

# 千里メイプル ロータリークラブ

創立 1998年6月13日



例会日 毎週木曜日 18時30分  
例会場 ホテル阪急 エキスポパーク  
会長 黒川彰夫  
幹事 黒木健治  
会報委員長 高下尾修

2016-2017年度 RI テーマ

ROTARY SERVING HUMANITY  
(人類に奉仕するロータリー)

会長 ジョン・ジャーム

2017年1月19日発行 会報第867号

## 今週のプログラム

(2017年1月 19日 第867回例会)

### 職業奉仕フォーラム

只井恒満 地区職業奉仕委員長のお話

担当：山本 友亮 職業奉仕委員長

## 次週のプログラム

(2017年1月26日 第868回例会)

### 米山奨学委員会

担当：小山 富夫 米山奨学委員長

## 第866回例会 (2017年1月12日) の記録

### <会長の時間>

黒川 彰夫

当地区の松本ガバナーは、ガバナーメッセージとして「職業奉仕月間に寄せて」という題で分かり易く説明されています。それによりますと『RI 理事会が職業奉仕週間を設定したのは 1978-79 年度で、月間を設けたのは 1983-84 年度からだそうです。そして、職業奉仕という考え方は他団体にない、ロータリー特有のものであり、金看板と言われています。職業奉仕は、英語では vocational service で、vocation という言葉は voice、即ち「神の声」から由来しており、直訳すると「神の御声に身を捧げる」ということになるそうです。よって、我々は一般的な倫理基準ではなく、より高き認識をもって活動すべきであります。我々が従事する職業奉仕の更にその先の意味を常に考慮することが肝要であります。高い職業倫理感をもった高潔な人格がロータリアンには求められ、ロータリアンは、自らの職業を通じて社会のニーズを満たし、自己の職業に品位と道徳水準を高め、自らを取り巻く人達の模範となり、道徳的能力の向上に努めるべきだとされています。日本の伝統的な「職業奉仕」論はこのことを強調しているのだと考えます。』とありました。非常に哲学的でどのように行動すればよいのか悩むところです。一方、米国の RC の HP を拝見していますと興味深いものが幾つかありました。ロサンゼルスの 5280 地区では、職業奉仕月間の行事に、「若い人に職業補助金をクラブとして授与する」というのがありました。具体的にはどうするのか不明ですが、面白い試みに思えます。山本加奈子氏への援助はこれには当てはまらないのでしょうか。また、テキサスの 5790 地区では、「雇用者、従業員、仲間、競合他社および公衆の公正な処遇を含む、全ての職業における最高の倫理基準の遵守と促進をしよう」とあります。つまり、The Four-Way Test という語句が頻繁に出てきます。つまり、職業奉仕で最も大切なことは「四つのテスト」だと述べ、4-Way Test Speech Contest を実施しています。そのような意味で、もう一度「四つのテスト」を私達も見直しましょう。

1. 真実か どうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか

4. みんなのためになるか どうか

言行はこれに照らしてから行うべし。

<お客様> なし

<出席報告> 松田親男出席担当

会員数（内出席免除会員3名） 22名  
本日の出席者数（内免除会員0名） 16名  
本日の出席率 84.21%  
前々12月30日は定款に基づく休会

<ロータリーソング> 全会員

♪R・O・T・A・R・Y♪

<ピアノ演奏> 近藤美里さん

- 1 白い恋人たち
- 2 男と女
- 3 しあわせの花
- 4 If We Hold On Together

<幹事報告>

木下健治幹事

- 1 松本ガバナーより熊本復興支援への賛同御札と報告が届きました。
- 2 1月5日に第3半期会費請求書をメールボックスに配布しました。期限内のご納入をよろしくお願い致します。
- 3 2月25日（土）開催のIMロータリーデーへの出欠表を回覧しますのでご記入をよろしくお願い致します。
- 4 本日例会終了後に理事会を開催しますので理事、役員の皆様はご出席ください。

