



TOKYO ROPPONGI ROTARY CLUB

東京六本木ロータリー・クラブ



WEEKLY REPORT

風に向かって、風とともに

東京六本木ロータリー・クラブ会長

2013年6月3日発行 第357号

2012-2013年度 No. 37



本日のプログラム

平成25年6月3日
卓話 『民族の食』
分とく山 総料理長
野崎 洋光 様

プロフィール

1953年福島県石川郡古殿町生まれ。
武蔵野栄養専門学校卒業後、東京グランドホテルの和食部に入社。5年間の修行を経て八芳園に入る。
1980年に東京・西麻布の「とく山」料理長に就任。
1989年に「分とく山」を開店し、現在は5店舗を総料

理長として統括。雑誌、TVなど各種メディアを通して、調理科学、栄養学をふまえた理論的な料理法に基づくわかりやすい和食を提唱。最近では子供たちの食育活動にも力を入れている。
著書:『日本料理 味付け便利帖』(柴田書店)他、多数。

クラブからのお知らせ [5月27日]

● 松島会長挨拶

今週末の6月1日から3日まで、横浜で第5回アフリカ開発会議(TICAD V)が開催されるので、公的支援のありかたについて私見を述べます。

このTICADは、日本がイニシアティブをとった数少ない国際会議で、会議にはアフリカ54か国中45か国の首班クラスが参加する一大イベントです。アフリカ開発支援であっても、支援の原則が「自助、互助、共助、公助」にあることは当然です。しかしながら、現在のアフリカの実情からみて、最後の「公助」が会議の中心テーマです。公的なるものは、市民社会の総意に基づくもので、最終的には個人の集合であります。従って、ロータリアンにとっての『奉仕』とアフリカに対する公的支援とは、その精神において相通じるものがあるようと思われます。

アフリカには、10億の人が住み、ここ数年、経済も5%成長を続け、資源も豊富であるところから、将来に期待が寄せられています。しかし、足元を見ると、問題も少なくありません。絶対的貧困の問題(1日1.25\$以下で暮らす人は全体の5割近い)と社会の不安定性(内戦の勃発が跡を絶たない)という深刻な問題を抱えています。

こういう社会に我々は、何をしてあげられるのか、自問自答してみました。①支援は、きれいごとでは済まない(経済的支援だけでは不十分、支援の現場に立つことが肝心)、②支

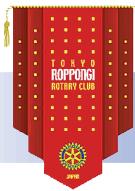
援しても何も変わらないという冷笑主義は、百害あって一利なし、③支援を何故するのか、それは真の勇気と謙虚さとは何かを学び、人間としての尊厳や誠実さを実現する絶好の機会であるから、というのが得られた想いです。

ロータリー財団からの表彰

マルチブル・ポール・ハリス・フェロー
浅田 豊久さん



「埼玉県鴻巣荒川左岸 ポピー・ハッピースクエア」



平成25年4月22日

卓話 『Happy People Live Longer ～ポジティブ心理学のすすめ』

慶應義塾大学医学部眼科学教室 教授

坪田 一男 様



前回のアンチエイジングのお話で、カロリーを抑え、体が酸化しないようにすることが寿命を長くするというお話をしました。それで実際に何をやるかというと食事、運動、ご機嫌です。今日はご機嫌に生きる方策の話です。

昔からhappy people live longerと言われていましたが、なかなかこれはサイエンスになりませんでした。幸福を測るのが難しいなどの要因があったからですが、最近、サイエンスとして幸福を扱える時代がやってきました。国立がんセンターの津金先生は10数年間グループを追って、私は幸せですと言った人たちが病気の発生率が少ないことを調べ出しました。今までは私は健康だからご機嫌だと言っていたのが、これからはご機嫌だから長寿になる。それが今日のメッセージです。

