

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. 2775 (9) 2022年9月20日

＝今週のプログラム＝

9月20日 会員卓話

＝次週のプログラム＝

9月27日 クラブフォーラム
財団セミナー報告

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9回 例会 報告

日 時：令和4年9月13日 12:30～

- | | | | |
|-------------------|-----------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|
| 1、点 鐘 | 会長 渡辺淳一 | 6、講師卓話 | 地区補助金プロジェクト委員長 平野伸一様
(成田コスモポリタンRC)
地区補助金について |
| 2、ロータリーソング「我等の生業」 | | 7、委員会報告 | 親睦委員会 小滝浩介 会員
会員配偶者誕生日祝い |
| 3、ゲスト紹介 | 会長 渡辺淳一
地区補助金プロジェクト委員会委員長
平野伸一様 (成田コスモポリタンRC) | 8、ニコニコボックス | |
| 4、会長挨拶 | 会長 渡辺淳一 | 9、出席報告 | 長谷川治夫 会員 |
| 5、幹事報告 | 幹事 斎藤英之 | 10、点 鐘 | 会長 渡辺淳一 |

会長挨拶

会長 渡辺淳一



今回は、ボケに引き続いて、不老不死の話をしたと思います。

不老不死はまだ実現化されていませんが、健康寿命を長くする研究はかなり進んでいるようです。結論から言えば、食事を腹八分目を行うことにより、若さを維持できます。

NHKのTV番組によれば、サーチュインは種の生き残りに大きく関係をしており、食べ物が不足するとサーチュインが活性化し、老化を遅らせることができます。つまり、食べ物が不足するという弱いストレスをかけると生存本能が活性化し、老化を遅らせるそうです。例えば、禅寺の精進料理などがその代表的な食

事となります。

サーチュインを働かせる方法は、カロリー制限以外の方法としては、eNAMPTという成分があります。それは脂肪から発生されます。脂肪があるとサーチュインがより効果的に働くとのこと。痩せているよりは脂肪がある少しポッチャリ体型がeNAMPTをより生み出すようです。しかし、太っていると言っても肥満は好ましくないとのことでした。

他方、細胞の動きから老化を考える研究が行われています。シニアになると、分裂できなくなった細胞、ゾンビ細胞が多くなるとのこと。それは、ガンを防ぐためです。つまり、細胞はコピーをしながら細胞の再生を行っています。再生が活性化しないことにより、コピーミスからのがんの発生を防ぐことになるそうです。しかし、増えすぎた老化細胞はSASP因子を多く出し、慢性炎症を起こします。この慢性炎症は、糖尿病や脳梗塞を発生させるようです。ガンも怖いし、糖尿病や脳梗塞も怖いし、どうすれば良いのでしょうか。その答えは、この両者のバランスにあるとのことでした。

生命科学における科学的な因果関係の研究が、ほどよいバランスという結論を導いたことは興味深いですね。これは「過ぎたるはなお及ばざるが如し」にも通じる話で、哲学的ですね。

このように老化は良い面や悪い面の両方があり、これらとうまく付き合っていかなければならないですね。何か人生にも通じる話のように思えます。一日でも長い健康寿命を得て、ロータリー理念である「親睦と奉仕」にみなさまと共に邁進して行きたいと思います。

*** 講師卓話**

▶ 地区補助金について

地区補助金プロジェクト委員会

平野 伸一 委員長

(成田コスモポリタンRC)



ロータリー財団が行っている地区補助金とグローバル補助金プロジェクトの説明。



本年度の2790地区は、30の地区補助金プロジェクトが運営されています。

其の内の一つが鴨川 RC のローターアクトとともに行う鴨川市民への健康づくりです。その意図は補助金の目的に沿っており、興味深いプログラムとなっています。報告を楽しみにしています。

最後に7つの重点分野の説明がなされ、補助金への認識を深めることが出来ました。

*** 委員会報告**

▶ 親睦委員会 … 小滝 浩介 会員

《会員配偶者誕生日祝》

- 9月11日 渡辺 勝志 会員 妻女：綾香様
- 20日 藤代 茂和 会員 妻女：倫子様
- 27日 斎藤 英之 会員 妻女：乃利様



*** 幹事報告 … 幹事 斎藤 英之**

1. ロータリー・リーダーシップ研究会よりブラッシュアップ研修会の案内が届いております。
2. 今月のロータリーレートは、139円です。



*** 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	平野さん卓話お礼・結婚記念日お花お礼	藤代 茂和	配偶者誕生日祝いお礼
斎藤 英之	平野さん卓話お礼	渡辺 淳一	平野さん卓話お礼

※本日のニコニコボックス：6,000円 (本日までの累計額：144,000円)

*** ポリオ募金**

9月13日：22,000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(%)
9月6日	27	19	3	88.00%
9月13日	27	18	4	91.67%

本日のランチ

