

9月は新世代のための月間です
THE WEEKLY REPORT

RI第 2820 地区

水海道ロータリークラブ



2012-2013

Mitsukaido R.C

50th Anniversary

2012-2013 年度 RI会長
田中作次

次回例会予定 9月12日 会員卓話
9月19日 外部卓話

VOL. 50 No.9(通算No. 2330)

2012年9月5日(水)例会プログラム

点 鐘

君が代・ロータリーソング

ビジター紹介

出席報告

SAA報告

諸報告

幹事報告

会長挨拶

外部卓話

ローターアクト直前代表、直前地区幹事



田舎館村「田んぼアート」

使用される米は古代米2種類(黄稲、紫稲)と、この
地方で栽培されているブランド米の「つがるロマン」。

2012-2013年度

会長 青木正弘

幹事 石塚克己

創立 1963年9月25日

《例会場・例会日》

〒303-0023 茨城県常総市水海道宝町 2790

常陽銀行水海道支店内 3F

毎週 水曜日 12:30~13:30 ☎ 0297-22-1251

《事務所》

〒303-0023 茨城県常総市水海道宝町 3386

釜久ビル 3F

Tel.0297-30-0875

Fax.0297-30-0876

E-mail mitsu-rc@lapis.plala.or.jp

URL <http://www.mitukaido-rc.jp/>



9月は新世代のための月間です
THE WEEKLY REPORT

例会報告 Vol.50 No.8 (No.2329) 8月29日(水)晴れ (司会 倉持功典委員長)

本例会での主な事項

☆会長挨拶

☆DVD鑑賞

藤城博講演会のDVD鑑賞「いかにがん予防をするか」

幹事報告 石塚克己幹事

週報受理クラブ なし

例会変更通知 なし

臨時理事会報告

1. 常総市グランドゴルフ大会協賛について

例年通り 50,000円 楯、トロフィー、賞状

承認されました。

お願い

9月12日(水)例会終了後、現況報告書の製本作業致します。ご協力の程宜しくお願い致します。

諸報告

親睦活動委員会 雨谷道夫副委員長

先日暑い中納涼会に多数の御参加ありがとうございました。また、忘年会・観劇会と企画致しますのでご協力お願い致します。

会長挨拶 青木正弘会長



ご挨拶申し上げます。連日残暑厳しい日が続きますが元気に泣き続ける蟬の声もいささか疲労気味の様に聞こえます。7月の後半から雨が平年の18%しか降らないとの事ですが、はたして何時雨が降ってくれるのかと思います。

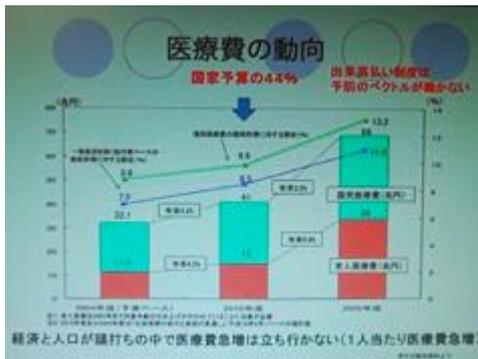
私は、趣味の一つで巻柏を愛培しております。夏の間は、朝、夕の水やりが必要になりますが朝はともかく夕方は日が沈んでからの水やりとなります。日が沈むころには自分の方への水分補給が優先されますのでそれが済んでからとなりますと暗い中、蚊と戦いながら、家内と散水に使う水道代金の事で戦いながらも家庭平和を最優先に巻柏愛培を続けております。

先日25日は、五木田親睦委員長始め親睦委員会の皆様にお世話になりました納涼会では高層のレストランから望む富士山のシルエットやライトアップされたレインボーブリッジ、その先には同じくライトアップされた東京タワーが重なり東京ベイの素晴らしい夜景と美味しい食事と共に納涼会を堪能させていただきました。

改めて親睦委員会の皆様と、ご参加頂きました皆様に御礼申し上げます。

9月は新世代のための月間です THE WEEKLY REPORT

DVD鑑賞 藤城博講演会のDVD鑑賞「いかにがん予防をするか」



がんは死因のダントツ1位

全死の3分の1

2007年	2010年
336290人	353318人

- 1 悪性新生物(がん)
- 2 心疾患 (主に心筋梗塞) 175396
- 3 脳血管疾患(梗塞と出血) 126040

血管病

基礎疾患に
肥満・糖尿病・メタボ・脂質異常症
高血圧症・高尿酸血症

主な原因は生活習慣の不適
(食べ過ぎ・飲み過ぎ・たばこ・運動不足・ストレス耐性低下)

