



週報

2016~2017 年度 RI 会長 ジョン・ジャーム
RI のテーマ 『人類に奉仕するロータリー』
地区のテーマ 『知恵と元気を』 ガバナー 前嶋修身

国際ロータリー
第 2570 地区

狭山中央ロータリークラブ

〔例会場〕 狭山東武サロン 〒350-1305 狭山市入間川 3-6-14 TEL 04-2954-2511
〔事務所〕 〒350-1305 狭山市入間川 1-24-48 TEL 04-2952-2277 FAX 04-2952-2366
<http://www1.s-cat.ne.jp/schuohrc/E> - mail:schuohrc@p1.s-cat.ne.jp
会長 佐藤圭司 会長I/O 益子伸明 副会長 小島美恵子 幹事 益子伸明

第 3 グループ内の例会日] 新狭山(月)、入間(木)、入間南(火)、飯能(水)、日高(火)、狭山中央(火)
所沢(火)、新所沢(火)、所沢西(火)、所沢東(木)、所沢中央(月)

第 1134 回 (5 月 23 日)例会の記録

点鐘 佐藤圭司会長
合唱 四つのテスト
第2副SAA 江原会員 古谷会員

※出席報告

会員数	出席者数	出席率	前回修正
32名	23名	70.96%	80.64%

会長の時間

佐藤 圭司 会長

『たったこれだけで老けない体をつくる』という本を書いてらっしゃる先生がおられます。筑波大の先生なのですが、非常におもしろいことを研究されている方です。

人間はさまざまところが徐々に衰えていきますが、最近の研究では筋肉だけは最後まで果敢に頑張れるようになっているそうです。鍛えようとするれば、それに応えてくれるのは筋肉だけなのです。目であっても、鍛えようとしても衰えてしまっははどうにもできません。筋肉を鍛えることで、ホルモンの分泌がよくなっていったり、人間の生命力を蘇らせていったりする未知のパワーが秘められています。少しの体操やストレッチをすることはとても良いことなのです。50 歳をすぎると 10% ずつ筋肉量は減っていきます。衰えていくものをそのままにせず、手を加えるだけで十分回復できま



す。
具体的にどこを鍛えれば良いのかといえば、上半身よりも下半身です。昔から老化は下半身からと言いますが正にその通りで、足が動かなくなってくると衰えは急速に進みます。ちょっとした段差につまずいたりするのは危険信号ですが、そこからでも十分回復し得るということです。有名な長寿の姉妹、金さん銀さんは、100 歳を超えてからスクワット運動と、うつぶせになって足を上げるという運動をしていたそうです。初めは 10 回、20 回くらいだったのが、2 年後には 600 回もできるようになったそうです。それだけでも筋肉に秘められたパワーがあると言えるのではないのでしょうか。中央ロータリーの皆さんも、だんだんと年齢は重ねていくことですが、鍛えようとする気持ちがあれば必ず可能です。

今日は座ったままでもできる運動をご紹介します。まず、椅子に深く腰掛け足を上げます。これは足の「大腿四頭筋」という筋肉を鍛え階段を下りる時に足を守ることができます。手を座面の下に入れて補助していただいても構いません。右足 5 回、左足 5 回、計 10 回行いこれを 2 セットか 3 セット、自分の体力に応じて繰り返します。毎日少しずつ続けていくことが大切です。2 つ目は、椅子に座ったまま膝を上げます。これはお腹の「腹直筋」に効果的です。顎に付くくらい上げても構いません。左右 1 回ずつ、計 5 回が良いと思います。とにかくやろうとする気持ちを最後まで捨てないように。3 つ目は背もたれのうしろに立って背もたれを持ち、足

は並行に肩幅に開きスクワットをしていきます。この時のポイントは曲げた膝がつま先より前に出ないことです。曲げるのは90度くらいか、それ以下でも十分です。5～10回を2、3セットくらいやりましょう。曲げるとき足を開いてしまう方がいますが、膝を痛めてしまうので必ずつま先は並行に行いましょう。

