

例会報告

第2638回例会報告議事録

日時 令和3年4月6日(火曜日)

場所 ハート柏迎賓館

時間 12:15点鐘

国歌斉唱・ロータリーソング「奉仕の理想」

ビジター：なし

S.A.A.: 小池喜之

ゲスト：京葉銀行 湖北台支店 支店長 齋藤英樹様

京葉銀行 我孫子支店 支店長 鈴木信男様

グエン・ビック・フォン様(米山奨学生)

ご挨拶

堤会員



前回ご挨拶をさせていただいたのですが、湖北台支店から移動先が正式に決まりましたのでお知らせいたします。本部のデジタル・ビジネス推進部ダイレクトコールグループという所に配属されました。ここは昨年新しくできた部署でこれから順次拡大していくそうです。

皆さん、健康に留意していただき、我孫子ロータリークラブの益々の発展を祈念しております。

後任のお二方をご紹介します。

京葉銀行 我孫子支店 支店長 鈴木信男様

本日は例会の貴重なお時間をいただきまして、ありがとうございます。ロータリーにおきましては京葉銀行の湖北台支店長がお世話になりまして大変感謝申し上げます。今後とも皆様のお力をお借りして、皆様と一緒に地域活動に寄与して行きたいと思っておりますので、齋藤共々、今後ともよろしく願いいたします。本日はありがとうございます。

京葉銀行 湖北台支店 支店長 齋藤英樹様

堤支店長の後任になります。鈴木支店長と共に皆様にお取引いただいたり、地域の発展のためにお力をお借りする事が多いかと思ひます。ご協力の方をお願いできればと思ひます。前は佐原支店におりまして、佐原ロータリークラブの方に3年弱参加させていただいております。まだ退会手続きをしていないのですが、我孫子ロータリークラブに入会させていただければと思ひます。今後はこちらで活動させていただければと思ひます。どうぞよろしく願いいたします。



堤会員 お疲れ様でした。

会長挨拶

村越会長



4月になりましたが今週は肌寒い日が続いており、皆さま体調管理にご注意いただければと思います。

本来でしたら4月ということで新生活のスタートで大変活気付く季節なのですが、相変わらず新型コロナウイルスの感染者数が増えていると言う事で、「まん防」、まん延防止等重点措置というものが大阪、兵庫、宮城に出されました。ロータリークラブの例会も十分注意して開催したいと思いますので、ご協力の方よろしく願いいたします。

本日からZOOMでの配信を3週間ぶりに再開しました。今後もZOOMでの配信を続けていきたいと思っていますのでよろしくお願いいたします。

先週の土曜日、4月3日にRLIロータリー・リーダーシップ研修会のパート1がありました。本来2月に予定されていたのですがコロナでずっと延期になっていて、今回やっと開催できました。我孫子からは服部会員が参加されました。上村文明会員が我孫子クラブ初めてのリーダーとして参加してくださいました。設営する側は本当に大変です。

本日、奨学生のフォンさんが遊びに来てくださっています。ありがとうございます。

本日は古谷野会員が卓話をしてくださいます。クラブのグループラインの方に流れていたの皆さんご存知だと思いますが、アンチエイジングのお話です。大変楽しみにしております。どうぞよろしくお願いいたします。

親睦委員会報告

柳田委員長

4月18日のご結婚45周年記念日の服部会員おめでとうございます。



服部会員より

お祝いを頂戴しまして、ありがとうございました。

家内とは知り合ってから47年で、交際期間が2年ありました。45年前に私は保険会社で働いていて、家内は同じ会社で損害調査の支払い業務をやっていました。損害調査で一番かわいい子がうちの家内です。

綾小路きみまろさんの漫談で「あれから40年」というセリフがありますが、我が方は更に「あれから45年」、しかし、この10年けんかのひとつもせず、お互いにいたわり、慈しみ合い、美しい夫婦生活を毎日過ごしております。これは本当です。お祝いありがとうございました。

先週の土曜日にRLIの最終のコースを受講して卒業させていただきました。地区にはRLIの卒業者が230人位いるそうです。論議の音頭を取るディスカッションリーダーが115名位いらっしゃるそうで、その中の1人が上村文明さんです。上村さんのリーダーの元で職業奉仕とは何かを勉強させていただきました。大変よい勉強になりました。入会3、4年の方が受講されるとちょうど良いと思いますので是非受講していただければと思います。ありがとうございました。

