



# 広島西ロータリークラブ会報

No. 2051

THE ROTARY CLUB OF HIROSHIMA WEST

例会日・木曜日 12:30~13:30  
例会場・ANAクラウンプラザホテル広島  
会長 井原 俊彦  
幹事 香川 基吉

事務所・〒730-0011 広島市中区基町6-78  
リーガロイヤルホテル広島13F  
TEL 082-221-4894・FAX 082-221-4870  
E-mail:hwrc@godorc.gr.jp  
広島西ロータリー <http://www.hwrc.jp/>

RIテーマ Reach Within to Embrace Humanity  
「こころの中を見つめよう  
博愛を広げるために」

本年度会長テーマ  
「ユーモアでロータリーに  
もっともっと笑顔を」

## 「ロータリー財団月間」

2011年 11月 17日 第2027回例会

### ◆ 会長時間 ◆

井原会長



#### 百万ドルの食事にちなみ

今日は百万ドルの食事です。少し安価な食事にして浮いたお金を奉仕の資金にまわそうという事で、広島西RCでは今年度は4回行

なう事になっています。

私はこれが結構美味しいしカロリーも充分だと思のですが、こんな物じゃやりきれないという人もいます。

我々はカロリー制限をした方が老化を促進する酸化ストレスを減らして長生き出来るという事を御存知でしょうか。

金魚でもエサを与えない方が長生きします。ネズミやチンパンジーでの実験でも、感染症の危険のない環境では、あまりエサを与えない方が長生きする事が確かめられています。

我々の細胞の染色体の末端にテロメアというものがあります。細胞分裂をするたびにその長さが減少しあるところ迄短くなるとそれ以上の分裂が出来なくなります。そうすると死に至るわけですが、細胞分裂とテロメアの長さから計算すると、人間は最長120才位迄生きられるのだそうです。ところが実際は女性の最寿国日本では現在平均寿命86才~87才、男性は世界第7位だそうです

が79才~80才です。何故か？我々が何かを食べたり飲んだりしてカロリーを摂取すると細胞内小器官であるミトコンドリアが酸素を使ってエネルギーを生産します。この時にミトコンドリアからもれた酸素と鉄とが結びついたフリーラディカルという活性酸素が同時に作られます。この活性酸素がDNA、たん白質、脂質、糖質と反応し、これらを酸化させ、変質させます。これを酸化ストレスといい、酸化ストレスが高い場合に、細胞や各臓器が傷害を受けやすくなるのです。言いかえると、活性酸素によりDNA内の遺伝子に変異が起こりやすくなり、ガンが出来たり、細胞が老化するのです。我々はいいものを食べない方が、活性酸素の発生が減り、酸化ストレスが低くなり、老化が遅くなるという事です。

ところが70才以上の高齢者になると、別のようです。東京都老人研究所によると、牛乳を飲んで、色々な肉や魚料理を十分に食べた方が長生きをしたという結果が出ています。結局我々は30才頃から70才頃迄はバランス良く、腹八分目ではなく腹七分目にして、金玉で打てるようになったら動物性タンパク質を十分に摂るとするのが健康長寿の秘訣のようです。

ということで百万ドルの食事をゆっくりかみしめて味わいましょう。

ありがとうございました。

## ● 会務報告

梶本副幹事

※11月28日(月)ー広島中央RC 夜間例会に変更、  
広島廿日市RC 職場訪問例会に  
変更

※ロータリー財団東日本震災復興基金への寄付締切は12月末日を予定していましたが、皆様から寄付の要望が多く、2012年6月30日まで延長されることが決まりました。(ポール・ハリス・フェローの認証の対象となるのは12月末日までです)

## ● 委員会報告

### 出席報告 鮫島副委員長

本日(11月17日・木曜日)

会員数 83名 出席者 67名

欠席者 16名 ご来客 8名

ご来賓 0名 ゲスト 1名

計 76名

前々回(10月27日・木曜日)

出席率 100%



※ 新世代・インターアクト委員会 荒川委員長  
地域・環境委員会 浜田委員長

### 島根原子力発電所見学のご案内

鈴峯インターアクトクラブ生徒と広島西ロータリークラブ会員を対象に「将来の日本、将来の日本のエネルギー、エネルギーを通して日本の環境を考える」をテーマとする下記合同研修を企画いたしました。

