

THE WEEKLY NEWS

2022～2023年度

国際ロータリー会長 ジェニファー E.ジョーンズ

国際ロータリー
第2790地区ガバナー 小 倉 純 夫

第6グループガバナー補佐 中 村 吉 政

鴨川ロータリークラブ

会 長 渡 辺 淳 一

副 会 長 亀 田 美 穂

幹 事 斎 藤 英 之

会 報 伊 藤 正 人



No. 2772 (6) 2022年8月23日

＝今週のプログラム＝

8月23日 夜間例会

＝次週のプログラム＝

8月30日 休会

9月6日 クラブフォーラム
地区セミナー報告

例会日 (火) 12:30～13:30
例会場 鴨川シーワールドホテル

事務所 〒296-0001 鴨川市横渚697 伊藤胃腸科クリニック内
URL <http://www.kamogawa-rc.com> TEL・FAX 04-7093-2001

第6回 例会 報告

日 時：令和4年8月9日 12:30～
(例会場：山 荘)

- | | | | |
|---------------------|-------------|---------------|---------------|
| 1、点 鐘 | 会 長 渡 辺 淳 一 | 6、ローターアクト活動報告 | 川 名 清 登 君 |
| 2、ロータリーソング演奏「我等の生業」 | | | 羽 鳥 鋭 一 会 員 |
| 3、ビジター紹介 | 会 長 渡 辺 淳 一 | 7、私の職業奉仕 | 神 定 浩 明 会 員 |
| 鴨川ローターアクト幹事 | | 8、委員会報告 | |
| 川名清登君 | | 親睦委員会 | 大 川 茂 会 員 |
| | | 会員配偶者誕生日祝い | |
| 4、会長挨拶 | 会 長 渡 辺 淳 一 | 9、ニコニコボックス | |
| 5、幹事報告 | 幹 事 斎 藤 英 之 | 10、出席報告 | 長 谷 川 治 夫 会 員 |
| | | 11、点 鐘 | 会 長 渡 辺 淳 一 |

会 長 挨 拶

会 長 渡 辺 淳 一



今回は、前回に続いて、ボケについて話をしたいと思います。

近頃、何かを取りに行つてと、何を取りに行つたがわからなくなり、元の場所に戻ると何をすべきかを思い出すことが多くなりました。ボケというか物忘れが顕著になってきました。今や、携帯電話のカレンダー頼みの生活をおくっています。

人間の肥満や記憶に関して、NHK スペシャル「人体」のTV番組がありました。体重の7割となる脂肪と筋肉は人体最大臓器だそうです。脂肪細胞は食事からとった糖やアブラを中性脂肪として蓄える「油滴」と呼ばれる貯蔵袋を持っています。トンガなどの南太平洋の人々は肥満の方が多いのは、島から島に渡るのに何十日もかかるため、そのエネルギーを貯蔵するためだと言われています。

さて、この脂肪細胞は、全身に向けてさまざまなメッ

セージを伝える物質、つまり「メッセージ物質」を放出し、脳の動きまで影響を与えているようです。中性脂肪が蓄えられるにつれて、「レプチン」と呼ばれるメッセージ物質が放出されるとのことです。そうしますと、脳は「もう食べなくてもいい」と判断をして、私たちの食欲は適切にコントロールされています。しかし、血液中を漂う過剰な脂肪が邪魔をして、レプチンが脳に向かうことができないこととか、脳の神経細胞がレプチンを受け取っても反応を起こしにくくなっているようです。

さらに怖いのは、メタボの人の脂肪細胞は、「敵がいるぞ」という警告を伝えるメッセージ物質を誤って放出していることが分かってきたそうです。それを受けとった免疫細胞は「戦闘モード」に変化します。暴走状態となった免疫細胞は、突然死も招く動脈硬化や心筋梗塞、さらには糖尿病など、さまざまな病気を引き起こすそうです。この暴走した免疫細胞を抑える作用として、運動をすると筋肉から放出されるメッセージ物質のIL6が注目されています。

さらに、運動すると筋肉から出てくるメッセージ物質「カテプシン B」は、脳に働きかけて、なんと記憶力が高まる可能性がある、という研究報告があります。カテプシン B は、記憶を司る脳の「海馬」の神経細胞を増やす働きかけをした可能性があるようです。

ロータリアンが「親睦と奉仕の」の理念に沿って、さまざまなことに前向きにチャレンジしていく姿勢は何よりの「元気の元」だと思います。その姿から多くの刺激を受けて行動しつつ、ストレッチなどによる筋肉運動も行いたいと考えています。そういえば、お元気なシニアは身のこなしが軽いですね。是非、ウェルスポ鴨川が行っている健康づくりにご参加いただければと思います。

ローターアクト活動報告 活動計画及び会計報告

鴨川ローターアクト幹事 川名清登君

活動の中で仲間を増やしていきたいので
紹介等ご協力をお願いします。



地区補助金事業説明 羽鳥鋭一 会員

8/18 日伊藤病院でロータリー会員向け測
定会を実施します。協力をお願いします。



* 私の職業奉仕 … 神定浩明 会員

- ▶ 誠実で嘘のない地域に根付いた施設経営。
- ▶ ゆりかごから墓場までを目指す。
- ▶ 介護職に進む若者がいないのが悩み。



* 委員会報告

▶ 親睦委員会 … 大川 茂 会員

《会員配偶者誕生日祝》

8月28日 小篠 隆 会員 妻女：直 美 様

* 幹事報告 … 幹事 斎藤英之

1. ガバナー事務所より夏季休業の案内が
届いております。



* ニコニコボックス

氏 名	メ ッ セ ー ジ	氏 名	メ ッ セ ー ジ
亀 田 美 穂	叔母上の葬儀お礼	大 川 茂	恩師・恩人もロータリアンで励まされた
斎 藤 英 之	欠席ソーリー9月から OK		



※本日のニコニコボックス：6,000円（本日までの累計額：107,000円）

* 出席報告 出席免除会員 …… 4名

例 会 日	会 員 総 数	出 席	M U	出 席 率 (%)
8 月 2 日	27	17	8	96.15%
8 月 9 日	27	14	9	95.83%

本日のランチ

