



こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

2011-2012 年度 RI テーマ

RI 会長 カルヤン・パネルジー

地区ガバナー 大澤 徳平



海南東ロータリークラブ

ROTARY CLUB OF KAINAN EAST

RI District 2640 Japan

第 1678 回例会

平成 23 年 10 月 31 日(月)

12:30～ 海南商工会議所 4F

1. 開会点鐘

2. ロータリーソング

「手に手つないで」

3. ゲスト紹介

天満家 一軒 様

4. 出席報告

会員総数 60 名 出席者数 36 名

出席率 60.00% 前回修正出席率 75.00%

5. 会長スピーチ

会長 田村 健治 君

本日は、以前放射能障害の話の時に出てきた活性酸素という物質と食物との関係について話をします。

糖質、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が 6 大栄養素と言われているのはご存知だと思いますが、通常の身体機能維持に必要な、植物に秘められた不思議な力として注目されているのがファイトケミカルです。

ファイトケミカルとは、ファイトがギリシャ語で「植物」を意味し、ケミカルは科学分子という意味ですが、ここでは栄養素を意味します。つまり、食物栄養素という意味です。これは、摂取しないと身体に影響が出るような他の必須栄養素と違って、摂取しなくても身体にはなら影響はありませんが、実はファイトケミカルを摂取することによるメリットは計り知れないものがあると言われています。その成分は、野菜や果物などの色や香り、苦味が素となっており、その種類は数千種類から数万種類にも及ぶそうです。例えば、トマトに含まれるリコペン、お茶のカテキン、ゴマのセサミン、大豆のイソフラボン、人参のカロテンなどがあります。

このファイトケミカル、強い活性酸素吸収力があることが明らかになってきました。活性酸素とは、体内に侵入する細菌を撃退する免疫システムとして重要な働きを果たしているのですが、その際に、細胞内の脂質やタンパク質、DNAなどを酸化させてしまうこ

とがあります。リンゴを切ってしばらく放置すると、切り口が酸素に触れている所から酸化するように、人間も酸素中で生活しているので、少しずつ身体が参加していくのです。酸化＝老化とも言います。活性酸素は通常の生活でも発生するのですが、例えば、激しい運動や睡眠不足、精神的ストレス、喫煙、飲酒、紫外線、添加物、排気ガスなどがあり、放射線なども活性酸素が増える原因となっています。

そうすると、肌のシミ・そばかすの原因になったり、さらには老人性認知障害、生活習慣病、癌などのリスクまで高まったりするのです。このような症状を防ぐ方向に持っていくのがファイトケミカルなのです。その効果は、活性酸素の除去だけでなく、傷ついた細胞の修復、免疫力を高める、病気の予防、脳の働きを良くする、老化防止など様々です。

日本食は、米を主食とし、豆・魚・海草・野菜などをたっぷり取り入れた食物が特徴で、長寿食として世界中から注目を集めています。また、四季折々の旬の食材を取り入れ、日本独自の風情があります。現代では、時代の流れから食事でも国際化が進んでいますが、素晴らしい日本食を見直し、今後も守っていくことが、健康、長寿にもつながっていくのではないのでしょうか。

6. 幹事報告

幹事 山畑 弥生 君

○例会臨時変更のお知らせ

海南西 R C

11 月 17 日(木) → 11 月 20 日(日)

京都方面 清水寺 他

和歌山城南 R C

11 月 24 日(木) → 11 月 24 日(木) 18:30～

あおい茶寮(会員忘年例会)

7. 委員会報告

○社会奉仕委員会

副委員長 三木 正博君

献血協力の要請がありました。

○国際奉仕委員会

委員長 桑添 剛君

台湾・彰化東南ロータリークラブ訪問について、11 月 3 日から 6 日まで行ってきます。

○ロータリー財団委員会

委員長 阪口 洋一君

ロータリー財団で新しい動きがありました。

10月は職業奉仕月間です

四つのテスト 言行はこれにてらしてから

- ①真実かどうか ③好意と友情を深められるか
- ②みんなに公平か ④みんなのためになるかどうか



事務所 〒642-0002 海南市日方 1294(海南商工会議所内)

電話(073)483-0801 FAX(073)483-2266

会長: 田村 健治 幹事: 山畑 弥生 SAA: 岩井 克次

<http://www.kainaneast-rc.jp>

E-mail: info@kainaneast-rc.jp

8. ゲスト卓話



天満家 一軒 様
平成18年7月に和歌山税務署を最後に定年退職され、現在は海南市井田で税理士事務所を開設されています。海南税務署にも平成7年7月から平成9年7月まで3年間個人担当の統括官として勤務されておりご存知の方も居られると思います。

