



2023年6月21日

## 第 3493 回例会 (今年度 38 回)

例会場: なし

新会員卓話「自己紹介」 株式会社オーワ 代表取締役 CEO 鈴木 和也さん  
「自己紹介」 中部電力パワーグリッド株式会社 岡崎支社長 柳川 博康さん

## 前回の会長挨拶

本日は創立記念例会です。昭和 26 年の 6 月 8 日に岡崎ロータリークラブは誕生しました。後ほど杉浦寿康さんにお話を伺うことになっております。よろしくお願い致します。

さて、これまで「幸せ」に関係する様々な理論等を取り上げてきましたが、「健康」も幸せの重要なファクターの一つです。私は健康のことは相当勉強したつもりですので、今回は健康のことを取り上げたいと思います。

まず全般的に言って、規則正しい生活をしましょうとか、運動をしましょう、野菜を食べましょう、お酒はほどほどに、たばこは百害あって一利なしなどというような、昔から言われていることは、現代の科学でもほとんど正しいことが証明されていますので、できれば常識に従ってください。

今、申しあげたことをいくつか説明しますと、人間にはサーカディアン・リズム (概日リズム) というものがあり、朝、太陽光に当たると幸せホルモンであるセロトニンの分泌が始まり、セロトニンはメラトニンに変わり 15 時間後に眠りにつきやすくなります。そして寝入りばなの 3 時間ほどの間に「成長ホルモン」が大量に分泌されます。この「成長ホルモン」は子供では成長を促進しますが、大人では体を修復してくれます。

また、脳細胞は神経細胞とグリア細胞でできておりますが、寝入りばなにグリア細胞が小さくなり脳内の液体の循環が盛んになって、いらぬものを除去してくれ、アルツハイマー型認知症などになることを防いでくれます。これらの作用をしっかり引き出すためには、

11 時ころまでに寝て、7 時間眠ることが重要です。寝すぎもよくないようです。また食事を食べる時間も体内時計に影響を与えますので、なるべく同じような時間に食べたほうがいいです。

さらに運動ですが、先ほどの成長ホルモンの 7 割くらいは就寝後 3 時間の間に出来ますが、筋トレによってもかなり出来ます。ですから無理のない程度の筋トレもした方がいいですね。一番いいのは夕方食事前に 5 分間くらいの筋トレを日替わりメニューで行い、その後、ウォーキング、ジョギングなどの有酸素運動をすると、寝入りばなに成長ホルモンがたくさん出て最も体を修復してくれます。

そして有酸素運動はできれば一日平均男性は 8 千歩、女性は 7 千歩歩き、そのうち 15~20 分程度は息の切れるくらいの有酸素運動をすればいいと、メンタルも含めてほとんどの病気を予防してくれることが東京都立長寿医療センターの研究でわかっています。雨の日もありますのでできれば一日 1 万歩を目指すといいですね。

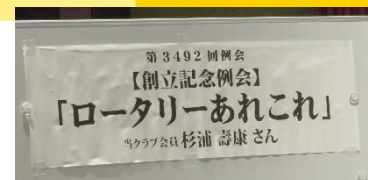
次回も健康の話をして頂く予定ですが、ぜひ皆様が健康を維持され幸せでありますようにお祈り申し上げます。

## 前回の卓話

創立記念例会 「ロータリーあれこれ」

当クラブ会員 杉浦 壽康さん

ロータリークラブはポール P. ハリスにより創設され、アーサー F. シェルドンは奉仕の理念を提唱する。チェスリー R. ペリー初代 R I 事務総長が国際ロータリーの建設者として知られ、ハーバート J. テーラーによって四つのテストがロータリーに取り入れられました。また、決議 23-34 についてはロータリーの綱領に基づくすべての実践活動に対する指針であり、日本では重要視されています。卓話用の資料も大変ためになる内容で、ロータリーで学んだことをいかに奉仕するかが重要かつ難しいこととお話いただきました。



[会長報告]

1. 6月9日（金）第4回岡崎5RC会長・幹事会が岡崎ニューグランドホテルにて開催され、同前仁史会長エレクト、杉浦幹事、谷副幹事と私が出席いたしました。
2. 6月9日（金）2023-24年度第1回ロータリー財団委員会運営会議とロータリー財団委員会 新旧全委員会が名古屋東急ホテルにて開催され、地区補助金副委員長の加藤博巳さんと次年度地区資金推進副委員長の宮田勇人さんが出席されました。お疲れ様でした。
3. 6月12日（月）2022-23年度 第8回公共イメージ向上委員会がガバナー事務所で開催され加藤雄一郎さんが出席されました。お疲れ様でした。
4. ロータリー米山記念奨学会より吉川正敏さんに第5回マルチプル米山功労者、私に第4回マルチプル米山功労者、伊藤公正さんに第3回マルチプル米山功労者、杉浦健太郎さんに第2回マルチプル米山功労者、当クラブに第62回米山功労クラブの感謝状が届きましたのでお渡しいたします。

[幹事報告]

1. 6月7日（水）に開催されました合同理事会報告です。以下の件が承認されました。  
【審議事項】
  - ① 新入会員候補の件
  - ② 新会員配属の件
  - ③ 天野恵一さん出席免除申出の件
  - ④ 会員退会の件（田口竜也さん、松原広幸さん）
  - ⑤ 次年度予算・行事計画・委員会構成等の件
2. 次週6月21日（水）はリモート例会です。お間違えの無いようお願いいたします。
3. 菅生川草刈り一斉清掃について、菅生川を美しくする会より通知が来ております。今年度から菅生川草刈り一斉清掃が中止になりました。詳しくはアレンジケースに通知文をいれてあります。

[次年度幹事報告]

1. 2023-2025年度会員名簿手帖の原稿を回しますので、各自ご確認をお願いいたします。訂正変更が有る場合は書き添えてください。

[委員会報告]

広報・公共イメージ向上委員会・・・「ロータリーの友6月号」案内（鈴木隆士委員）

6月28日（水）例会のご案内 会場：岡崎ニューグランドホテル

「一年を振り返って」南部 淳会長

岡崎ロータアクトクラブのご案内：6月24日（木）最終例会