これらの病気は遺伝ではなく、自分で工夫が可能

がん発生の二大条件

- 1 遺伝型劣化失調 (人種に干渉食と栄養失調による代謝障害)
 - ◎ 遺伝型劣化劣化多、精製加工食、砂糖、農薬、添加物、ジャンクフードなどの摂取量減少、タバコ、ミネラル、ファイトケミカル、繊維など微量栄養素不足
- 2 ストレス(現代人はストレス耐性低下)
 - ① 精神緊張による血管収縮は血流量を低下させたり細胞の生存能力(がん)を低下させ、② 脳や腎臓がストレスホルモンが分泌され、活性酸素が大量発生し、遺伝子を変異させ、③ 交感神経が優位になり、免疫機能が低下しリンパ球が減って免疫低下

ストレスに関連すると交感神経優位

白血球 54~56%

リンパ球 35~41%

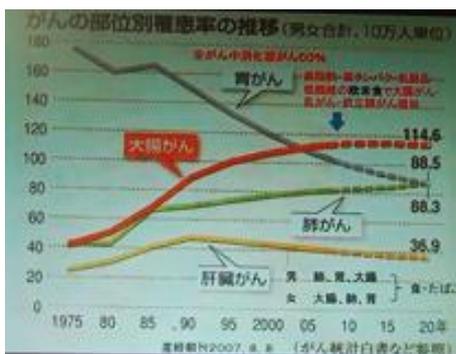
毎日数千個発生しているがん細胞をリンパ球(NK細胞)が除去できない

ゲルソンの食事療法5つの基本

(完全栄養が条件)

- 1 無塩食(がん細胞内にはNaが増えている)
- 2 油脂と動物性たんぱく質の制限(亜麻仁油はよい)
- 3 大量の人参・各種生野菜ジュース
- 4 酒・たばこ・砂糖 → ストレス解消はいけなく加工食品・添加物・農薬などはがん発生に関与(香段から摂らない)
- 5 未精白穀物・芋類・豆類・新鮮な野菜・果物・堅果類・海藻類を中心の食事

「がんは癌」医師のゲルソン(会談)の著書 聖野仁彦



ガンを予防する食物

食物	効果	未精白穀物
大豆	胚芽米	玄米、胚芽米、はと麦、大麦、そば、あむ、きつね、もち、じゃがいも(蒸しジュース)
たんぱく質	豆腐	大豆、納豆、豆腐(植物タンパクは安全)
野菜・果物	海藻類	人参・ほうれん草・春菊・カボチャ・パセリ・ブロッコリー・なす・おぎ・にら・もやし・セロリ・キャベツ・グリーンアスパラ・ごぼう・玉ねぎ・もっさりょう・ニンニク・ショウガ・アサゲ・大葉・小豆菜・カラシフラワー・ピーマン・りんご・アボカド・トマト・ステビア・パプリカ・セイジ、パセリ
海藻	海藻	海苔・青海苔・昆布・ひじき・もずく・わかめ・めしほ
野菜	胚芽米	スダチ・よもぎ・どくだみ・アロエ・食用タンポポ
その他	胚芽米	梅の葉・山椒・緑茶・黒胡椒

聖野仁彦 医師

砂糖依存症はストレス耐性低下(がんが誘発される)の主要な原因

米プリンストン大学のバート・ホエル(Bart Hoebel)教授らは、ラットで砂糖依存症(中毒症)の最大原因「摂取量の増加・離脱症状(不安)・渇意と再発」をすべて確認。

砂糖摂取を習慣づけたラットに、一定期間供給を断ち、再開すると、砂糖を得るために必死になり、量も多くなることを確認。

砂糖を断つたラットはアルコールの摂取量が増えた(砂糖中毒をアルコールが代替する)

砂糖は脳に快感を引き起こし、コカイン・モルヒネなどの薬物中毒と同じ変化が起こっている。

砂糖の供給を断つと、いろいろな不安症状を示す。現代人は大抵が、砂糖の依存症になっていて精神不安や、不定愁鬱に振り回され、時に非行・犯罪まで起こしている。しかも多くの人が砂糖が原因というのに、気づいていないことが大問題。

