



週報

2017~2018年度 RI会長 イアン H. S ライズリー
RIのテーマ 『変化をもたらす』
地区のテーマ 『RI 戦略計画を皆で一緒に実行しよう!!』 ガーナー 細井保雄

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://www.schuohrc.org> E-mail: schuohrc@pl.s-cat.ne.jp
会長 益子伸明 会長エクト 清水幸彦 副会長 松浦法子 幹事 浜野貴子

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1173回(3月20日) 例会の記録

点鐘 益子伸明会長
合唱 我等の生業
第2副SAA 菊田会員 小林会員

※出席報告

会員数	出席者数	出席率	前回修正
31名	28名	88.46 %	96.43 %

会長の時間

益子伸明会長

「水と衛生月間」&
4月8日(日)は地区大会



水と衛生(ロータリーとR財団が掲げる6つの重点分野のひとつ)

きれいな水と衛生設備の利用はすべての人がもつべき権利なのに、汚染水で病気になる人や命を落とす人が後を絶ちません。未来を担うはずの子どもたちは水汲みなどの労働によって学校に通えずつらい境遇を強いられています。

私たちの活動は井戸を掘るだけではありません。きれいな水と衛生設備を提供した上で、衛生や伝染病予防に関する教育も行うことで、コミュニティ全体の生活を改善し、子どもの通学率を高めています。

ロータリーはこんな活動をしています

会員の世界的ネットワークを通じて世界各地の人びとと協力して教員研修やカリキュラム作成を行うだけでなく、家庭と学校の水・衛生設備の改善を通じて、子ども(特に女子)への教育を改善しています。

WASH in Schools(学校での水・衛生改善)

ロータリーは、5カ国(ベリーズ、グアテマラ、ホンジュラス、インド、ケニア)で、持続可能な水と衛生、および教育を含む包括的なプロジェクト「WASH in Schools」(学校での水・衛生改善)を試験的に実施しています。

きれいな水を届ける

数百万人の飲み水となるエリー湖の汚染を取り除くために、地元ロータリークラブが取り組んでいます。

国際的な提携

ロータリーは米国国際開発庁(USAID)と提携して、ドミニカ共和国、ガーナ、フィリピンで水と衛生設備を改善する持続可能な長期的プロジェクトを実施しています。

健康に通える学校を

レバノンでは、生徒たちが健康に授業を受けられるよう、きれいな水を利用できる設備をすべての公立学校に提供しました。

専門家を養成するための奨学金

ロータリーとIHE デルフト水教育研究所が提携し、世界の水・衛生危機に取り組むことのできる専門家を養成しています。卒業生はここで身につけた知識とスキルを発展途上国や新興国における水・衛生問題の解決に役立てていきます。

きれいな水の方

ロータリー財団は地元や海外でのプロジェクトや活動のための補助金を提供することで世界に変化をもたらしています。

地域社会が自力で水と衛生を改善し、資金を集め、維持するための包括的プロジェクトを支援し、安全な水と改善された衛生設備を人びとが平等に利用できるよう支援しています。安全な水と衛生の大切さについて教育し、その分野の専門家を育成しています。世界中で質の高い水・衛生プロジェクトを実施するための手段とリソースを提供しています。

◇24ドル

1人に安全な水を提供するのに必要なコスト

◇2300万人

ロータリーの活動によって安全な水が利用できるようになった人

◇2100万人

ロータリーの活動によって衛生設備が利用できるようになった人



◇2030年

安全な水と衛生設備を全ての人が利用できるよう
ロータリーが掲げる目標年

2017-18年 RID2570 地区大会

ガバナーよりのご案内

今年度の地区大会はRI 会長代理として井原寛様 (RI2770 地区パストガバナー)をお迎えし、4月8日 (日) 行田市産業文化会館にて開催します。

2017-18 年度の地区大会のテーマは「集おう・学ぼう・楽しもう」としました。

特別講演は徳川第 18 代当主 徳川恒孝 (つねなり) 様、また記念講演は地元行田市の足袋屋をテーマとした TV ドラマ「陸王」の監督、福澤諭吉の玄孫であります福澤克雄様にご登壇いただきます。

