

例会日 第一・第三木曜 12:20-13:30
事務局 〒460-0008 名古屋市中区栄1-22-16ミナミ栄ビル402
例会場 TEL 052-253-7821/FAX 052-253-7820
ホテルナゴヤキャッスルホテル TEL 052-521-2121
〒451-8551 名古屋市中区樋の口町3番19号



第49回例会

2018年12月6日(木)

司会進行 現王園陽子 会場運営委員 君が代 斉唱、「四つのテスト」唱和

会長挨拶

奥村 与幸 会長



皆さん、こんにちは。
今日は、社会奉仕 (Community Service) のお話をします。今日のお話はロータリー情報研究会が発行する「これだけは知っておきたい『ロータリーの基礎知識』」からの引用です。でも、この資料は、英文を翻訳したのか、日本語としてはわかりづらいので、私の解釈を加えてお話することをご承知おきください。
「ロータリーの基礎知識」によると、社会奉仕 (Community Service) とは、「クラブの所在地域、または行政区域内に居住する人々の生活の質を高めることを目的とし、時には他と協力しながら、会員が様々な取り組みを行うこと。」であり、また、「ロータリアン一人ひとりが、個人としての生活や職業人としての生活、そして社会人としての生活の中で「奉仕の理念」を育むことを奨励する。」としています。
さらに、社会奉仕は、「ロータリアンが「超我の奉仕」を実践する機会である。」と言っています。そして、「地域の人々の生活の質を高め、公共のために奉仕することは、全てのロータリアン個人にとっても、クラブのとっても献身に値することであり社会的責務である。」としています。
ここで、少し、寄り道をします。既にご存知の方もおみえになると思いますが、「超我の奉仕」とは、なんのでしょうか。これは、1923年のセントルイス国際大会で決議された「社会奉仕に関する1923年の声明」(この声明は第34号議案であったことから、広く、決議23-34と言われています)の第1条に記載されています。決議23-34第1条には、「ロータリーは、基本的には、一つの人生哲学であり、それは利己的な欲求と義務およびこれに伴う他人のために奉仕したいという感情との間に常に存在する矛盾を和らげようとするものである。この哲学は、奉仕―「超我の奉仕」Service above self」の哲学であり、これは、「最もよく奉仕する者、最も多く報いられる」He profits most who serves best」という実践的な倫理原則に基づく

ものである」と定義されています。哲学ですので解りづらいのですが、要するにロータリーには、二つの奉仕の理念があり、
①シェルドンが提唱した、「三方よし」と同じ理念である「最もよく奉仕する者、最も多く報いられる」He profits most who serves best」として表現される「職業奉仕の理念」
②他人のことを思いやり、他人のために尽くすという「超我の奉仕」Service above self」で表現される「人道的奉仕の理念」だということです。この決議23-34は、はロータリーにとって重要なドキュメントですので、覚えておきましょう。
さて、本題の社会奉仕へ戻ります。ロータリーの考える社会奉仕プロジェクトの原則は
・地域社会に関連していること。
・ロータリアンにとって学びの機会となること。
・地域社会におけるロータリークラブの役割を見出すこと。
・現状の支援源をもって、ロータリーが、どのような援助ができるかを判断すること。
としています。具体的には、次の事例が挙げられています。

1 人間尊重

- ①社会的弱者への支援
身体障害者・薄弱者・高齢者・親のいない子供・一人親の子供など
- ②保険、衛生、健康の啓蒙
薬物乱用防止・HIV・がんの予防・禁煙啓蒙・献血など
- ③子育て支援
幼稚園・保育園・学童保育(読み聞かせ・紙芝居・偉人の話)など
子ども会・不登校児(親子でハイキング・絵画展・合唱・スポーツ・芋ほり)など
- ④治安の向上
犯罪防止(ポスター・学校講話)など
街頭犯罪の抑止(子供見守り隊・有害図書、映像、ゲームの撲滅)など
- ⑤才能ある人材の発掘
芸術・スポーツ(コンクール・大会)など
- ⑥文化活動による心豊かな人の育成
美術展覧会、音楽会、各種スポーツ大会の支援・街の花壇づくりなど
- ⑦災害対策
地震・火災・豪雨・洪水(講話・訓練・備品整備)など