「砂糖は脳の栄養です！」は砂糖屋の隠し手のセリフ



9月は新世代のための月間です THE WEEKLY REPORT

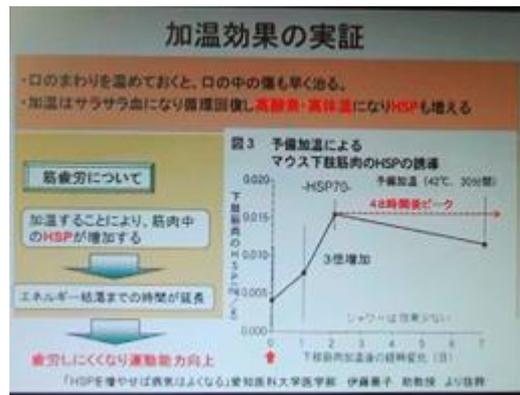
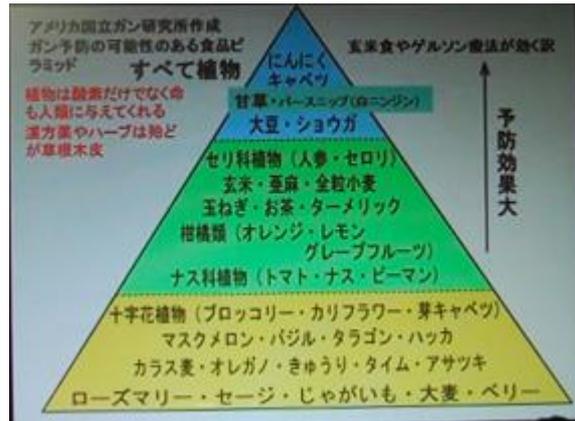


表1 体温が下がると、どんな症状が表れるか

36.5℃	健康体、免疫力旺盛(酵素が最大に働く)
36.0℃	震えることによって熱産生を増加させようとする
35.5℃	恒常的に続く ・排汗機能低下 ・自律神経失調症状が出現 ・アレルギー症状が出現
35℃	がん細胞が最も増殖する体温(低酸素・低体温)
34℃	水におぼれた人間が生還ギリギリの体温
33℃	冬山で遭難し、凍死する前に幻覚が出てくる体温
30℃	意識消失
29℃	瞳孔拡大
27℃以下	死体の体温

ミトコンドリア増加法

- ・カロリー30%減
- ・完全栄養(特に微量栄養素、V・B1↑ クレブス回路全開)
- ・有酸素運動、赤筋(遅筋)ミトコン多い(運動開始1週間後から増え始める)
- ・寒さ体感(反作用で体温上昇を引き出す)
- ・腹式深呼吸とリラックスは副交感神経優位で高酸素・高体温
- ・温泉・岩盤・家庭風呂・温熱器具などで高体温に
- ・お坊さんのライフスタイル(精進料理・精神安定)

※ミトコンドリアはATP(エネルギー)を生産するので若さと健康はこの量で決まる



- がんの予防と治療法
- 1 植物食中心で完全栄養(ゲルソン療法中心)
 - 2 マイナスカロリーにすると不足分を腫瘍(がん・筋腫・癌腫など)から分解消費する(余分な組織は優先的に食われてしまう) ⇒ オートファジー Auto-phagy (自己食食)作用
 - 3 循環障害改善(リラックス、運動、温熱)
 - 4 ストレス解消(考え方を変える)
 - 5 積極的にリラックス状態を作る(笑いや音楽など)
 - 6 環境整備(心地良く清潔、マイナスイオン、いやしる地)
 - 7 冷たいものを飲まない(38℃以上で飲む・リンパ組織の7割は消化管に存在し温度を下げると免疫低下)
 - 8 口呼吸は免疫を下げるので鼻呼吸に切り替える
 - 9 腹式深呼吸 ⇒ 副交感神経優位で循環障害回復、高酸素・高体温環境を作る

9月は新世代のための月間です
THE WEEKLY REPORT

納涼会写真集

平成24年8月25日(土)



9月は新世代のための月間です
THE WEEKLY REPORT



9月は新世代のための月間です
THE WEEKLY REPORT



出席報告 (北村陽太郎委員長)