少し身体を動かすだけでかなり息が切れると思いますが、筋肉が動くとき酸素が必要になります。それにより心肺機能が亢進すると全身に酸素がまわり、汗がにじみ出してきます。まずは2週間、毎日続けてみましょう。段差につまずきにくくなったり、階段の上り下りが楽になってきたりするはずですが、排便が促進される効果もあります。

筋肉だけは最後まで可能性があります。鍛えることを諦めないでください。自分で昔から馴染みのある動き、ラジオ体操でも構いません、もう一度生活に取り入れて動いてみてください。週5回続けて、1年間でだいたい240回、10年間で約2400回にもなります。2400回、ちょっとしたトレーニングをして10年間過ごした人と、全くなにもせず10年間過ごした人の生活は明らかに変わっています。今からでも十分に身体を変えていくことができます。今回のお話が何かのきっかけになればと思います。

幹事報告

益子幹事

- ・地区より『G月信原稿執筆のご依頼について』
- ・第3グループより『次年度役員・理事のお知らせ』
- ・例会変更 新所沢RC
- ・受贈会報 入間南RC 入間RC

委員会報告

R 情報・雑誌 東委員長

横書 P.19 ようこそローター『忙しいのはあなただけ?』

P.32 よねやまから広がる新しい世界

『言葉を越えて、未来へと繋ぐ』

縦書 P.19 卓話の泉『ジェネリック医薬品』

(医)尚寿会 理事長 寶積英彦様

P.21 俳壇・歌壇・柳壇

「アポ要らず笑顔で会える例会日」(川越)

「会員卓話」……

栗原 成実 会員

本日は『WIRED』というエコノミスト誌に書かている2050年の未来の世界を予測したものについて考察したいと思います。



第1部 制約と可能性

1) 日本のガラケーは未来を予測していた

過去、現在、SFで描かれる未来。この三つが2050年を見通すための鍵になる。15年前スマートフォンの登場を予測していた人々は日本の女子高生に注目した。

情報過多の時代となり、また自動運転タクシーの登場で都市の車両数は90%減少する。

さらに民間の宇宙テクノロジーが進歩し、宇宙旅行産業が当たり前のサービスになる可能性もあり、遺伝子編集技術の進歩による倫理的な問題も発生する。

2) ムーアの法則の終わりの先に来るもの

チップの極小化によるコンピューターの高性能化は原子のレベルに近づき限界を迎えつつある。だが、そこからコンピューターの発展の未来が見えてくる。コンピューティングの進歩は著しく、気まぐれで不規則なものになるが、コンピューティング革命は終わらない。

3) 第7の波、AIを制する者は誰か?

メインフレーム型コンピューターの第一の波を制したのはIBM。第二の波はパソコンで、その波を制したビル・ゲイツ。さらにAIの波の勝者が決まるにはあと数十年はかかる。そこに参入する企業にとってビッグデータとIoTの可能性をどこまで引き出せるかが勝負の鍵を握る。

4) なぜデジタル革命では生産性向上がみられないか?

産業革命と比べると、デジタル革命では生産性、労働賃金、生活水準は殆ど上がっていない。

5) 宇宙エレベーターを生み出す方程式

どんな技術が実現可能か、物理学者はその答えを導き出す方程式を既に手に入れている。タイムマシンや光速を超える情報伝達は実現しないが、老化や疾病は克服できる。だが核戦争、生態系

の崩壊、そして人工知能戦争という三つの故障モードのリスクがある。

6) 政府が「脳」に侵入する

人間の脳はインターネットに接続され、図書館、スーパーコンピューター、宇宙望遠鏡と直結する。だが同時にスパムやマルウェア、ウイルスも一緒に取り込んでしまう。

第2部 産業と生活

7) 食卓に並ぶ人造ステーキ

世界人口は 100 億人に達するが、細胞培養を通じて多くの食品が工場で製造されるため食糧危機は起こらない。牛乳も卵も、生産に生身の動物は一切必要なくなる。

8) 医療はこう変わる

集中治療室での診断情報の解釈から難易度の高い外科手術まで、学習能力をもったAIが担うようになる。一方、糖尿病、癌などでは予防用ワクチンの開発が進む。また、信頼性の高いゲノム配列の費用は安くなり、難病診断などの遺伝子検査が普及する。