また、屋外とロビーでロータリーフェスタを開催します。青少年奉仕活動、米山記念奨学会、ロータリー財団等地区部門のブースを設営し、ロータリー公共イメージと認知度の向上を図りたいと思います。そこで講演会およびロータリーフェスタは市民参加の公開大会とします。

詳しくは <https://www.rid2570.gr.jp/> をご覧ください。

幹事報告

浜野幹事

- ・『2018 年 地区研修・協議会開催のご案内』
- ・『覚書(MOU) 取り交わしのお祝い』
- ・公益財団法人 米山梅吉記念館より
『春季例祭のおしらせ』
『賛助会ご入会のお祝い』
- ・『H30年「緑の募金」運動の実施についてのお祝い』
- ・受贈会報 所沢西RC
- ・回 覧 医療法人 尚寿会 広報誌 第114号
特別養護老人ホーム福寿の里広報誌

「会員卓話」.....

『長生きするための7つの方策』

沼崎 正徳 会員

しばらく前に「元気に長生きするための七つの方策」の話をしました。今日はその内容を洗い直し、私自身について話します。加えてこれも前にお話しましたヨーグルトの話をしてします。



■元気に長生きするための七つの方策■

- 第一 散歩をする。
- 第二 声を出して新聞を読む。
- 第三 料理をする。
- 第四 社会と交わる。
- 第五 電車に乗って出かける。
- 第六 日記をつける。
- 第七 恋をする。

第一 散歩をする

毎日実行するのが望ましいですが週に二回もすれば良いでしょう。私は週に一、二回はゴルフをしてその他にも近所を歩くようにしています。歩き方には気に掛けていることがあります。だらだら歩くのは良くない。大股に、踵から土につくようにし、つま先で後ろを蹴る。私の一步は 75cm になるようにしています。ゴルフの際もその様に大股で歩きます。1km およそ 10 分で歩く速さが良いと思っています。せいぜい一回に 30 分も歩けば十分ですが登り下りが入ると効果が増します。

第二 声を出して新聞を読む

大声で読むと家族に嫌な顔をされるので小声で読みます。私は日経を読んでおり朝刊の小説は恋物語。怪しげな中年男女の色っぽい物語でこれはなかなか興味深い。夕刊の小説は幕末の開国をテーマにした歴史小説。登場人物がとても面白く毎日の展開が楽しみ。そのほかに「私の履歴書」。色々の人が毎月交替で登場し自分の生い立ち、仕事の話、家族の話をつづり非常に面白い。政治家、文人、実業界の大物、プロスポーツ、学者、俳優、芸術家などなど登場人物が多彩で誠に面白い。皆さんの中にも同じものを読んでいる方も沢山おられますと思います。



