



# 愛知長久手ロータリークラブ

2011~2012

# WEEKLY



こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

例会日=毎週火曜日 PM12:30 例会場=長久手市まちづくりセンター

会長 丹羽司一 幹事 山田文明 会報 長江保明

Email : a.nagakuterc@aurora.ocn.ne.jp

事務局 TEL:0561-64-5446

FAX:0561-64-5459



## こころの中を見つめよう 博愛を広げるために



### 本日 第 447 回 例会 2012 年 2 月 28 日 ( 火 曜 日 ) 第 440 号

<本日のプログラム> Today's Program

点鐘

<ロータリーソング> 「それでこそロータリー」

卓話 : 障害福祉について

講師 : NPO法人 かわせみの会

理事長 横倉裕子様

### 前 回 第 446 回 例会 2012 年 2 月 21 日 ( 火 曜 日 ) 記 録

# 親 睦 夜 間 例 会

<ロータリーソング>

於 : やまとなでしこ 藤が丘店 19:00~  
総司会 伊藤広治親睦活動委員長

<出席報告>

会員総数 22名 (免除会員2名)

出席者 15名 出席率 75%

前々回補正出席率 95.4%

<来訪者>

<会長挨拶>

愛知長久手ロータリークラブ 丹羽 司一 会長



皆さんこんばんは。夜間例会の担当幹事さん今日のご苦労様でした。本日は夜間例会飲み会の席ですが、順天堂大学の奥村教授の病気にならない「ヨーグルト週間」のススメを紹介します。

「乳酸菌を食べると免疫力が上がる」

免疫力が落ちると風邪をひく。では免疫力を高く保つにはどうしたらいいか。まずは精神的ストレスを避けることと、規則正しい生活を送ることだといわれてきました。それに加えてヨーグルト(乳酸菌)を食べることが効率的だという研究成果も明らかになった。

「真面目すぎると長生きできない」

ストレスがかかるとNK細胞(ナチュラルキラー細胞と呼ばれ、ウイルス感染した細胞や癌化した細胞をいち早く見つけて攻撃する)の活性化が低下する。「フィンランド症候群」として話題になった調査に、生活環境の似ている40~45歳の男性1200人を酒やたばこの制限をし健康管理したグループと、飲酒・喫煙・食事内容に制限を設けず自由にしたグループとでは、徹底的に健康管理士他グループの方が不健康になった結果が出た。これはあまりに窮屈な暮らしを強いられたために免疫の働きが弱ったのではないかという事です。ストレスは伝播し、人間にも同様のメカニズムが働くと考えられ、暗い人生観を持つ人と付き合いえば自分の心まで暗くなり免疫力が衰えます。ですから付き合い合う相手を考えなくてははいけません。

「不良長寿」への秘訣として七つの習慣

①仲間を大事にする。②異性にときめく。③よく笑う。④夜遊びはしない。⑤いつも能天気な構え。⑥食事は何でもほどよく食べる。⑦運動は根を詰めずにちんたらやる。死ぬまでは元気にいるために以上のようなことを心がけたらいいと思います。

<幹事報告>

山田 文明 幹事

1) 佐藤国際奉仕委員長が 2月24~28日まで2011-12年度 日泰愛知奨学生基金引渡し式に参加します。 よろしくお願ひします。

<委員会報告>

◆ニコボックス委員会

伊藤広治親睦活動委員長

・夜間例会に出席できる喜びとして

青山 和成  
佐藤 文昭  
林 正俊  
安田 茂樹

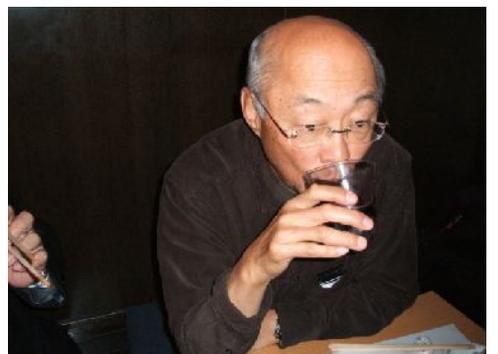
伊藤 広治  
田中 信子  
日野 典子  
山田 文明

大島 昭夫  
富田 盛義  
松原 正敏

加藤 猛  
丹羽 司一  
宮下智香子

(敬称略)

<懇親会>



3月6日(火)	3月13日(火)	3月20日(火)	3月27日(火)
卓話:新会員卓話 担当:宮下智香子さん	トヨタ博物館 卓話:トヨタ博物館 館長 川本常敬様	法定休日	PETS報告 次年度会長・幹事