2 地域発展

- ①産業育成
特産品の奨励・産業分野の教育(農林水産業・工業・商業)など
- ②観光の街づくり
案内板、マップの作成・記念碑、銅像の建立・歴史教育など
- ③街並み整備
街路樹、遊歩道の整備、公衆トイレ、ごみ容器の清潔保持など

3 環境保全

- ①植樹・森林の育成(CO2の削減)
- ②河川・街路の清掃

③クリーンエネルギーの普及
雨水タンク・太陽光発電・風力発電など

4 協同奉仕

- ①街頭キャンペーン
交通安全、防火・防犯活動、募金活動、青少年補導など
- ②協同
インターアクト、ローターアクト、ロータリー地域社会共同隊との協同活動など

最後に、ロータリー地域社会共同隊(Rotary Community Corps)について、
Rotary Community Corps=RCC→「OKUDA弁慶号」

「NGUラブリッジ名古屋RCC」
「わっしょい太鼓祭実行委員会」
では、RCCとは、そもそもは何なのでしょう?
ロータリー地域社会共同隊(RCC)とは、「ロータリーの奉仕に対する熱意を同じくする
ロータリー以外の人の集まり」と定義されています。さらに、地域社会(Community)の定義は、単に地理的領域を指すのではなく、共通の利害を有する人々のグループとの意味もある、としています。つまり、RCCとは、ロータリアンである私達が、私達と同じように奉仕の熱意を持ち、共通の利害を持つ人達と一緒に奉仕活動を行うことを意味すると考えられます。

以上で本日の会長挨拶といたします。本日もご清聴有難うございました。

出席報告		浅野慎之 出席委員長	
	会員数	出席数	出席率
当日(12/6)	46	37	80.4%
前回(11/15)	46	31	67.4%
	会員数	修正出席数	修正出席率
前回(11/15)	46	46	100.0%

ニコボックス報告 浅野慎之 出席委員長
先日は奥村会長に大変お世話になりました。12/4、半田南RCにて新人研修会を開き、活用させて頂きました。ありがとうございました。

地区国際奉仕委員長 半田南RC 鈴木宏司 様
鈴木拓将様には大変お世話になりました。有難うございます。
地区国際奉仕副委員長 あまRC 児玉憲之 様

今年度より地区国際奉仕委員会に出向しています、瀬戸RCの高橋信郎です。本日お世話になります。よろしくお願ひします。

地区国際奉仕委員会 瀬戸RC 高橋信郎 様
前回のIDMを欠席させていただき地区国際奉仕委員会でネパールへ行って来ました。グローバル補助金事業を学んできました。エベレストも見えました。そして今日は一緒に行った地区国際奉仕委員会の皆様も例会に来てくれました。
甲村くんの卓話も楽しみにしてます。
鈴木拓将
鈴木委員長を始め地区国際奉仕委員会の方々をお迎えして。

奥村与幸
明日7日(金)、錦3丁目にシャンパン・ワイン・餃子バーをオープンすることとなりました。皆様お待ちしております。

野村治
那覇マラソンを完走できました。
オサムサンおめでとございます。
師走になりました。

安田保
酒井俊皓
先日はIDMでのご来店ありがとうございました。他のロータリーさんのディスカッションがとても参考になり、お酒も入った例会もとても楽しい時間でした。ありがとうございました。

永田聡子
IDMお疲れ様でした。高橋さんの進行、永田さんのお店の料理！いつも感動です。体と食事が気になる年頃になってきたので卓話が楽しみです。
大谷まさみ

今日で例会が2回連続で欠席になりました。メイキャップは済みました。平成年度、最後の年賀状を欠礼させて頂きます。
遠山堯郎

第49回例会を祝して
浅野信 出口茂 現王園陽子 長谷川裕一
樋口昌男 加藤謙一 河合秀紀 牧野敬充
水野紀孝 大野将義 佐野洋一郎 高木俊郎
高山純平 田中吉彦

