



Rotary Weekly



広島空港ロータリークラブ週報

2018年9月22日発行

会長 澤井一徳 / 副会長 三好敏之 / 幹事 鶴田秀樹 / SAA 伊藤 保

事務局 三原市本郷南6丁目3-26番地 三原臨空商工会 2階

TEL 0848-86-0986 / FAX 0848-86-0992 / E-mail h.kukorc@vega.ocn.ne.jp

例会場 広島エアポートホテル TEL 0848-60-8111

2018-19年度

国際ロータリー・テーマ
BE THE INSPIRATION

インスピレーションになろう



9月/1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

例会

7レ公式訪問

休会

月見例会

公式訪問

本日のプログラム (9月22日)

月見家族例会

(19:00~広島エアポートホテルガーデン)

次回のプログラム (9月26日)

吉原ガバナー公式訪問

第1124回 2018年9月12日 村上ガバナー補佐プレ公式訪問例会記録

点 鐘 澤井会長

ロータリーソング「それでこそロータリー」

ご 紹 介

G9 ガバナー補佐 村上 光 様 (因島RC)
ガバナー補佐幹事 幡地康永 様 (")

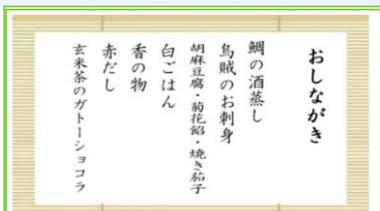
ビジター紹介

(東広島RC) 村上幹雄さん
(三原RC) 大藤宗平さん、福島偉人さん

出席報告

	会員数 名誉会員	出席者	メイク	欠席 (免除)	出席率
本日 (9/12)	27 1	16 1	2	7 2	72.00
メイク	灰谷・重森				
前々回 (8/22)	27 1	19	2	3 3	87.50
メイク	灰谷・河井				

食 事 時 間



会 長 時 間



ガバナー補佐村上様、ガバナー補佐幹事幡地様をお迎えしてのプレ公式訪問です。お忙しい中おいでいただきありがとうございます。先ほど会長幹事会で、当クラブの現状・計画、またガバナー公

式訪問の打ち合わせを行いました。後程村上様に卓話をいただき、クラブ協議会では、いろいろな問題を討議させていただきたいと思っています。

西日本豪雨の後、台風21号の被害、北海道の震度7の地震等大きな災害が続いています。今週末に開かれます旭川で全国空港RCフォーラムに出席いたします。大きな地震があったばかりなので心配でしたが9月10日付で旭川空港ロータリークラブからFAXがとどきました。

この度の9月6日午前3時8分頃、胆振東部地震の際は、北海道内全域で停電するなど甚大な被害が発生しましたが、旭川空港は地震発生当日も通常どおり運航することができました。

皆様からたくさんのお見舞いのお言葉やご心配をいただきましたが、旭川周辺は、停電以外にほとんどの被害はなく、通電後は日常生活に戻っております。

さて、皆様にご心配いただきました第23回全国空港RCフォーラムにつきましては、予定どおり開催することいたしましたので、健康に留意され、お出掛けくださいますよう、重ねてご案内申し上げます。

ということで、熊谷さん夫婦と私夫婦の4人で行ってまいります。日本で最初の紅葉のピークがちょうど9月中旬ということでフォーラムの後に旭岳の行くのが楽しみです



G9 ガバナー補佐
村上 光 様

今日は、退会防止にもつながる、「元気で長生きできる」お話をいたしましょう。

2018年6月6日（水）NHKの「ためしてガッテン」という番組で、『最強の寝たきり予防法』を放送していました。信じられないほど簡単な事です。東京大学の飯島教授の研究でも検証されていますので、間違いではないと思います。



1日に3回以上、「人に親切な行動」ととると、寝たきりが防げるそうです。

寝たきりを防ぐために重要なことの1つは、体内の炎症を抑えることで、カリフォルニア大学ロサンゼルス校のスティーブ・コール教授の研究によると、「人に親切な行動」を1日3回1ヶ月間行った人では、体内の炎症を促す遺伝子の働きが抑えられることが分かりました。コール教授は「日々の行動次第で、炎症を促す遺伝子の働き方(発現)を変えることができる」としています。

1週間に一度10人以上の人と会うと、寝たきりにならず、長生きが出来るそうです。「(人とのつながりが無い)「孤独」が炎症を進めて健康を害するのだそうです。

イギリスでは、今年1月、孤独担当大臣が誕生しました。今世界中で「孤独の健康影響」が深刻に受け止められています。例えばロンドン大学の研究では、50歳以上の男女6500人の「人とのつながり」を調べ、7年間追跡を行ったところ、人とのつながりが少ないグループの方が死亡率が高いことが分かりました。また「人とのつながりが少ない」と「体内の炎症が高まる」ことも分かってきたのです。この様な研究結果を

受けて、イギリスでは「孤独撲滅キャンペーン」を展開し、テレビCMやポスターなどを通して孤独が健康に悪影響を及ぼすことが訴えられています。



世界的に衝撃だったのは、アメリカで発表された148研究（対象者およそ30万人）をメタ解析した研究結果です。長生きに影響を与える要因を調べたところ、肥満解消、運動、禁煙よりも「人とのつながり」が長生きへの影響力が高いことが分かったのです。日本の研究でも、「人とのつながり」が「運動」よりも寝たきりの危険度を下げることが明らかになってきています。



- 月に1回以上、顔を合わせたり 消息を取り合う人は○人いる
- 個人的なことでも気兼ねなく話すことができる人が○人いる
- 手助けを求められることができるような 身近に感じる人が○人いる

つまり、人に良いことをして「ありがとう」と感謝をされ、1週間に一度以上10人以上の人と会い、人とのつながりを持つことが長生きにつながるという事です。それはまさに、ロータリー活動そのものではありませんか。毎週欠かさず例会に出席して人とのつながりを持ち、1日に3回以上良いことをして「ありがとう」と感謝される、そのようなロータリアンになって、みんなで長生きしましょう。ご清聴ありがとうございました。