出席委員会報告

石原会員（代理）



27名（出席免除者含む）出席（全員で32名）出席率84.37%

業務による欠席者：三枝会員、寺井会員、福武会員、前田会員、湯下会員

地区より補助金申請について

藤本会員



地区の補助金申請が26件各クラブから来ています。申請書に基づき、奉仕委員会で各クラブに質問を投げかけており、答えがいくつか来ています。10日（土）に奉仕委員会で選考します。

本日18時からガバナー事務所で次年度の統括委員会に出席してまいります。

幹事報告

倉持幹事



・例会変更のお知らせ

柏南RC 4月20日（火）→23日（金）第11グループ合同例会及び懇親会に振替



3月28日の日曜日に柏の旧吉田家の歴史公園で見事な桜の写真を撮って来ました。樹齢200年だそうです。門は190年位前に建設されたものです。中の建物は築160年位だそうです。人が100年生きる時代になってきました。

本日のメニューです。

- ①健康寿命を伸ばそう ②治療の紹介 ③性ホルモン ④アンチエイジング
- ⑤健康寿命の5つの目標 ⑥コロナがもたらした禍
- ⑦Happy people live long with Covid 19

厚生労働省が作った資料です。健康寿命と実際の平均寿命です。2013年の古いデータですみません。

寿命は男性がだいたい80歳位で、女性が87歳位です。

要介護になる年は男性が72歳位で、女性は75歳位です。介護される期間は男性が8年強、女性が12年。女の人のほうがぼけたり寝たきりになったりして介護される期間が長いです。いかにこの期間を縮めて、ピンピンコロリにするか、いかに健康寿命を伸ばすか国をあげて努力しているところです。

枯れる指標というのは、血管年齢、神経年齢、認知機能、記憶力、精神機能、ホルモン年齢、成長ホルモン、性ホルモンも関係しています。それから骨年齢、筋肉等がエイジングの指標とされています。こういうことが相関して、私の専門である皮膚的な見た目の年齢を決めています。患者さんが入って来て、若々しいなと感じた方は年齢関係なしに頭も冴えています。

光老化についてですが、69歳のトラック運転手の方の写真です。合成写真ではありません。左ハンドルで、ずっとお日様に当たっていた左側はしわくちゃになって、ふかいシワが入っています。

紫外線はビタミンDを合成するので悪くはないのですが、5分~20分くらい陽に当たれば十分だと思います。皮膚ガンは多いです。私はすぐ切ってしまいます。80、90になると多いです。UVAという紫外線は波長の長い紫外線で、皮下組織等に入り込むのでシワとかたるみの原因になっていきます。

光老化を防ぐには、紫外線の強い時間を避ける、日陰を利用する、つばの広い帽子、サングラス、日焼け止めを塗ることです。見た目と中身はだいたい一致しているので、高齢化社会では認知能力の維持向上に貢献しているだろうと私は思います。

10日前に70歳位の女性の方からお手紙をいただきました。治療への感謝のラブレターで、旦那にもばれなかったけど自分は幸せな気分になりました、という内容でした。嬉しいです。

ビフォーアフターの写真です。72歳のバスの運転手の方です。黄色腫を取って、赤ら顔はレーザーをかけて、口元にヒアルロン酸まで入れたら、こんなに若返りました。今でも現役で仕事をされています。

シミの治療はけっこう簡単です。とても喜んでいただけます。目の下や口元のシワや鼻の下もけっこう取れます。ほうれい線もけっこう消えます。

「やる気が出る、男性の最強医療。ガン、うつ、EDに勝つ」というちょっとショッキングなキャッチコピーですが、男性もアンチエイジングで悩んでいる方が多いのかなと思います。今から8年位前だったか、日本抗加齢医学会(アンチエイジング学会)の会長の堀江さんという方が書いた本が一番売れていました。今でもアマゾン等で売っていると思います。非常にわかりやすいし、日常生活のいろんなことが書いてあるのでおすすめです。

キーワードはテストステロンというホルモンです。男も女もテストステロンが出ています。男は年齢を経るとテストステロンが減りますが、女は男の3分の1ですが一生を通じて減らないそうです。閉経したらテストステロンの数値が上がるそうです。テストステロンが高い人ほど長生きするそうです。