R情報委員会より報告 田中吉彦 R情報委員
～「ロータリーの友」おすすめページ～

【P72～73】「新しい人生と寿命を延ばす方法」
武田先生が書かれている記事です。前半は近頃寿命が延びてきたこと、後半はその延びた人生をどういう気持ちで過ごしたらいいのか、ということが問いかけも含め書かれています。我々ロータリアンは一生のお付き合いだと思しますので、どうやって共に過ごしていくかを考えながら一読いただければと思います。

幹事報告 鈴木拓将 幹事

- 12月ロータリーレート 1\$ = 112円
- 名古屋東南RC様が創立50周年記念コンサートを3/6(水)13:30～15:40@愛知芸術文化センターコンサートホールにて開催するそうです。セントラル愛知交響楽団「オーケストラ演奏会」です。ご興味がある方は事務局までお問い合わせください。
- 来年2/3(日)新会員研修会が名鉄グランドホテルにて開催されます。本日メールにて詳細をご案内しております。12/27(木)までに欠回答をお願い致します。
- 来年2/16にIMが名鉄トヨタホテルにて開催されます。2日前にメールにてご案内しております。12/17までに欠回答をお願い致します。
- 前回より例会の食事開始時刻が10分早まり12:10に変更となりました。
- 当クラブ事務局の年末年始休暇は12/28(金)～1/6(日)までです。ガバナー事務所等も同日。
- 本日例会後に第6回定例理事会が開催されます。
- 次回例会(クリスマス会)12/20(木)17:00～20:00@ラグナスイート名古屋ホテル 家族同伴可、17:00～年次総会、例会を行った後にクリスマス会です。

卓話「筋肉と食事のちょっとした話」

甲村 隆一朗 氏



本日は本会にお呼び頂き誠にありがとうございます。甲村隆一朗と申します。宜しくお願ひ致します。
まずは自己紹介からさせて頂きます。大学卒業後、トレーナーとして活動しており、サラリーマンに転職するも社会の荒波に耐えられず心の風邪を拗らせ退職しました。その後、再度トレーナーとして頑張っていくことを

決心し、鍼灸師の国家資格を取得した上で、現在はパーソナルトレーナーとして活動しております。これが94kg→76kgに痩せた私です(図1)。昨年スペインにて開催されたメンズフィジーク世界選手権にて4位という結果を残しました。日本だと中々のトップ選手だと思います。

本日、皆様には痩せるための食事、健康的な食事、食べるタイミング、炭水化物、タンパク質についてお話させていただきます。

では、はじめに痩せるための食事についてですが、痩せる為の根本的なポイントはまず食べない！です。いってシンプルです。できない人はいません。食べなければ痩せます。これに限ります。それは、空腹状態にならないと蓄えられた脂肪が使われないというところがポイントです。ギャル曽根さんみたいな大食いの人はどうなのか、とよくお客様から聞かれますが、あのような方たちは吸収、消化不良もしくは代謝異常という万に一人のような特殊な方である為、その話をしても何とも話せなくなってしまいます。大原則として大切なことは空腹状態にならないと蓄えられている脂肪は使われないこと、食べる量に対して使われた量というとてもシンプルな話です。運動では痩せないという耳にすることがありますが、効率が悪いのです。運動で痩せようとする、どうなるのか？…ずーっと運動し続けなければなりません。好きな時に好きなものを何でも食べて痩せようとする場合は恐らくずっと動き続けなければなりません。単純に痩せたいのであれば、食事:運動=9:1です。つまり、病院の食事みたいな、量が少なく、美味しくないものを食べればどんどん痩せていきます。痩せる為にはライザップさんのように食べるものを制限し、適度な運動をしていけば誰でも痩せられます。