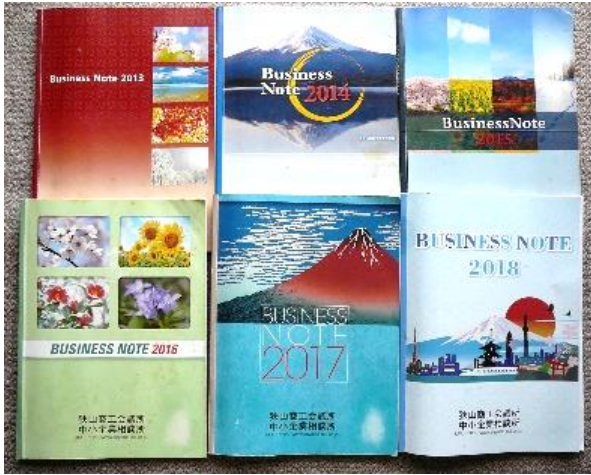
第三 料理をする

これはかなり困難なことで、実行しにくい。我が家の朝飯はパンで私はトーストを女房と 2 人分作る。スープと紅茶、ちょっとした料理は女房の役だが、およそ三種類のフランスパンを適宜の厚さにスライスしチーズとソーセージの薄切りを載せオーブントースターで焼く。食パンは食べない。硬めのフランスパンやごつごつで白くないドイツパンが好み。これらは近所のスーパーで売っていないので困っている。サイボクにかなり良いものがあるので愛用しているが都内に出て買うことも多い。ソーセージはサラミやベーコンの様にやや塩味が濃いものが好み。チーズにもある程度うるさい。オランダ製のゴーダチーズが有れば良いし、白カビチーズのスライスの美味しいものが好み。フランスのカマンベールや脂肪の多いサンタンドレが良い。以前はイタリアのゴルゴンゾーラの様なブルーチーズも食べたが塩味が強いので止めている。チーズは入間市のコストコで手に入るのがうれしい。

第四 社会と交わる

ロータリーの集いとその目的に非常に合っている。ロータリークラブの会員との交流は最高でとてもうれしい。さらに近隣の異業種の方々、その他いろいろな知

り合いの方々との交流は楽しいので私は大事にしている。その他学校の古い同級生や同窓生、元勤務した会社のOB達。ゴルフは勿論スキーや旅行や飲み会、コンサートその他多数。世話役も買って出るし夫婦で参加する様にしている。パソコンのメールでの交流も欠かさない。レスポンスは出来るだけ早くするように努めている。この冬のスキーは上越と志賀高原合計三回、小学生の孫が爺様を丁度良い競争相手にしてくれるし高校の同級生とも一緒に行く。ゴルフより厳しい運動になるし、若いスノーボーダーたちが年寄りスキーヤーを大事にしてくれる。夏のハイキングも同様、霧ヶ峰や八ヶ岳は毎年歩くようにしている。



第五 電車に乗って出かける

この節々なかなか実行が難しい。出来るだけ東京まで行くようにしているが月に一二度がせいぜい。新宿のタカノの地下で紅茶を買う。種類はダーズリンとアッサム。たまにセイロンとニルギリが入る。銀座の三越でコーヒーカプセルを買う。ネスプレッソと言うコーヒーに凝っているが種類が多く名前と味がいつまでたっても一致しない。これはカプセルで入れ方がとても簡単なのが気に入っている。インターネットで買えるけれども外出の理由がなくなるので自分で買い物に出るようにしている。新宿伊勢丹の地下のパン屋は種類が多くとても楽しいが行くのが大変。しかしついでに寄る本の紀伊国屋やヨドバシカメラに行くのも楽しみ。

第六 日記をつける

日記は肩を張らない内容にしている。例えば三度の食事は何を食べたかと同時に摂取カロリーと朝の体重、血圧を記録している。これを5,6年続けることにより私は体重のコントロールが出来ている。この数年体重が62Kg程度に安定しているのはこの日記の記録のおかげだ。一日の摂取カロリーは平均1800Kcal程度としオーバーした時には後で少なくし均す。酒を飲むことを続けながらご飯を食べないと言うような変な真似はしない。頭の栄養にはきちんとした糖分が必要だと言う事を理解すれば、ご飯を食べないと言う事は頭が一番先に弱くなると言う事でこれは避けなければいけない。また日記には簡単にその日の出来事も記入している。

