



41

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：〒540-0001 大阪市中央区城見2丁目2番22号

ホテルモントレ ラ・スール大阪

電話：06-6937-8171 ファックス：06-6937-8011

例会日：毎週火曜日 12時30分／例会場：ホテルモントレ ラ・スール大阪

会長：吉羽 潤司／幹事：中森 恭平／SAA：稲垣 良二

電子メール：rcosatrm@cf.mbn.or.jp

ホームページ：https://rc-osaka-tsurumi.jp/



ロータリーの
マジック

本日の例会

〈第1849回〉 2024年12月3日(火) 本年度第17回

卓 話

年次総会

- 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

12月13日(金)

次回卓話

クリスマス家族会

前回の報告

会長インフォメーション

PRESIDENT INFORMATION

会長：吉羽 潤司

加藤諦三氏「早稲田大学最終講義」の続きです。

これまでに”生きる”という自明の理(常識)を学ばないといけないうことを言ってきましたが、その自明性が崩壊している例として”らしさ”の崩壊を挙げておられます。特に”親らしさ””先生らしさ”が無くなり、友達のような親子関係、友達のような先生がもてはやされているように見受けられます。日本において”平等”の価値観は間違っていると指摘されていて、親子関係は本来 上下関係であって、平等ではない。友達親子では上下関係が身につかず、人間関係の距離感が掴めなくなっている人が増えていると加藤氏のライフワークであるテレホン人生相談からも感じるそうです。ワインにはワインの良さがあり、日本酒には日本酒の良さがある、ごちゃ混ぜにしたらそれぞれの良さが台無しになるように、友達関係には友達関係の良さがあり、親子関係には親子関係の良さがあり、親子関係に友達関係は要らない。

こうして上下関係が崩れた結果、責任感が無くなり、そ

れが国全体に広がり、官僚の腐敗、大企業、老舗の不祥事、国民側でも保育料や給食費の未払い、奨学金の未返済などが起こっている。成果主義、合理主義を突き詰めてきた結果、保守が崩壊し、官僚の責任放棄と国民の義務の放棄となったと分析されています。

続きをまた次回お話をさせていただきます。



疾病予防と治療月間

大阪鶴見ロータリークラブテーマ 「Refine より良いクラブへ」

みなさん、こんにちは。
式田先生、本日卓話よろしくお願いします。

幹事報告です。
今週金曜日は地区大会です。
参加予定の方はお忘れなきようお願いします。
また、12月13日のクリスマス家族会の申し込みが本日
締切となっております。
受付に申込書がございますので記入をお願いします。



😊 NIKONIKO箱 😊

¥6,000.- 累計 ¥239,000.-

広瀬会員 久しぶりの例会です。
よろしくお願いします。

中森会員 式田さん!本日、卓話!
よろしくお願いします!!

大阪鶴見RC国際交流基金

累計 ¥91,000.-

災害支援プロジェクト

累計:¥8,500.-

出席報告

11月26日【1847回】

会員数	27名	ビジター	0名
(内出席規定免除)	8名	ゲスト	1名
出席会員	18名中 12名	出席総数	16名
出席免除会員	8名中 3名	前々回	M/U 1名
休止会員	1名	修正出席率	11月12日 77.27%
出席率	71.43%		

◆ 今月の表彰とお祝い

◆ 誕生日

浅見 真紀子
須田 幸史朗

◆ 在籍年数

8年 吉羽 潤司

◆ ホームクラブ10回連続

須田 幸史朗
山本 隆一

◆ 結婚記念日

12月16日 稲垣 良二
12月20日 中森 恭平

◆ 事業所創立日

12月16日 鳥居 和久
12月22日 山本 隆一
12月26日 小林 アツ子

各会員

卓話

高血圧もガンも薄毛も全てここから
体を土台から改善する水の飲み方

講師:株式会社ココンペンテ 代表
shikita lab 所長 式田 知子氏

担当:浅見会員



- 薄毛・高血圧・がんなど、身体に関わる全ての不調の原因は体内の水分不足から始まる。
- 人間の成人では体重の約60%、新生児では約75%が水分でできている。
- 人間は体内の水分の5%失うと脱水症状や熱中症などの症状が現れ、10%失うと筋肉のけいれんや循環不全などの症状が現れる。