落語との出会いは、退職された年に約60年ぶりに再興され

た落語の定席小屋、天満天神繁盛亭が開講した「素人落語要請学校」を受講されたのが始まりです。

「天満屋一軒」という名前は、初級終了式で桂三枝師匠から付けてもらったそうです。現在は、まだ演目が10ほどだそうです。養成講座の仲間40人で「天満天神の会」を結成され、ご自身も月に1・2回は老人会の慰問やイベント会場での高座などのボランティア活動をしておられます。

9. 閉会点鐘

次回例会

第1679回例会 23年11月7日(月)

海南商工会議所 4F 18:30~

夜間例会 お誕生日、結婚記念のお祝い



ニコニコ・BOX

中村 雅行君	優良事業所に表彰されました。
柳生 享男君	昨日のKF会、お世話になりました。
山名 正一君	〃
中村 文雄君	本日の落語について
田村 健治君	〃
山畑 弥生君	〃



国際ロータリー ニュース

バンコク国際大会は豊かな顔ぶれの講演者と低登録料が魅力

2012年5月6~9日に「微笑みの国」タイ、バンコクで開催される第103回ロータリー国際大会。ノーベル平和賞受賞者をはじめとする豊かな顔ぶれの講演者を迎え、忘れられない思い出を約束します。さらに、3月1日までに2012年国際大会に登録すれば、

過去10年で最も安い料金でご登録いただけます。エキゾチックな寺院やユニークな博物館、史跡観光など、見どころの多いバンコクで開かれる今大会に、ぜひご出席ください。

5月7日(月)には、ノーベル平和賞を受賞したグラミン銀行創設者のムハマド・ユヌス氏と、Global Poverty Projectの共同創立者兼CEOであるヒュー・エバンス氏が講演を行います。

タイ政府からの助成金によって、今大会の登録料は低く設定されています。3月1日までにバンコク国際大会に登録した場合、登録料はお一人195ドルとなり、5~18歳のゲストは一人わずか10ドルとなります。また、ローターアクトとロータリー財団学友の登録料が75ドルとなっている一方、インターアクトとロータリー青少年交換学生はわずか10ドルで登録できます。ユナイテッド航空をはじめとするスターアライアンスの提携航空会社は、ロータリアンのバンコクまでの航空料金を割引にするサービス提供しています。エコノミークラスまたはビジネスクラスの料金において、最大20%の割引をご利用いただけます(例外もあります)。

講演者紹介

マイクロクレジットのパイオニア

バングラデシュにあるチッタゴン大学の経済学教授だったムハマド・ユヌス氏は、マイクロクレジットを通じて貧困層の人々の生活を改善するため、特に貧しい農村部の女性を対象に、小額の融資を始めました。最初は自分の資金から融資を行っていましたが、グラミン銀行を創設し、現在は同国内に2,500以上の支店が設立されるまでになりました。1983年以来、起業支援や事業拡大を目指す834万人以上に融資を行い、その97%は女性となっています。特筆すべきは、その返済率が97%近いことです。グラミン銀行が考案したソーシャル・ビジネスのモデルは、カナダやフランスなど58カ国に導入されています。こうした功績が認められ、2006年、ユヌス氏とグラミン銀行にノーベル平和賞が贈られました。

「貧困、飢餓、そしてポリオの撲滅を目指す」
ヒュー・エバンス氏は、わずか14歳でワールドビジョン(World Vision)の親善大使として母国オーストラリアからフィリピンに赴き、人道奉仕の道に踏み出しました。世界から貧困を撲滅することを目指す若者による団体、Oaktree財団を創設し、2004年に「ヤング・オーストラリアン・オブ・ザ・イヤー」を受賞したエバンス氏。彼が共同創設者となって2008年に立ち上げたGlobal Poverty Projectは、撲滅支援キャンペーンと教育を通じて、「2015年までに貧困者の割合を半減する」という国連のミレニアム開発目標に対する一般の意識向上に力を注いでいます。最近では、ポリオ撲滅にも取り組み始め、ホームページでの署名運動などを通じて、各国首脳にポリオ撲滅への支援を働きかけています。10月28日には、オーストラリアのパースで「End of Polio」コンサートを開催しました。