



インスピレーションに
なるう



Weekly Bulletin



2018~2019年度
RI会長
バリー・ランシン



RI 第2620地区
ガバナー
星野 善忠



2018~2019年度
静岡日本平RC会長
吉岡 章

静岡日本平ロータリークラブ週報 第2,277回例会 平成31.1.25

会長挨拶

吉岡 章 会長

昔からよく怒る人はぼけ易い(現在は認知症)といわれることがあります。統計的なものはないと思いますが、医学的には考えられうることと思われます。人間の脳は体重の約2%、1300gです。酸素の消費量は身体全体の20%です。大変酸素が必要です。少しの間酸素不足になると植物人間になったり死亡してしまいます。人間の生命活動には酸素はどうしても必要なのですが、2%位は活性酸素というものになり、細胞膜を破壊し細胞の中の遺伝子を傷つけます。1980年代より活性酸素が生命に関与することが判りました。人が他の動物に比べ長寿なのはこの活性酸素を除去する酸素システムが秀れているからといわれます。ただ40才過ぎると急速に衰えるとされ、この酸素システムの維持が重要になってきます。活性酸素を除去するものは、勿論全て食物から取るわけです。基本的には新鮮な野菜からふんだんに取ることです。脳は身体の中で一番酸素を使うわけですが脳には知性脳、考えたりする脳です。大脳表面に沢山あります。その神経線維は鞘につつまれていて、エネルギーが回りに散りませんので少しのエネルギーで情報が伝わりますが、情動脳、喜怒哀楽をつかさどる脳ですが、この神経線維は裸ですので、周りにエネルギーが散りますので、20倍のエネルギーが必要とのことです。活性酸素が大量に発生し周囲の脳細胞を傷つけます。ということでよく怒る人はぼけ易いということになっています。すぐかっとなる瞬間湯沸器にならないためには5秒間、間をおくと、例えば深呼吸でも何でもよいのですが効果あるといわれます。私も間抜けにならないよう、気をつけなければと思っていますところでは。

幹事報告

池上 直子 幹事

- ・2月1日 11時~理事役員会
【クラブ研修リーダーフォーラム】
- ・2月8日 【TOGETHERS 打ち合わせ】
- ・2月15日 【会員卓話4】
清水寿哉会員「歯の健康の話」
- ・2月22日 【特別休会日4】

ロータリーソング

小島 万記 会員

我らの生業

お客様紹介

京戸 悦子 会員

野菜ソムリエ 天野 友江 様

以上1名の客様です。

出席報告

中村 憲司 会員

| 回 | 月・日 | 会員数 | 出席計算 会員数 | 出席 会員数 | 出席率 | メイク アップ | 出席+ メイクアップ | 確定 出席率 | 完 欠 |
|-----|------|-----|-------------|-----------|--------|------------|---------------|-----------|-----|
| 前々回 | 1/11 | 42名 | 41名 | 36名 | 87.8% | 1 | 37 | 90.24% | 4 |
| 本日 | 1/25 | 42名 | 42名 | 35名 | 83.33% | — | — | — | — |

2019年1月30日までのホームページ閲覧総回数:32751回

委員会報告

星野 敏夫 奉仕プロジェクト委員

トッギャーズ広告ありがとう御座いました。広告費宜しく願います。レーフレット、パンフレットができました。帰りにお持ち帰りください。

会員のお祝い

誕生日

- ・鈴木 正久 会員 (1月28日)
傘寿を迎えることができました。



スマイル

浅井 友一 会員

○吉岡 章 会長

①静岡市内インフルエンザ大流行です。ご注意ください。下さい。

②野末さんカラーの週報ありがとうございます。

○鈴木 正久 会員

①明後日(1月28日)80歳を迎えます。光陰矢の如しとは云え、1日の過ぎるのが速い!早い事。

②竹田さんいい写真、たくさん有難うございました。

○片山 健 会員

早退スマイルです。よろしく

○竹田 昭男 会員

年末家族例会と新年会の写真が出来上がりました。皆さん大変いい笑顔…

カメラマンの腕前もあり、美しい方はより美しく、そうでない方はそれなりに写っています。

○蒔田・長島・山田・浅井・坪内 会員

竹田さん、お写真ありがとうございます。頂きます。またお願いします。

○洞江 秀 会員

早退スマイルです。

招聘卓話

今日から始める野菜とのお付き合い



天野 友江 様

野菜ソムリエの天野様に、ソムリエになった訳や、1日にとるべき野菜量350グラムや、二日酔いにお勧めは大根、抗酸化作用がブロッコリーの20倍あるブロッコリースプラウト、色によるそれぞれの食べ物が持つパワーなど、そろそろ体にガタがきている私にとって、とても興味深い話が聞けました。