9) 太陽光と風力で全エネルギーの三割

太陽電池は透明な軽量フィルムとなり、自宅の窓やカーテンは勿論、衣服でも発電が可能になる。原発は先進国では廃炉が進み、中、印、露のみ。世界の新車販売台数の 35%は電気自動車とプラグイン・ハイブリッドが占めるようになる。未来に待ち受けるのはエネルギーが潤沢にあり効率的に使われる世界である。

10) 車は編まれ、住宅は印刷される

3D印刷の市場規模は 2040 年には1兆ドルを超える。また、形状記憶をはじめとする様々な新材料が生まれるなかで、製造業においてリサイクルは必須。

11) 曲がる弾丸と戦争の未来

既に西側のスナイパーの狙撃距離は 2475mを記録。今後は空中で軌道を修正できる弾丸の開発で照準戦の向こうに隠れている敵を狙撃できるようになる。

12) ARを眼球に組み込む

誰もがスマートフォンの代わりにARメガネを使い始める。街からは看板や信号が消え、他言語はリアルタイムで翻訳。その技術はやがて眼球自体に取り入れられる。

第3部 社会と経済

13) 人工知能ができないこと

AIにおける知性の爆発的進化を懸念する人は多いが、人口知能は記憶と作業は得意でも自ら思考する事はできない。その使い方を間違えず、AIによる変化の恩恵を万人で共有すべきである。また、雇用の破壊などのコストは社会全体が引き受けなければならぬ。

14) プライバシーは富裕層だけの贅沢品に

19 世紀が蒸気、20 世紀が石油とすれば、21 世紀の原動力はデータである。ビッグデータの活用により生活はあらゆる面で「容易に安価に潤沢に」なる。また、プライバシーは飛行機のビジネスクラスや別荘のように贅沢品となる。

15) 10億人の経済力が解き放たれる

アフリカでは農民の殆どが女性である。市場価格を知らず業者の言い値で取引をする困窮状態の彼女らを救うのはスマートフォンだ。

16) 教育格差をこうして縮める

過去 30 年の生産性向上の果実は、殆どが 1%の富裕層が抱え込んできたが、格差問題の解決に大きな役割を果たすのはテクノロジーである。

17) 働き方は創意を必要とされるようになる

大量のメールなどの労働環境における「雑音」をどうやって抑え、創意工夫、判断、意思決定といった最も重要な人間活動のための時間と空間を確保するかが重要な課題。組織は人間と機械の適切なバランスを実現するようなまったく新しい働き方とは何かを創造的に考える必要がある。

最終章 テクノロジーは進化を止めない

技術は産業革命の原因ではなく結果であり、今も昔もテクノロジーに意思などないし、それによって何らかの問題が最終決着する事もない。新たに挑戦すべきこと、解決しなければならない新たな頭痛の種は常に出て来る。また、数世紀に及ぶ絶え間ない技術革新が終わりを迎えることは決してない。

ニコニコボックス

佐藤君 暑くなりましたね。体がだるく気力が湧かなくなる、軽い熱中症の方が多そうですね。気を付けましょう。本日の会員卓話、栗原成実P会長、楽しみにしておりました。宜しくお願い致します。

益子君 本日の会員卓話、栗原成実P会長、楽しみにしていました。宜しくお願いします。

江原君 本日の会員卓話は栗原成実P会長がお話し下さるとの事で大変楽しみにしておりました。宜しくお願い致します。

稲見君 栗原成実P会長、今日の卓話楽しみです。

小島君 栗原成実P会長、会員卓話お話し楽しみにしていました。

栗原(成)君 今日は卓話をさせていただきます。拙い話となっても笑っていただければ良いと思っています。それにしても30分は長いなあ～

小澤君 八面六臂の活躍をされている栗原P会長の卓話大変楽しみです。期待しております。

清水君 栗原成実P会長、本日の卓話宜しくお願い致します。

若松君 このところ忙しく休んでばかりですみません。



◆次の例会

6月6日(火) 12:30～13:30

第二副SAA: 石川会員 片山会員

外来卓話: (医)尚寿会

理事長 寶積英彦 様