5	MON 62.1	110g 225 120 20 90g 40 30 150	110g 225 120 20 90g 40 30 150	110g 225 120 20 90g 40 30 150	110g 225 120 20 90g 40 30 150	110g 225 120 20 90g 40 30 150	110g 225 120 20 90g 40 30 150	110g 225 120 20 90g 40 30 150	110g 225 120 20 90g 40 30 150
6	TUE 62.0	100 20 100 100 100 100 100 100	100 20 100 100 100 100 100 100	100 20 100 100 100 100 100 100	100 20 100 100 100 100 100 100	100 20 100 100 100 100 100 100	100 20 100 100 100 100 100 100	100 20 100 100 100 100 100 100	100 20 100 100 100 100 100 100
7	WED 62.2	100 20 100 100 100 100 100 100	100 20 100 100 100 100 100 100	100 20 100 100 100 100 100 100	100 20 100 100 100 100 100 100	100 20 100 100 100 100 100 100	100 20 100 100 100 100 100 100	100 20 100 100 100 100 100 100	100 20 100 100 100 100 100 100
8	THU 62.5	100 20 100 100 100 100 100 100	100 20 100 100 100 100 100 100	100 20 100 100 100 100 100 100	100 20 100 100 100 100 100 100	100 20 100 100 100 100 100 100	100 20 100 100 100 100 100 100	100 20 100 100 100 100 100 100	100 20 100 100 100 100 100 100
9	FRI 62.2	100 20 100 100 100 100 100 100	100 20 100 100 100 100 100 100	100 20 100 100 100 100 100 100	100 20 100 100 100 100 100 100	100 20 100 100 100 100 100 100	100 20 100 100 100 100 100 100	100 20 100 100 100 100 100 100	100 20 100 100 100 100 100 100

第七 恋をする

これが一番難しい。それでもロータリーの例会に出席することにより女房以外の女性と話が出来るし、秘めたる恋心を抱くことも可能だ。美しい人や心優しい人がいて何とも言えない喜びに浸ることが出来、これがロータリーを続けている私の第一の理由だ。小説の様に本気になって恋が出来たらそれこそ最高ののだけれども、多分相手にされないだろう。

如何でしょう、こんな簡単なことで心安らかに健やかな毎日が送れるとすれば本当に幸せになれるのではないのでしょうか。もちろん私達のクラブでは守屋先生と言う大先輩がいらっしゃるのて穏やかな長生きのノウハウは先生からお聞きするのが筋で、私が話すのは間違いだと言う事は十分承知しています。

■ヨーグルトの話■

世の中で色々の所でヨーグルトが体に良いと言う話があります。また本や新聞の記事は勿論広告にまでその良さが宣伝されています。でもなぜヨーグルトが体に良いのかその理由をきちんと説明している事は思いのほかありません。そこであまり難しくないレベルでその説明をさせて頂こうという訳です。

ヨーグルトは牛乳を基本として、その中で乳酸菌を培養して作ります。乳酸菌は牛乳の中の乳糖を食べ乳酸を排出しま



す。牛乳はその酸により固まります。これがヨーグルト。ですからヨーグルトには乳酸菌が沢山入っているわけで、乳糖は牛乳より大幅に少なくなっています。ですから牛乳を飲むと腹具合が悪くなる(おなかゴロゴロする)と言う乳糖不対症の人でも安心して牛乳分を摂取することが出来ます。(甘いヨーグルトは糖分を加えたものです)さて人間の腸にはものすごい数の細菌が生きており悪玉菌と言う臭いにおいを出す菌と、赤ん坊のおなかに居る善玉菌が居り、どちらともいえない日和見菌が沢山います。歳をとると悪玉菌が大幅に増えトイレで非常に臭いの強い便が出るように