20%失うと死に至ることもある。

- 水分不足に陥っている体は、命に直接関わらない部分の働きをセーブして水分消費を抑えようとする。
- 命に直接関わる、脳・心臓・血管に優先的に水分を分配して髪や爪などは1番優先度が低く、影響を受けやすい。
- 自分の体の低下した機能や損傷した組織は自分自身の組織でしか補うことはできない。だから自分の自己治癒力を高めるために、体の細胞や組織が活動しやすい環境を整えてあげることが最良の治療となる。
- 私たちが飲む「水」の役割は喉を潤すただの飲み物ではなく、私たちの体を構成する数十兆個の細胞ひとつひとつが活動エネルギーを生産するための必要不可欠な物質である。
- 身体は水と塩でコントロールされており、体内や血液、細胞内がしっかりと水分で満たされており天然の塩から細胞壁のイオンチャネルの開閉必要なミネラル（ナトリウムイオン、カリウムイオン、カルシウムイオン、マグネシウムイオン、クロライドイオン）を体内に摂取することで細胞活動が保たれている。
- 【ナトリウムイオン】細胞外液に多く存在し、細胞膜の電位を維持するために重要。
- 【カリウムイオン】細胞内液に多く存在しナトリウムと一緒に働くことで神経インパルスの伝達や筋肉の収縮に関与する。
- 【カルシウムイオン】神経伝達物質の放出や筋肉の収縮に必要。細胞のシグナル伝達にも重要な物質。
- 【マグネシウムイオン】ATPを利用した酸素反応に関与しておりイオンチャネルの機能を調節している。
- 【クロライドイオン】細胞内外の浸透圧を調節して電位さを維持する役割がある。
- 十分な水分摂取と豊富なミネラルを含んだ天然の塩を摂取することは、細胞活動に必要なエネルギーを作る上で非常に重要。
- 毛髪が細くなったり、抜けやすくなったり、生えにくくなって来るのは、髪を作っている毛母細胞をコントロールしている毛乳頭細胞の活動低下から起こる。
- 毛乳頭細胞の活動低下の原因は、必要な水分が足りず活動エネルギーを生産できないことによる機能低下、血流が乏しく活動に必要な材料が届かない、足りない組織を生産するために活動を行うための睡眠時間の質が悪い、頭皮表面の環境が悪く髪の生育環境が悪い。様々なストレスや食生活の乱れによって起こる血管状態の悪化などです。
- 現在日本では3人に1人が高血圧患者と言われている。
- ガンも高血圧も薄毛も原因の根幹は細胞の水不足から始まる。

- 【高血圧の薬】血液中の水分と塩分を尿によって体外へ排出することで血圧を下げようとするもの。
- 【血圧とは?】血液が動脈の壁にかかる圧力のこと。収縮期血圧と拡張期血圧の二種類がある。
- 収縮期血圧=心臓が血液を送り出す時の圧力のこと。血圧の上の数値。
- 拡張期血圧=心臓が休んで血液を充填している時の圧力。血圧の下の数値。
- 体内と細胞内の水分不足によって血液量が減る→細胞の活動エネルギー生産ができず活動が低下する→細胞が瀕死状態になる→硬くなり柔軟性を失う→高血圧状態となる。
- 高血圧を薬で治すことはできない。薬物は服薬するとその成分を分解するために大量の水分を消費します。水分不足の意識がなく摂取量が足りないまま服用を続けると、必要以上に体内の水分が奪われて血液がドロドロになり、血流量も減るので流れるものが減った血管は細くなり状態の悪い場所で梗塞を起したり血流障害を招く恐れがある。
- ガンは細胞内外の水分不足によって、活動エネルギーを作れなくなり瀕死の状態が長く続きその状態から生き延びようとするための必死の抵抗をしている最終形態と言える。
- 瀕死の状態の細胞は、自分ではエネルギーを作り出せない環境にいたので、元気な細胞からエネルギーを奪おうと毛細血管を伸ばし分裂して増殖しようとする。
- 現在の日本では4人に1人がかかる疾患と言われている。
- ガンの発症は40歳代から急激に増加し、70、80歳で最高値になる。
- 体を維持するための水分量が足りず脳が異常を感じると体内の水分の分配をコントロールして整えようとする。その変化を1番最初に感じて私たちに異常事態を教えてくれるのが脳と神経です。
- 普通に生活しているのに体がなんかだるい、寝てもしんどい、寝つきが悪い、足がつる、関節が痛いなども水不足の異常事態を伝える神経の働きです。
- 【健康になる水の飲み方】
 - ①飲むのは「水」で。
 - ②ミネラルたっぷりの天然塩を入れて飲む
 - ③濃度は1ℓに250mg ④摂取量は目標1日2ℓ
 - ⑤量を取るにはコツがある
 - ▶朝起きた時・夜寝る前にコップ1杯の水
 - ▶午前中に1ℓ摂取を目指す
 - ▶食事の度にコップ1杯のお水を飲む
 - ▶常にマイボトルを持ち歩く
 - ▶他のものを飲む度に必ず水も1杯飲む

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