事終了。ご参加の皆様お疲れ様。有難うございました。
- 濃添会員 中村さんはじめ役員の方々、区民まつり・国際交流の集い、大変お疲れ様でした。
- 大草会員 区民まつり・国際交流のつどい、暑い中お疲れ様でした。
- 清水会員 区民まつり・国際交流のつどい、皆様お疲れ様でした。
- 田中(信)会員 区民まつり・国際交流の集い、盛会でしたね。皆様 御苦労様でした。
- 巽 会 員 鶴見区民祭りと国際交流の集い大盛況の下、無事終わりました。関係各位の皆様方、暑い中ご苦労様でした。

大阪鶴見RC国際交流基金

¥5,000.-
累計 ¥55,000.-

- 秀島会員 国際交流のつどい、盛り上って良かったです。水野さんの功績特筆ですね。
- 水間会員 先日の国際交流のつどいには、皆様のご協力をいただき本当に有難うございました。お陰様で大盛会になりました。ついでですが、本日欠席のお詫びも。

### ◆◆◆ 今月の表彰とお祝い ◆◆◆

**ホームクラブ10回連続賞**

木村和雄、小山義之、源 壽美子、水口敦司、大草修、佐藤俊一、田中信明

**結婚記念日**

10/3 木村和雄、10/16 西野政治、10/25 浮舟邦彦

**事業所創立日**

10/1 田中信明

各会員

### 「長崎・佐賀豪雨災害(令和元年8月豪雨)」 義捐金ご協力の御礼

**ガバナー : 四宮 孝郎様 ・ 地区代表幹事 : 高谷 晋介様**

拝啓 仲秋の候、皆様にはご清祥のこととお慶び申し上げます。平素より地区運営にご理解とご協力を頂き厚く御礼申し上げます。

さて、先般、長崎・佐賀両県を中心に先月発生した集中豪雨被災地への義捐金のご協力をお願い致しましたところ、多数のクラブより約370万円もの多額のご拠金を頂戴致しました。皆様のご厚情、ロータリー精神に心より御礼申し上げます。義援金は地区で取りまとめ2740地区(長崎・佐賀)の被災地支援金口座に送金させて頂きました。被災地の復旧、復興が進み、被災者の皆様が一日も早く元の生活に戻られることを衷心より願うものであります。なお、義捐金送付の正式のご報告はガバナー月信にてさせて頂く予定です。再度、皆様のご支援に深謝申し上げますと共に、末筆ながら、皆様方のますますのご発展をお祈り申し上げます。 敬具

## フリートーク

### 区民まつりについて

吉羽潤司

#### <区民まつりについて>

- ・交換留学生が参加しない背景として、地区 特にホストファミリーが酷暑の中で留学生が体調不良にならないか不安視していることを理解する事が重要。
- ・昔は地区や他のRCのイベントがなく、交換留学生が初顔合わせする場として地区からも評価されていたが、今は地区でのイベントが充実しており、地区から見た 鶴見区民まつりの価値が下がっている。
- ・9月上旬の酷暑の時期に祭りを開催することがいかなものか？
- ・区民まつりに参加しなくてはいけないものなのか？
- ・他に代わる企画がなければ、今のまま続ける以外にはない。
- ・社会奉仕の観点からは鶴見区との連携を保つ必要があるが、芋掘りプロジェクトとアーモンドの植樹で充分か？

#### <国際交流の集いについて>

- ・現在の集いは、祭りの慰労会・打ち上げの意味合いが強く、交換留学生が集いだけに参加することは違和感があり、交換留学生もイベントの意味合いが感じられないのではないのか？
- ・集いを別の日に 別の充実した内容で開催する方法があるのではないのか？

### 今後の区民祭、国際交流のつどいについて 須田幸史朗

私達のテーブルでは来年区民祭に参加しだしてからちょうど30年ぐらいになるのでこれを期に止めてもいいのでは？という意見も一部出ました。

初期の頃は留学生も多数参加して、色々意義のあるイベントでしたが最近の区民祭に関しては本当にやる意味があるのか？と思わざるを得ない状況になっているかと。

寧ろ国際の鶴見と言われていた当クラブは国際

交流に重きをなしてそちらに集中したほうがいいのでは？という意見がでました。

作文コンクールとつどいを絡めた内容の濃いイベントを積極的に推し進めた方がクラブにとっても留学生にとってもいいのではないのでしょうか？

### 「鶴見区民祭り・国際交流のつどい」を考える 中村浩一

鶴見区民祭りに当クラブは初参加以来今回まで「国際交流のつどい」という看板をあげて参加しているが、当初の参加状況と変化してきている。交換留学生・横堤中学生の参加もなくなり、区民祭りへの参加について、どのように参加していくかを考える時期に来ているのではないのか。鶴見区民祭りは鶴見ロータリー独自の参加とし、「国際交流のつどい」を切り離して考えた方が良いのではないのか？区民祭り参加・国際交流のつどいは継続したら良いが、マンネリ化もあり活動内容を検討する必要があると思う。

### 区民祭り、国際交流のつどいについて

源 壽美子

- ・区民祭りと国際交流のつどいは別日にしてはどうか？
- ・区民祭りは留学生と地域の方の交流を考えてはどうか
- ・年度始まりすぐに予定されているので、前年度から準備して行った方がいいのではないのか



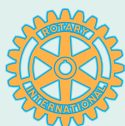
### 出席報告

9月17日【1647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 14名	出席総数	19名
出席免除会員	12名中 5名	前々回	9/3 M/U 4名
出席率	19/24 79.17%	修正出席率	87.10%

担当:水口会員

Rotary



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  
めぐる歯車いや輝きて  
永遠に榮えよ 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