人差し指と薬指を比べると薬指が長いです。薬指が長いほどテストステロンが高いそうです。

マウスの動物実験でもテストステロンで学習効果が高まりました。閉経後の女性にテストステロンを投与したら記憶力が向上しました。リラックスしていると増加しますが、過剰な仕事でストレスがかかると一気にテストステロンが低下します。夜更かし、深夜までのスマホやパソコンも良くないです。

逆に、60の手習いはいいです。60を過ぎてから新しい事に挑戦すると、テストステロンの減少を食い止めることができます。社会活動を頑張っている人は認知機能が正常だし、身体機能が高い人ほどテストステロンの値が高いです。

今度は女性ホルモンについてです。女性は閉経すると女性ホルモンが減ってしまいます。私は大塚製薬のエクオールサプリメントを発売前からずっと飲んでます。目尻のシワが減るだとかの

効能があるようです。大豆から作ってあるので副作用もなく安心だと思っています。お勧めです
健康長寿のためには、食事が一番、そして運動、よく休む事、そしてご機嫌である事、ハッピーな気持ちでいること、適度な飲酒量(1日20グラム以下)、禁煙、歯周病の予防。歯周病と認知症の相関はよく言われています。歯周病をほっとくとボケるよと歯医者さんでよく言われます。飲酒量は唯一私が守れないことです。自戒を込めてここで言っちゃってます。

3月31日付のデータでインターネットから引っ張って来た資料です。第4波が危ないのではないかと
と言われています。毎日こんなグラフを見せられて、みんな不安になりますよね。

本来やらなければならないこと、本来できることができず、持続する強い落ち込み、精神活動、意欲、思考能力、認知力の低下、優柔不断、興味や関心の喪失、食欲不振、寝付けない、自分を責める等のウツの症状が出ます。こういうことが2週間以上続き、生活への支障が大きくなった場合は医療の介入が必要になると思います。女性がすごく多い気がします。検査しても異常がないのですが、執拗な訴えがずっと続くことがあります。私は専門外ですが、ウツに対してちょっと元気になるような薬を出すこともしばしばあります。

自殺者についてです。昨年より男性は少し減っていて、女性の方が増えています。コロナになってから女性の方が自殺率が上がっています。

じゃあ、どうしたらいいんだろう。ウツは自分でもわかっている。医者に行くほどではない。なんとかしたい。この状況を抜きたい、そういう人は多いと思います。毎日ネガティブな情報ばかり入って来ます。情報は大事ですが、どこかで遮断して、スマホの制限も大事だと思います。あとは規則正しい生活習慣。良質な睡眠と健康的な食事は当然の事です。あと最近、ビタミンDがコロナの重症化を食い止めるという論文が外国では散見されます。

あとは、集まることはできないとしてもZOOM等を利用して仲間と近況報告をしたり等のコミュニケーションが大事だと思います。

疲れ過ぎない範囲の運動習慣。ヨガ、エアロビ、筋トレ、ウォーキング、ジョギング等はコロナでなかったとしても大事だと思います。ステイホームをやっているとお年寄りには筋肉が減ってしまい、そちらのリスクの方が今は問題視されています。

一番大事なことは感謝の気持ちを持つことだと私は考えます。不満はたくさんあるかもしれないけど、感謝の気持ちがあるのは幸せな人生だと思います。

私はクリスチャンではありませんが、ある修道女の日記でわかった、気持ちと健康の関係が書いてある医学論文があります。20代位の何人かの修道女がいて、ポジティブな言葉、愛、希望、感謝、幸福、満足等を多く使う人たちと、ネガティブな言葉、悲しみ、無関心、怖い、心配、困難等を多く使う人たちと2つの群を比較した場合、60になった時の生存率がポジティブな方は90%で、ネガティブな方は35%だったそうです。修道女というのは生活環境は均一です。日記に書いてある言葉、考え方が違うだけでこんなに長生きできるという論文です。Happy people live longer です。

ご機嫌な人と付き合う。やっぱり愚痴っぽい人とは付き合わない方がいいです。楽しいから笑うんじゃないで、笑うから楽しくなると思います。

ウィズ コロナの時代のアンチエイジングは、食事、運動、睡眠、ご機嫌が健康のポイントです。家族や友人とのコミュニケーションも大事だと思います。たわいのないやり取りの中で親交を深めるとちょっと幸せな気持ちになれると思います。今日も無事に生きてこられたことに心から感謝をし、1日1日を悔いなく生きる、こういうことがウィズ コロナの時代のアンチエイジングかなと思っています。