奮って参加くださいますようお願いいたします。

日時：2011年12月11日(日)

6：15 ANAクラウンプラザホテル広島 集合

21：00 ANAクラウンプラザホテル広島到着 解散

参加費：RC会員 5,000円(昼食代金含む)

※ 原子力発電所の入構時、身分証明書としてパスポートや免許証が必要です。

※ 国際交流委員会 中岡委員長

### 宮島ウォーキング

11月13日(日)、晴天の元、第18回国際親善宮島ウォーキングに総勢47名が参加いたしました。

た。歴史探訪コースと弥山登山コースに分かれて開催され、盛況の内、無事終了いたしました。



※ 国際奉仕部門 加藤理事

### 国際ロータリー年次大会のご案内

2012年のR I年次大会は5月6日(日)~9日(水)にバンコクで開催されます。

世界中のロータリアンとの交流を深めるべく、広島西ロータリークラブでツアーを計画しました。参加の有無及び希望コースについてご回答くださいますようお願い申し上げます。

### タイ洪水被害義援金について

タイで発生した豪雨の洪水被害状況については、連日の報道により皆様ご存知のことと思いますが、ガバナー会より、「タイ洪水被害義援金」支援要請のお願いがございました。

皆様の温かいお志をお寄せいただきますようよろしくお願い申し上げます。

※ 会報雑誌広報委員会 鈴木委員長

ロータリーの友誌紹介

※ ロータリー情報委員会 森信委員長

ロータリー情報紹介

● 同好会報告

👥 紫友会 松岡(輝)世話人

さる12日(土)に紫友会11月例会を兼ねた、西南ロータリー、廿日市ロータリーとの合同コンペへ、鷹の巣ゴルフクラブにて参加して参りました。前日までは、曇ったり、小雨がぱらついたりと心配させましたが、当日は快晴に恵まれました。おかげさまで、私自身は初夏を思わせる暑さと、触っただけですうっとうしてしまいう早いグリーンがさっぱり分からず、いろいろな汗をかかせていただきました。

また、3RC合同コンペの成績ですが、団体ではおしくも1.2ポイント差で準優勝でした。

個人入賞は松岡幹太郎さんの3位が最高でした。続いて紫友会11月例会成績のご報告をします。

優勝は田中健志さん。アウト35、イン40、グロス75、ネット70.5。準優勝は垂井俊郎さん。アウト47、イン53、グロス100、ネット72.1。3位は松岡幹太郎さん。アウト41、イン42、グロス83、ネット74.0。尚、ベスグロは田中健志さん。シニア優勝は垂井俊郎さん。ブービーは浜田広さんでした。

次回例会は12月10日(土)広島ゴルフクラブ鈴ヶ峰コースにて開催いたします。また、当日は表彰を兼ねた忘年会を坂田さんのご好意により、「うを久」にて行わせていただきます。忘年会のみの参加でも結構でございます。皆さまご参加をお待ち致しております。

🎉 祝 連続出席100% (6名)

古屋君 (18年)	金本君 (16年)
梅田君 (16年)	渋谷君 (6年)
藤原君 (3年)	高橋君 (1年)

🎁 ご結婚記念日おめでとございます。

(12名)		
井原君	小田君	斉藤君
藤田君	山木君	園尾君
荒川君	原君	梶川君
三浦君	中村(哲)君	浜田君

● スマイルボックス SAA 柴田委員

☺ 中国新聞「読者と報道委員会」新任委員

報道の公正さと透明性を高める目的で設置されている「読者と報道委員会」の3名の委員の中に**大本君**が弁護士会代表で選ばれ、ご出宝頂きます。また、中国新聞ネタと言う事で**尾形君**にもご出宝頂きます。

☺ 国際親善宮島ウォーキング

11月13日第18回国際親善宮島ウォーキングは、外国人留学生と鈴峯学園インターアクトクラブ、広島西ロータリークラブ及び家族、そして他2クラブの参加者があり、楽しい一日を過ごすことができました。**井原会長**、**川西副会長**、**香川幹事**、**前橋副幹事**、**加藤国際奉仕理事**、**国際交流委員会の中岡委員長**、**新原副委員長**、**原委員**。さらに、当日欠席でしたが、**同委員会の三浦委員**、**中村哲郎委員**にもご出宝頂きます。