## 「アンチエイジングその2 血管の老化について」

卓話 野崎 元子会員

血圧が高い状態が続くと、血管内壁を傷つけ、コレステロールが血管内に入りやすい環境をつくることで動脈硬化を促進します。喫煙やストレスなどによる酸化ストレスにより血管が傷つき、コレステロールが酸化されて蓄積することでも動脈硬化が起ります。高血糖は、血管内膜を障害し、血管内膜と筋層の間にあるコラーゲンをAGE化（糖化）することで血管の弾力が失われて厚く硬くなります。血糖がたんぱく質と反応することを糖化（glycation：グリケーション）といい、糖化反応によってできる物質をAGES（Advanced Glycation End-products：糖化最終生成物）といいます。いったんできたAGESは分解されず、AGESの蓄積が進むほど老化も進むことが明らかになってきました。私たちの体の約15%がたんぱく質でできているので、糖化を完全に防ぐことはできませんが、高血糖が続くと、余分な糖が体内で糖化反応を引き起こし、老化を加速させることができます。糖化により肌の弾力が低下したり、骨粗鬆症、白内障、認知症の原因にもなります。糖化産物（AGE）はコラーゲンを老化させるだけでなく、蓄積して酸化を促進したり、炎症反応を起こすことで老化を早めます。AGEを減らす方法がいろいろ研究されていますが、決定的なものはまだありません。糖化が進まないようにするには、野菜などの食物繊維を先に食べることです。腸での糖の吸収がゆっくりになり、血糖値の上昇もゆるやかになり、糖化を予防することができます。実際に糖尿病患者さんの食事療法として、「食べる順番療法」を実践している病院では、血液中の糖化の指標値である、HbA1cが大きく改善しています。成人の血管をまっすぐにつなげると赤道の約2.5倍となる10万kmにもおよびます。体中の組織に酸素と栄養を運ぶ血液の通り道である血管は、内側の内皮細胞にすきまがなく、漏れのない構造が維持できていれば、正常で安定した状態であるといえますTie2という血管内皮細胞に発現する酵素が活発になると血管が守られ、老化を防ぐことができます。ところが、加齢とともに血管内皮細胞の接着はもろくなり、隙間ができます。すると栄養分や酸素が漏れやすくなり、運搬が不十分になります。一方、体を守る免疫細胞の通り道であると同時に組織内の老廃物を回収する働きを持つリンパ管の内皮細胞の隙間がゆるんだ状態となると、老廃物を回収する機能が弱くなり、水分や老廃物がそのまま組織の中に溜まってしまう、いわゆる「むくみ」がでてきます。毛細血管は年齢とともに減少しゴースト化しますが、血流をよくすることで血管新生を促すことができます。Tie2を活性化させると組織にたまたま老廃物が回収され、むくみが改善されます。Tie2はシナモン（桂皮）、ルイボスティー、ヒハツ（島胡椒）に多くふくまれています。Tie2を活性化させると、毛細血管の漏れがなくなって、栄養を末端まで届けることができるので、お肌や髪の毛だけでなく、骨、目あらゆる臓器の老化を防ぐ可能性があります。

〈SAA報告〉 岸上和典SAA

\*スマイルボックス

黒川会長 野崎先生卓話楽しみにしています  
コメント無 岸上会員 山下会員

\*ロータリー財団

黒川会長 庭の紅梅が咲いた  
小山会員 野崎会員 卓話楽しみです  
藤田会員 寒波がやってきます  
水本会員 野崎会員 卓話よろしく  
木下(健)会員 風邪、インフルエンザが流行っています。気を付けよう  
コメント無 相原会員 岸上会員 山下会員

\*米山記念奨学会

黒川会長 8日東京、15日東京  
藤田会員 鏡は満月、きれいです。  
山本(友)会員 すごいお月さんです。  
松田会員 お寒うございます。  
コメント無 山下会員 岸上会員 相原会員

\*ラオス基金

黒川会員 ラオス行き、がんばって  
藤田会員 ラオス支援、皆さまよろしくお願いします。  
山本(友)会員 来週は職業奉仕フォーラム、地区委員長が来てくださいます。皆様よろしくお願い致します。  
松田会員 ラオスは暑いかな?  
コメント無 岸上会員 山下会員

\*メイプル基金

黒川会長 寒波が大変  
水島会員 先週欠席のおわび。本年もよろしくお願いします。  
木下(健)会員 野崎会員卓話楽しみです。  
藤田会員 野崎様卓話楽しみです  
コメント無 松田会員 西本会員 岸上会員 山下会員

〈編集後記・追加情報・ チョット一言・ライブラリー・etc>

スライド17枚作って、ちょうどいいはずだったのに、15分で終わってしまってショック！！  
今年は内容だけでなく、話し方も学習していきたいと思います。

(文責 野崎)