手賀沼の蓮の花の写真です。泥の中なのに、泥がわからない位に整然と美しく咲いていました。私はこうなりたいなと思い最後に出しました。以上です。ありがとうございました。

コロナ鬱が増加中

誰もがなりえます

- 本来やらなければいけないことができない...
- 何とかできても本来の力が発揮できずに苦しい...
- 持続する強い落ち込み
- 精神活動(意欲や思考)の抑制、認知力低下、優柔不断
- 興味や関心の消失
- 極度の疲れやすさ
- 食欲低下あるいは過食
- 不眠
- 強い自責感

以上の症状が2週間以上続き、生活への支障が大きくなってきた場合には、受診が必要です。

コロナ鬱の対策

- 情報の遮断、スマホ時間の制限
- 規則正しい生活習慣、良質な睡眠と健康的な食事
ビタミンDが感染症の重症化を抑制するとの報告
- 適度なコミュニケーション、オンラインなど。
- 疲れすぎない範囲での運動習慣
(ヨガ、エアロビ、筋トレ、ウォーキング、ジョギング)

◎感謝の気持ちを持つ

古谷野会員、大変楽しい話ありがとうございました。今日は大勢の皆さんにご出席いただいたことに感謝申し上げます。

ニコニコBOX

お名前	メッセージ	金額
村越会長	古谷野会員 卓話ありがとうございました。	2,000円
荒井会員	古谷野会員、卓話ありがとうございました。	1,000円
石原会員	古谷野さん 素晴らしいお話ありがとうございました。	1,000円
今井会員	古谷野会員 卓話ありがとうございました。 知事選ご支援ありがとうございました。	1,000円
小野会員	古谷野会員、大変勉強になる卓話ありがとうございました。	1,000円
梶会員	古谷野会員 卓話ありがとうございました。	1,000円
上村英生会員	古谷野会員 卓話ありがとうございます。	1,000円
上村文明会員	古谷野会員 卓話 有難うございました。	1,000円
木村会員	古谷野会員 卓話 有難うございました。	1,000円
小池会員	古谷野さん 卓話ありがとうございました。	1,000円
佐藤雅教会員	卓話ありがとうございました。	1,000円
鈴木会員	古谷野会員 卓話ありがとうございました。	1,000円
関根会員	古谷野会員 卓話ありがとうございます。	1,000円
堤会員	大変お世話になり ありがとうございます。感謝！！	1,000円
服部会員	結婚45周年のお祝いありがとうございました。 古谷野先生 卓話 参考になりました。	2,000円
日暮会員	卓話ありがとうございました。	1,000円
藤本会員	古谷野先生ありがとうございました。 服部先生おめでとうございます。	1,000円
依田会員	卓話ありがとうございました。	1,000円
米田会員	古谷野会員 卓話ありがとうございました。	1,000円
当日計		21,000円
今期累計		446,000円

今週の表紙「木川商店」千葉県我孫子市緑1丁目10番11号

大正煎餅 木川商店は、その昔、白樺派の文豪達が住んでいた一角にあります。白樺文学館から歩いて2分の場所です。

揚げ煎餅が一番人気ですが、丁寧に1枚ずつ醤油を塗って炭火で焼いた手焼き煎餅も好評です。昔ながらの木枠のガラス戸を開けて入ると、いろいろな種類の手焼き煎餅が並んでいます。思わず立ち寄りたくなるお店です。

ロータリーの友事務局 ホームページ www.rotary-no-tomo.jp メールは web@rotary-no-tomo.jp

環境NPOオフィス町内会が中心となって2005年に立ち上げた新たな間伐促進活動が「森の町内会」です。この活動に賛同して「印刷用紙」や「コピー用紙」を使用する企業は2009年9月現在、92社にのぼり、その環境貢献として促進される岩手県岩泉町・葛巻町・青森県三沢市での間伐は、年間30haの規模になっています。グリーン購入大賞で大賞を、山村カコンクールで林野庁長官賞を受賞しています。



この印刷物に使用している用紙は、森を元気にするための間伐と間伐材の有効活用に役立ちます。

我孫子ロータリークラブは、環境貢献として、「森の町内会」を応援します。