☺ 中岡国際交流委員長のユニークな紹介

**中岡委員長**は、国際親善宮島ウォーキングの懇親会において、外国人留学生の紹介で4人の金(きむ)さんをフルネームで紹介できず「朝、私と話をした金さん」等のアドリブ紹介はユニークで大変うけたそうです。尚、今回の情報はSAA秘密調査員からの提供によるものです。秘密調査員の名前は公表しない代わりに、**斉藤SAA委員長がダブルで出宝**いたします。

☺ 旧市民球場の跡地利用を考える会

広島市は、旧市民球場の跡地活用を考える検討委員会を10月24日設置、大手町一丁目町内会長という立場で**岡野君**が委員に選任されています。どうか素晴らしい意見を出され、地域の活性化のために貢献されますことをお祈りいたします。

☺ 会社の新ロゴマーク誕生 武田君・佐伯君

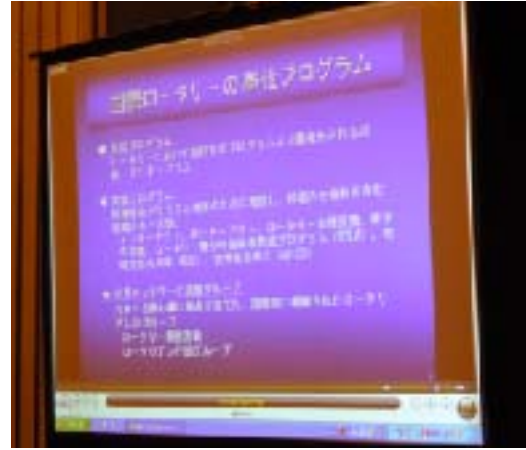
広島ガスでは、半世紀ぶりに新しいロゴマークを発表されました。これは一枚の青葉をガスの頭文字「G」にかたどったデザインで、「自然とともに豊かな暮らしづくりに貢献する」というグループの理念を込めたものだそうです。益々のご発展をお祈りいたします。

😊 **緑のカーテン最優秀賞受賞 藤原君**

広島市動植物園・公園協会主催で「緑のカーテンコンクール」が開催され、鈴峯女子高校が団体の部最優秀賞に選ばれました。益々のご発展をお祈りいたします。

😊 **現代の名工、料理の部 鮫島君**

厚生労働省は、工業技術や料理、伝統芸能など各分野で優れた技術、業績をもつ150人を、本年度の「現代の名工」に選んだと発表した。県内から3人が選ばれ、その内の一人が、ANAクラウンプラザホテル広島のレストランで料理長を務められる沢村収二さんでした。ANAクラウンプラザホテル広島の益々のご発展をお祈りいたします。



国際ロータリーのプログラムとしては、

1. 特別プログラム→ポリオ対策
2. 常設プログラム→Rotary volunteers.  
RCC.WCS.など
3. 世界ネットワーク活動グループ
  - a. ロータリーの親睦活動
  - b. ロータリアン行動グループ (特に人道的な) があるが、ポリオ対策はこれからも最重点だが、ロータリー行動グループを活発にしたいと考えている。

ロータリー財団のプログラム

未来の夢計画にまとめる — とにかく自分達で考えて、プロジェクトを立ち上げよう。何もしないのであれば財団への寄付はR I へ行く。

■ **卓 話**



2011年8月27日  
地区指導者育成セミナーの報告  
**ロータリー活動における  
奉仕プロジェクトについて**  
(南園義一元RI理事の講演の極一部)  
**井原俊彦会長**

世界中の社会の変化によるロータリアンでない人達のロータリーについての見方は厳しいものがある。

ロータリーは変わらないといけない。  
ロータリーの奉仕は親睦とあいまって効果がでる。  
ロータリーの奉仕プログラム (具体的なプラン) からプロジェクト (今から計画する大掛かりなプラン) へと進むが持続性も必要となった。  
また総合的にバランスも必要である。



南園義一元RI理事の基調講演ビデオ放映  
「ロータリー活動における奉仕プロジェクト」



**川西副会長**

8月25日会員組織部門クラブフォーラムにおけるアンケート結果のお知らせをBOXに入れております。

● **卓話予告**

日時	テ ー マ
12/1(木)	これまで見たことなかった 「映画館」をつくりたくて 株式会社 序破急 代表取締役社長 蔵本 順子氏