ただ、ポイントは痩せる為の食事と健康的な食事は全く違います。日本人にあった食事を食べることが健康的な食事と言えます。本日無理を言って和食にして頂き、実際の例として召し上がって頂きたく、ご用意頂きました。

アジア人(黄色人種)、黒人、白人で身体の仕組みが少しずつ異なります。例えば、アジア人(黄色人種)や黒人は牛乳を飲んでお腹を壊す人が多いです。それは、アジア人(黄色人種)と黒人の8割はラクターゼという乳製品の糖分を分解する酵素がないと言われております。逆に白人の8割以上はそれを持っていると言われております。我々の身体は約3万年前に作られた身体から経過してきましたが、それぞれ住んでいた地域、食べていた物によって身体の中身が変わってきております。現代では洋食なども手軽に食べられるようになってきておりますが、本来、日本で食べられてきた物でないものを食べることに、日本人の身体は不調を起こし、健康的でなくなります。その為、日本人は魚や発酵食品(漬物、しょうゆ、味噌など)などを食べると必然的に健康になっていきます。

では、健康的でない食事についても簡単に例をあげて説明いたします。遺伝子組み換えを行っているモンサント社が扱う農薬などを使われた食品は、90日間食べても何も問題はないと市場に出回っておりましたが、200日間食べ続けたモルモットは大きな腫瘍やがんができました。その為、海外の食品は慎重に扱わなければ健康的でないケースが多いと思いますのでご承知おきください。

次に、炭水化物についてですが、炭水化物は基本的に身体にとって悪いものではございません。炭水化物は糖質と食物繊維が合体したのですが、この糖質が身体に悪さをします。代表的な例で言うと、ペットボトル症候群というものがございます。それは、ジュースに含まれる果糖・ブドウ糖・液糖を過剰に摂取することにより、血糖値が急激に上がった後、急激に下がり、下がる時にイライラしたり、更に糖を欲し落ち着きをなくすことを

言います。アメリカの中流階級以上のスクールには自動販売機に糖分の高い飲み物自体がないそうです。その他にも、海外の少年を構成する施設では砂糖を摂取させないと50%以上の確率で非行をしないという効果がみられているそうです。

血糖値が急激に上がる時、インスリンという成分が分泌されます。インスリンは脂肪分解作用を妨げます。そして脂肪造成を促進し、血管から糖質(グルコース)の出入りが繰り返され血管壁が破壊され、循環器系の病気にかかりやすくなってしまいますので、血糖値が急激に上がる糖分の高い食事には注意して頂ければと思います。食事については大体ご理解いただけたかと存じます。

では次に、食べるタイミングについても簡単に説明します。人間の身体は排泄時間、消化時間、吸収時間の3つで構成されております。ポイントは朝食を食べるか否かです。昔から言い伝えられる一日3食についてですが、掘り下げていくと政治と経済に大きく関係しております。例えば、エジソンが朝食をとるよう推奨したのは、自身が発明したトースターを売る為であったと言われておりますが、更に掘り下げると電力会社を経営しており、当時トースターは電力を一番使う家電であった為、トースターを使わせ、電力を使わせる為であったと言われております。その他にも近代栄養学の父と呼ばれるカール・フォイト氏が「人間はたくさん食べた方が元気になる」と言いました。すると、色んな産業から色んなお金が入ってくるようになり、カール・フォイト氏は地位がどんどん高くなり、影響力が強くなることにより、カール・フォイト氏が発言することは間違いのないようになっていったことも代表的な例のひとつです。朝も昼も夜も食べなければいけないという刷り込みがされるようになり、これを認知的食欲と言いますが、お腹が空いていないのになぜか食べなければいけないと思ひ込み、食べてしまうことが太っていく一番の食事パターンということをご理解いただきたいです。朝食は、前日の夕食が遅かったり、多く食べた時、起床時に食欲がない場合は食べる必要ございません。朝、空腹だった場合は消化に負担の少ないおかゆなどがお勧めです。余談ですが、中国では4000年程前から代表的な朝食とされております。食べるタイミングのポイントは、お腹が減っているのかどうかを確認することがとても重要です。お腹が空いていないのに食べると、その分は余剰分のカロリーになっていきます。