会員総数	出席者数	欠席者数	賜暇	メーク	出席率
57名	36名	21名	0名	21名	100.00%

ニコニコボックス (五木田裕一委員長)

入金計 ¥23,000 累計¥477,000

親睦委員会の皆様、納涼会お世話になりました。 青木(正)会員
 納涼会楽しかったです。親睦委員会の皆様お世話になりました。 石塚(克)会員
 皆様納涼会参加誠にありがとうございました。皆様のご協力のお蔭様で楽しく終えることが出来ました。
 忘年会も宜しく願います。 五木田(益)会員
 納涼会御参加有難うございました。本日早退致します。 雨谷会員
 納涼会親睦委員会の方々お世話になりました。 松崎会員
 納涼会お疲れ様でした。 荒井会員
 納涼会ご苦労様でした。親睦委員会の皆様ありがとうございました。 石井会員
 親睦委員会の皆様納涼会ご苦労様でした。 青木(清)会員
 納涼会ご苦労様でした。 熊谷会員
 常総市地区対抗ゴルフ大会無事終了しました。宝町が優勝でした。ハーフ9パット初めて経験しました。
 斎藤会員
 残暑お見舞い申し上げます。 秋田会員
 例会休みました。御免なさい。 松坂会員
 例会欠席致しました。 小島会員

会報委員会 松崎隆詞委員長 五木田利明副委員長 高須 薫委員

9月は新世代のための月間です THE WEEKLY REPORT

ロータリーの未来を支える新世代奉仕



皆さんご存じの通り、現在、ロータリーには5つの奉仕部門があります。第5の奉仕部門、最も新しいのが、新世代奉仕です。新世代奉仕にはたくさんの方がいますが、今月号でその幾つかをお読みいただければと思います。

青少年は未来のリーダー

子どもたちへの教育、母子の健康の改善、家族の健康な生活の支援——これらはすべて新世代への奉仕です。また、ポリオの撲滅を通じ、次世代の子どもたちがポリオのない世界に生まれてくることのできるようにすることによって、私たちは新世代に奉仕します。

ローターアクト、インターアクト、RYLA(ロータリー青少年指導者養成プログラム)、青少年交換などのロータリーの青少年プログラムは、新世代奉仕の非常に重要な部分を占めます。今日の青少年は、未来のリーダーであるということを忘れてはなりません。若いリーダーを育成すること、そして彼らを新会員として迎え入れることによって、私たちは地域社会をより良くし、ロータリーの未来を確かなものとする事ができるのです。

私は長年、セールスマンとして働いてきました。ずっと昔のことですが、良いセールスマンであるだけでは十分でないということを学びました。良い製品を扱っていなければなりません。良いセールスマンなら、最初の取引には成功するでしょう。しかし、良い製品がなければ、取引に成功するのは最初だけです。取引に2度目はありません。

ロータリーに新会員を迎え入れれば良いというものではありません。会員であり続けてほしいのです。私たちは若くて新しい会員に、長くロータリーの会員でいてほしいと思っています。私たちは彼らに10年後、20年後、30年後にロータリーのリーダーになってほしいと願っています。

新しい視点で見る

どのようにすればよいのでしょうか。私たちの製品に目を向けなければいけません。ロータリーを自分たちの視点からではなく、新しい視点で見なければなりません。会員候補者に入会を断られたら、その理由を尋ねるべきです。これは入会するよう圧力をかけるためではなく、より多くの情報を得るためです。入会への障害になっているものは何なのか。例会時間が合わないためなのか。ロータリーに費やす時間が多すぎるのか。それとも、これまで私たちが考えもしなかった理由があるのか。

このような重要な事柄を質問し、それに対して、私たちは答えを出さなければなりません。新しいことを始めるには、ただ「前例がないから」という理由で「いいえ、そういうことをするつもりはありません」と言うことはできないのです。例えば、例会の時に、子どもの世話をするようにしてみませんか。また、家族にプロジェクトに参加してもらってはどうか。例会出席要件を緩和したり、例会の回数を減らすなど、さまざまな方法を導入してはどうか。

私たちの新しい奉仕部門、新世代奉仕は、ロータリーの未来を支え、「超私の奉仕」において重要な一歩なのです。

SAKUJI TANAKA

PRESIDENT, ROTARY INTERNATIONAL