



<四つのテスト> 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

MARCH 18 2021 NO. 2533

水と衛生月間

☆☆ 今日のプログラム ☆☆

- 1) 例会 (2533回)
- 2) クラブ協議会(ガバナー補佐訪問)
- 3) 第3回被選理事会

次週(3月25日)のお知らせ

- 1) 例会 (2534回)
- 2) 卓話 「四年間の活動を振り返って」
一般財団法人 大阪府青少年活動財団
ユースリーダー卒業生 黒澤 結 様
三原 直也 様
なるかわリーダー卒業生 高橋 亮 様
中井 萌蒔 様
青少年奉仕委員会
- 3) 4月度定例理事会

☆☆ 大蔭 政勝ガバナー補佐訪問を心から歓迎申し上げます ☆☆

☆☆ 3月度の結婚記念日 ☆☆

小寺 寿矢 郡 悦清 荒木 幾夫
石田 道夫 鎌田 充生 在本 茂
川本 浩

(以上敬称略)

** 先週の例会報告 **

☆☆ 会長報告 ☆☆

本日も、多くの皆さまに例会にご参加いただきありがとうございます。

冒頭、本日が東日本大震災の10年目を迎えるということで、被害に遭われた方に対して黙祷をしていただきました。当時、大阪にいる我々にも何かできることはないかということで、ローターアクトの時から友人達、宇野先輩の息子さんや井戸会員の息子さんらと共にカレーの炊き出しに行ったことを思い出します。大阪から軽トラックを運転して、機材も積み込んで、寝ずに岩手まで運びました。その後、1ヶ月に1回位のペースで炊き出しを行いました。ローターアクトの時から、ずっと友人として遊んできたメン

ツとこのような体験ができたことにも感謝します。

さて、今週までの報告ですが、週末土日に青年功績賞授与式がありました。ご参加いただいた皆さまありがとうございました。また、昨日はローターアクトの例会が開かれ、仲西委員長はじめご参加いただいた皆さまありがとうございました。

私は、この青年功績賞の事業やローターアクトの活動が大好きで可能な限り参加しています。若い皆さんが、純粹で、キラッキラした姿を見せてくれるので、汚れきった自分を振り返って、改めて自分のことを見つめ直す次第です。

今後ともこれらの事業は是非続けていきたいと考えています。

今回、相手の了解を得て顔を突き合わせての事業ができましたが、今後ともコロナ禍において如何に事業を進めるか、慎重に協議しながら進めて参りたいと思います。皆さまのご協力をお願い致します。

☆☆ 出席報告 ☆☆ () 内は会員総数を基準とした値

国内ビジター	0名	会員総数	44名	3月11日の出席率	78.95%
国内ゲスト	1名	会員出席	30名(38名)	16週間前(11月26日)の	
外国ビジター	0名	出席規定適用免除	18名	メイクアップを含む出席率	75.00%
外国ゲスト	0名	会員欠席	8名	メイクアップ実施会員	1名(欠席者11名)

☆☆ 幹事報告 ☆☆

- ①移動例会のご案内を本日お配りしております。出欠のご返事を事務局までお願いいたします。
- ②ローターアクト地区年次大会のご案内を本日お配りしております。
- ③本日3・4月卓話予定表をお届けしていますので、担当になられた方は3週間前までにテーマ及び卓話者を事務局までお願いいたします。
- ④次週「クラブ協議会」を開催いたします。出欠のご返事を事務局までお願いいたします。
- ⑤「2020-21年度 下半期会費のお願い」をさせて頂いております。お振り込み宜しくお願いたします。
- ⑥次週例会終了後「第3回被選理事会」を開催いたします。本日ご案内させて頂いておりますので関係各位宜しくお願いたします。

☆☆ にこにこ箱 ☆☆ 敬称を略す

ごぶさたです!! 川原 和彦
 川原さん 洗剤有難う。女房も喜んでます。
 是非、長生きして下さい。 南川 和茂
 結婚記念日自祝 郡 悦清
 28年も経ちました。自祝 鋤田 充生
 在籍表彰(33年)自祝 南川 和茂
 42ヵ年在籍自祝 井戸 幹雄
 ロニー君の今後の活躍に期待して 寺杣 晃一
 父の命日に際し、先祖、両親への感謝を、そして皆様への感謝をこめて! 小寺 寿矢

令和3年3月11日 合計金 48,000円
 累計金 1,563,000円

☆☆ 先週(3月11日)の卓話 ☆☆

「科学から見る老化とスマホの影響」

米山奨学生

サリム ロニー クリスティアディ 様
 国際奉仕委員会

生物学から人間の老化を抑えるために、David博士はいくつかの方法を紹介しました。

まず、飢えることです。飢えることによって、人間の体内にある「長寿遺伝子」が活性化されま。す。「長寿遺伝子」と呼ばれる遺伝子はサーチュイン遺伝子であり、生命の維持、病気のダメージ

を防ぎ、老化を遅らせる役割があります。長寿遺伝子を活性化するために、少食(カロリー制限、身体をギリギリ餓え状態に保つ)と軽い運動による適度ストレスが不可欠です。少食は体に良いことが大昔のギリシャ古代から知られており、最も有名な話は少食することで長生きするコルナロの話です。

2つ目は発癌性が高い加工食品を控え、そして動物性タンパク質と植物性タンパク質をバランスよく摂取することです。

最後はNMNサプリを摂取することにより、人間の老化を遅らせることができると推測されるが、人間に対する明確な科学的のデータがまだ不明です。

スマートフォン(以下:スマホ)は「新ドラッグ」として認定されています。スマホを見ることにより、脳内にある行動を起こすドパミンホルモンが異常に分泌されるため、スマホ依存症を起こします。そして、スマホにより人間の集中力が低下され、話し合っている際にスマホを見ると話がつまらなくなってしまう、相手への信用や共感を得にくいことがわかりました。

スマホから発射される「ブルーライト」により不眠を起こすことも知られています。ステイプジョブズやビルゲイツのようなIT企業のトップ人たちがどれだけ中毒性の高いものを提供しているのかを深く理解しているからあえて子供に対しデジタル機器を使い時間を厳しく制限しています。最後のメッセージとして、スマホに支配されず、スマホを使い倒せ!

☆☆ 本日のランチメニュー ☆☆

フレンチキャビアを添えた帆立貝のタルタルを新玉葱のブルーティに浮かべて、アボカドとトマトのタルティーヌと共に牛フィレ肉のポワレ、中華オイスターソース
 苺と柚子風味のチアシードプディング、
 パルフェ仕立て
 コーヒー又は、紅茶
 バゲット、胡桃入りソフトロールとバター