



37 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：濃添敬造 / 幹事：吉羽潤司 / SAA：中村浩一  
電子メール：rcosatrm@cf.mbn.or.jp  
ホームページ：http://rc-osaka-tsurumi.jp/



ロータリーは機会の扉を開く

### 本日の例会

〈第1711回〉 2021年5月25日(火) 本年度第35回

#### 卓話

イニシエーションスピーチ

担当：中森会員

- ロータリーソング
  - ランチタイムミュージック
- 限りなき道ロータリー

### 次回の例会

6月1日(火)

#### 次回卓話

「次年度幹事としての抱負と課題」

担当：須田次年度幹事

### 前回の報告

#### 会長インフォメーション

PRESIDENT INFORMATION

会長：濃添 敬造

#### Life Span 老いなき世界

やっとワクチンの接種が始まりました。でも予約を取るのに混乱が起きているようです。その一方で副作用を心配してワクチンは打たないという人も周りに結構います。でも両方に共通しているのはみんな長生きしたいということではないでしょうか。

今日は、ハーバード大学遺伝学、デビッド シンクレア教授の衝撃の一冊「Life Span 老いなき世界」からお話しさせていただきます。

日本は世界有数の超高齢化社会。老いがなくなるとは、気になりますよね。しかもハーバード大学の現役教授がそういうのなら、なおさらです。シンクレア教授は言います。遺伝学を研究してきた結果から、老いは自然の摂理ではなく、病気なのだ。ここから理論的な話は、かなり込み入って、私には説明できませんので、バサッと割愛しますが、要するに、私たちの体は細胞分裂を重ねると、遺伝子に書き込まれた情報は劣化していくと考えているが、それは間違

いということです。教授は、遺伝情報を、CDに書き込まれた情報に例えます。CDに傷がつくと、情報は読み込みにくくなります。しかしCDを上手に研磨すれば情報は再生されます。それが老化を元に戻すというイメージなんだそうです。では、そのCDを研磨する作業とは何か。それは体に適度な負荷をかけ続けることなんだそうです。その負荷とは何か。

1は、食事の量を減らす。できれば生命維持ぎりぎりが高なんだそうです。(私が言うのもなんですが。)

2は 適度な運動で、体に負荷をかける

3は サウナ。熱さから体を寒い場所に置き、引き締めるといことがよいのだということです。

ただし、どれもやりすぎないことは当然ですが。

もちろん病気だということですから、近い将来、老化防止に役立つ薬やサプリなども研究されているようです。しかもそんなに先ではないということです。

人々の寿命は確実に長くなっていますが、こんどは健康寿命が課題となりますし、大事ですね。

### 青少年奉仕月間

大阪鶴見ロータリークラブテーマ「Regrowth(再び成長する)の機会を！」

■理事会報告(5月11日開催分)

- ・「恵まれない子供への支援」として25日に支援団体CPAOを濃添会長、広瀬社会奉仕委員長、須田副委員長、源会員、吉羽にて訪問し、寄付金15万円の贈呈を行います。
- ・なおこうした 貧困家庭、一人親世帯、育児ネグレクト、養護学校などの支援を行う奉仕活動に相応しいネーミングを募集いたします。継続的な奉仕活動とすべくナイスなネーミングのご提案をどしどしご応募ください。
- ・拠点移転に伴う事務局の引越しについては、7月1日に実施する予定としております。
- ・拠点移転に伴い現在の事務所のエアコンが不要になります。比較的新しいエアコンですので、欲しいという方がいらっしゃいましたら事務局までご連絡ください。

ロータリーの友5月号の紹介

委員  
中森 恭平

『ロータリーの友5月号』より注目記事、読んでいただきたい記事をご紹介します。

〈横組記事〉

- P.7~15 特集 あなたのエールで輝く若人  
ロータリーを通して世界で活躍する二人の若人が紹介されています。  
一人目は 1986 年生まれ、エジプト・ルクソール出身のハリーム氏。早稲田大学院在学中。日本国家資格学芸員。米山奨学金を受け、よねやま親善大使もされました。母国エジプトの考古学を学び、ボランティア活動や次世代の人材育成など さまざまな場で活動されています。  
二人目は1994年生まれ、大分県出身の河合氏。グローバル補助金奨学生としてイギリス・ウェストミンスター大学院で 国際公衆栄養学を専攻され、現在はカンボジアで「ジャパンハートこども医療センター」で 栄養管理部マネージャーとして多くの子どもたちの命を救っておられます。

若い二人が母国を離れ強い信念でそれぞれの地で活躍されています。

そしてこれからのビジョンを語られています。一部抜粋。

ハリーム氏「地域を元気にする活動をエジプトから。いずれはアラブ諸国にも広げていきたい。」

河合氏「その国への理解と尊敬の念を持つこと。変えるのではなく、現地の人に寄り添い共同で新たな方向性を作る姿勢を大事にしたい」

今後の活動に注目です。

◦ P.30~31 連載 大人の着こなし図鑑

ご存知でしたか??? 先日、洗濯方法がわからず洗濯タグを見てびっくり!意味がわからない!

どうやら 2016 年 12 月より洗濯表示が国際規格に準じたもの変わったらしいです。慣れ親しんだ表示とは大きく異なり一見「わかりにくい」「覚えられない」と思いがちですが、法則性があるらしく、コツを掴めば意外と簡単に覚えらるそうです。(?)

詳しくは「新しい洗濯」を検索!

◦ P.32 クナーク会長が例会にやってきた

2021年 3月17日、ホルガー・クナークRI 会長が東京米山友愛RCの卓話者として登場されました。

オンライン例会だからこそ実現できたRI会長の言葉が紹介されています。

月に一度はお刺身を食べられるそうです。

〈縦組記事〉

◦ P.13 卓話の泉 睡眠力を鍛える

働く世代である20~50代の多くが睡眠の質が落ちている感じています。

7時間睡眠の人が風邪を引く可能性は17.2%、対して4時間睡眠の人は45.2%!

睡眠が不足するとウィルスに感染する確率が上がるらしいです。

不安やストレスを抱え込まずリラックスした体で睡眠力を鍛える...

必見です。

# 大阪鶴見RC国際交流基金

¥- 累計 ¥54,000.-



## 出席報告

5月18日【1710回】

会員数	29名	ビジター	0名
(内出席規定免除)	11名	ゲスト	0名
出席会員	18名中 11名	出席総数	19名
(内オンライン参加)	11名	前々回	4/20 M/U 2名
出席免除会員	11名中 8名	修正出席率	68.00%
(内オンライン参加)	8名		
出席率	19/26 73.10%		

【お断り】

広報・IT・会報・雑誌 委員会 委員長 山崎修一

5月18日の例会では、卓話の時間にアッセンブリーを実施いたしました。

その内容は、ご承知の通り、次年度の「クラブ・アッセンブリー報告書」の一部として、当クラブのホームページに掲載されます。

したがって、今回の会報には掲載しませんでした。

結果として2ページになってしまいましたが、お許しいただきますよう、お願い申し上げます。

## ロータリークラブは 新型コロナウイルスの 感染予防を徹底します！

いまは誰が新型コロナウイルスに感染してもおかしくない状況です。  
ロータリアンとして節度のある行動を心掛け、全員で対応しましょう。  
今一度、感染予防対策を確認してください。



万が一、感染してしまっても、悪いのはウイルスです。ロータリアンは互いを思いやりサポートしましょう。

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