なります。これも老人臭の元と言われます。ヨーグルトを食べるとこの悪玉菌が減り善玉菌が増え、その結果トイレのにおいが改善します。もう少し細かい話をしますと人間の胃袋は強い酸性で入って来たものを殺菌します。ですから生きた乳酸菌を含むヨーグルトを食べても乳酸菌は殆ど死滅してしまいます。ですからそれが人の腸に届いてもこの乳酸菌は殆ど役に立ちません。しかしその乳酸菌が大腸に居るビフィズス菌を育てる力が残っているのです。このビフィズス菌こそが善玉菌で、ビフィズス菌は生育するとわずかに酢酸を出します。人の大腸はこの酢酸に刺激され蠕動運動を促され、大便がスムーズに排出されるのです。お分かりと思いますが大便がきれいに排出されると(便通が良くなると)悪玉菌と共に大腸の中は汚れがなくなりきれいな腸になります。大腸がきれいになり善玉菌が増えると色々な良い事があることが分って来ました。まず、便のにおいが改善されるのはもちろん色々な人本来の抵抗力がよみがえってくるのです。人の免疫力を大腸がかなりの面で担っていると言う研究発表がこの頃沢山出てきました。免疫力が改善し病気にかかりにくくなる、また免疫力のバランスが改善されアレルギーが出にくくなるという事が分って来ました。大腸には免疫細胞があり、善玉菌により刺激され血液内に免疫力のある物質を排出するわけで、その免疫細胞の種類も多岐に渡っているようです。消化器系の疾患に良い、花粉症になりにくい、アトピー性皮膚炎にも良さそうだ、顔色が良くなった、化粧品の乗りが改善された言う報告が沢山あります。勿論善玉菌そのものを薬の様に飲むことも可能で、サプリメントも有りますがおなかの中で安定的に生育するわけではないのでやがて排出されてしまいます。食品として取り込んでこそ自分に合った腸内細菌が育つわけで自身の栄養になるし、なんととっても値段が安い。そこでこれらの効果があるとされているヨーグルトについてお話します。

明治ブルガリアヨーグルトLB -81 はビフィズス菌の増殖に効果があり、便通が改善されること

より先にあげた各種健康効果が証明され特定保健用食品としてそのマーク表示が許されています。

さらに色々な研究の結果、胃癌や胃潰瘍の元になっているピロリ菌に効くと言われる例があります。明治LG-21ヨーグルトは東海大学病院での研究結果4週間連続して毎日1カップ食べ続けたピロリ菌保持者の8割が大幅に減少、中には全くなくなった人もいたと言う結果です。勿論食品ですから全く効かなかった人もいます。

また明治R-1ヨーグルトはインフルエンザにかかりにくくなるという効果が報告されました。九州佐賀県有田の小学校の給食でこのヨーグルトを春から使い続けた結果、その年の冬近隣の学校が集団感染で休校になった時にここだけ休校をしないですんだのだそうです。

もちろん医薬品による治療の方が強いですし早く効きます。しかし食品により大腸を改善すること、いわゆる体質改善からくるおだやかな免疫効果も十分評価さ

れるのです。

なお法律上医薬品ではない食品の医療効果について話してはいけないので、言い過ぎると私は罪を犯すこととなります。ですから今日の事は「聞いた話」、とすることにして下さい。その他のヨーグルトについても色々な免疫効果が報告されており興味深いので折りに触れご紹介いたします。

卓話を終わります、有難う御座いました。

ニコニコボックス

- 益子君 本日の卓話 沼崎P会長、お話し楽しみにしていました。宜しくお願いします。
- 浜野君 沼崎P会長、会員卓話楽しみにしていました。宜しくお願い致します。
- 江原君 本日の会員卓話は沼崎P会長がお話し下さると大分前から伺っておりました。演題「長生きするための7つの方法」を楽しみにしております。宜しくお願い致します。
- 古谷君 沼崎様、本日の卓話宜しくお願いします。楽しみにしています。又、前回欠席致しました。
- 稲見君 沼崎Pガバナー補佐、今日の卓話、長生きするためにしっかり勉強します。
- 小島君 沼崎P会長、会員卓話楽しみにしていました。宜しくお願い致します。
- 松浦君 沼崎P会長、本日の卓話楽しみにしていました。宜しくお願い致します。
- 沼崎君 今日は私が卓話をやります。宜しくお願いします。
- 清水君 沼崎P会長、本日の会員卓話宜しくお願いします。
- 若松君 沼崎さんの今日の卓話楽しみにしていました。宜しくお願いします。



◆次の例会

・4月3日(火)

家族同伴お花見夜間例会
18時30分～ 喜代川