また、寝る前の食事は注意が必要です。胃袋に入ったものは必ず消化する仕組みになっておりますが、寝る前に過剰に食事をした場合、本来、睡眠時は血液を全身に循環させ疲れをとるなどの役割を果たしますが、胃にその役割が集中してしまい、睡眠の質が下がり、寝起きが悪くなるなどの不調を起こすためです。

次は、タンパク質のお話です。先ほど糖質についてお話しましたが、日常生活でまったく摂取しないわけにはいきません。そこで摂取した場合の対策として、筋トレをおすすめします。筋トレは糖質を多く使ってくれる為です。筋トレをして筋肉をつけるにはタンパク質が必要になります。必要な量は1日、体重(kg)の1gと言われております。お肉100gには約20gのタンパク質が含まれております。(70kgの人は70gのタンパク質が必要。1日お肉350g摂取すれば適量。)ただし、食べるお肉の種類にも注意が必要です。加藤さんのトレーニングを担当した際、加藤さんは生ビールが飲みたいと言いました。「1杯だけなら」と許可したところ、生大を飲まれておりました。その為、お肉ならなんでもいいと言ったと言われなように念のため説明させていただきます。霜降りのカルビはどう見ても脂肪分が多いのでダメです！赤身の多いお肉を食べるようにしてください。お肉だけでなく、卵1個7gタンパク質が含まれているので、1日2個程食べてお肉を300gにするという方法でも構いません。現代社会はとにかく便利なものが増えてきて、人間の体力はどんどん低下してきております。平均寿命は延びてきてお

りますが、このままいくと10年程は病気になってしまったり、介護を要するようになってしまう為、今のうちに運動をして養生することが重要です。

本日は最後にスクワットをやってみようと思います。人間の身体は動くべき関節が動くことによって調子よくなります。今は昔みたいに和式のトイレもなくなり、動くべき関節(モビリティ)である股関節と足首が使われることが少なくなりました。安定させる関節(スタビリティ)に負担がかかり、股関節、足首が固い人は膝が痛くなります。今の65才以上の4人に1人はなっている変形性関節症にもなりやすくなります。そこでそれを防ぐ為にも、「ロータリアンならば本物のスクワットをやる！」です。また、森光子さんが紹介していたスクワットはダメだ！ということをお伝えにきました。動くべき関節(モビリティ)である股関節が全く動かない悪い例のスクワットです。本日は最後に、我が前田先生に本物のスクワットをデモンストレーションして頂き終わりたいと思います。手を胸の前にクロスし、お尻を後ろに引きしゃがみます。ポイントは膝が前に出ず、お尻がしっかり下がった状態です。これが本物のスクワットです。便利な時代になってきている為、人間の身体は使っていかなければどんどん衰えていきます。1日何時間ものランニングやウォーキングでは筋肉はつきません。毎日自宅で結構ですので先ほど紹介した正しいスクワットをすることの方が効率的です。皆様にとって少しでもお役に立てるお話となっていれば幸いです。ご清聴ありがとうございました。



甲村 隆一朗 様、お越し頂きありがとうございました。

図1



第2回IDM (インフォーマルディスカッションミーティング) ~ロータリーを楽しむ方法~



ゲスト:西尾RC 松田 茂治 様
一宮RC 山田 一仁 様

より、「地区出向について」、「他クラブの活動」について貴重なお話を拝聴しました。ありがとうございました。

次回例会【第51回夜間例会(創立例会&新年会)】

日時: 1月10日(木) 18時00分~20時00分
(16時30分より田舎庵にてお茶ができます。)
会場: 八勝館
名古屋市昭和区広路町字石坂29