

前週例会 (11月1日) レポート

ニコニコBOX 創立第2111回例会 16件 計 49,000円 累計 649,000円

- 蔭久さんにお世話になりました。 木場君
- ゴルフで馬が当りました。 石橋君
- ガバナー訪問無事終了。ご協力ありがとうございました。 佐野君
- キッズ料理教室無事終了。ありがとうございました。 米田君
- ドラフト会議でガイナースより4名が指名されました。 川畑君
- 卓話でお耳をけがしました。 竹中君
- ゴルフ楽しかったです。 阿比留君
- 木場さんキッズ料理教室ありがとうございました。 蔭久君
- 前田小学校(キッズ料理教室)へ行ってきました。会長・役員の皆さんにお世話になりました。 木場君
- 木場さんキッズ料理教室ありがとうございました。 佐野君
- 誕生祝い。 土屋君、槇塚君、長谷川君
- 早退お詫び。 東 君、半井君、尾崎君

会長報告

- 10月31日、青少年活動委員会の継続事業である、木場シェフのキッズ料理教室が開催されました。小学6年生の子供たちに料理を通じて教育する場であり、当ロータリークラブからも5名程出席をして、一緒に楽しんで有意義に過ごせました。
- クラブ細則、クラブ運営規定により、役員を選挙すべき総会の1か月前の11月第一例会において、次次年度会長、副会長、幹事、会計および理事4名を指名することを求めなければなりません。当クラブの慣例により、指名委員会による指名により役員選挙を行いたく、異議がありませんでしたので現会長他6名により指名委員会を組織し、選挙を行い12月の第一例会において指名させていただきます。



幹事報告

- 例会臨時変更のお知らせ

月 日	曜	クラブ名	例会場	→	月 日	曜	場 所	時間
11月14日	月	東かがわRC	三本松ロイヤルホテル	→	11月12日	土	三本松ロイヤルホテル	19:00
11月16日	水	坂出東RC	坂出グランドホテル	→	11月12日	土	坂出市浜街道(清掃活動)	9:00

卓話

- 「Anti-aging (抗加齢)」 ロータリー財団委員会 竹中生昌君

人間の身体は、歳とともに必ず老化は起きる。しかし100歳で元気な人もいれば50歳でも老化する人もいる。老化はどんな人でも起きるものだが一律に細胞が老いていくのではなく、一部の細胞から老いていく。だからバランスよく老いるためにはどうしたら良いのか、それを考えていく学会に抗加齢学会があります。この学会がめざすのが老化の原因、老化の診断、老化の治療を考え、それぞれの年代で、最善の健康を目指すということです。

1. 老化の原因

イ 遺伝的素因…老化に関するする遺伝子の研究

ロ 環境要因(食事、運動、ストレス)

・食事は、カロリー制限をして実験(ただし人間では無理なのでアカゲザルを使う。)

・運動は人間に中程度の強度の身体活動、例えば1日に30分、週5日の速歩

・ストレス：セリエ説「老化は過去におけるストレスの蓄積である。」

ストレスが長く続くと、身体は疲弊し、寿命は短縮する」

2. 診断

健康診断、老化度テスト、老化度判定検査項目、老化危険因子等 こういう診断を行って自分の評価をする。

3. 老化とホルモン

成長ホルモン、副腎皮質ホルモン、男性ホルモン、等が非常に加齢に影響している。

最後にアンチエイジング5ヶ条

- 1.くよくよしないで、ご機嫌な毎日を
- 2.バランスの取れた食事
- 3.適量の運動
- 4.質の良い睡眠
- 5.いつも心にときめきを



その他

- ロータリー財団委員会…槇塚委員長より11月はロータリー財団月間ですので支援よろしくお願ひします。
- 誕生日お祝い…槇塚君、長谷川君、土屋君

高松東ロータリークラブ 会長 佐野 年計 幹事 米田 敬