ポジティブサイコロジーで証明されたご機嫌のアプローチがあります。まずご機嫌な人と付き合う。よく笑う。少し経済的に豊かになる。大体年収8万ドルぐらいまでは幸せと経済が一致します。それから体調良く保つ、よく寝る。幸せだから体調がよいということもありますが、もちろん体調がいいと幸せになる。5番目が自分の強みを見つけてそれを活かす。最後のthree good thingsは、夜寝る前に良いことを三つ書く。どんなときも書く。例えば自分が癌になった。でもまだ残された3年間があると考える。ともかくいい方を見続けると脳がいいものを見る習慣がつく。幸せな人は平均で10年長生きすることが分かってきました。

次に睡眠です。現代ではこの50年間で45分ぐらい睡眠時間が短くなっています。ブルーライト

問題と直結しているんですね。生命が地球に生まれて38億年間変わらなかつた環境は、12時間太陽が当たって12時間は暗い。私たちの生命はこの環境に最も適したので生き残つたんですが、これが崩れつつある。Circadian rhythm(生物に内在する24時間の周期現象)を司っているのは高等生物では光です。光を見て、あっ昼だと思うんですが、最近分かったのが光の中でもブルーライトが決め手だということ。2005年に、これ眼科ではすごい重要で、今まで僕たちの目の中にある光受容体は二つだったんですが、第三の視細胞が見つかりました。これがなんとブルーライトに反応する。そしてこれは見るためにあるんじゃなくてCircadian rhythmを司るための特別な細胞群だったんです。今までの電球や蛍光灯にはブルーライトは全然入ってなかつたけれどLED電球は460nmのブルーライトがバシッと強い。で、第三の受容体がこれにぴったり一致することが分かった。コンピューターをやると460nmがどんどん入つてますから、まだ昼だなどと判断する。そうするとメラトニンが出ず、眠くならない。睡眠の質も低下します。アメリカ医師会は去年、光公害の時代がやってきたとまで宣言しています。

ヘルスサイエンスはハッピネスとエクササイズとフード。こういうものをちゃんと行う健康医学を慶應医学部でやりたいと考えています。

ご静聴ありがとうございました。





～メーｷｬｯﾌﾞにお役立てください～



山の手東グループ・6月の例会スケジュール

東京西ロータリー・クラブ

- ホテルオークラ東京 金曜日 12:30～
 6月 7日 卓話 (株)主婦と生活社取締役・編集
 本部副部長／雑誌LEON総編集長
 西園寺薰 様
 6月14日 イニシエーションスピーチ
 6月21日 年度末夜間例会(事前登録)
 6月28日 会長・副会長・幹事任期満了挨拶

東京城西ロータリー・クラブ

- ホテルニューオータニ 水曜日 12:30～
 6月 5日 卓話 juwi自然電力(株)代表取締役
 長谷川雅也 様
 6月12日 卓話 USB証券(株)シニアエコノミスト
 青木大樹 様
 6月19日 卓話 第80代警視総監 井上幸彦 様
 6月26日 さよなら夜間例会

東京西南ロータリー・クラブ

- ホテルニューオータニ 火曜日 12:30～
 6月 4日 卓話 梅津芳男 様
 6月11日 卓話 LVJグループ(株)ルイ・ヴィトン
 ジャパン カンパニーディレクター
 /PRコミュニケーション
 斎藤牧里 様
 6月18日 クラブ協議会
 6月25日 会長・副会長・幹事退任挨拶

東京原宿ロータリー・クラブ

- 明治記念館 火曜日 12:30～
 6月 4日 卓話 テラモーターズ(株)代表取締役
 德重 徹 様
 6月11日 夜間例会／炉辺会 神保町「花家」
 6月18日 卓話 未定
 6月25日 卓話 コモンズ投信(株)会長
 渋澤 健 様

東京杉並ロータリー・クラブ

- ヒルトン東京「桂の間」 木曜日 12:30～
 6月 6日 卓話 (社)日本時計輸入協会専務理事
 片岡一郎 様
 6月13日 フリートーク
 6月20日 クラブ協議会
 6月27日 会長・副会長・幹事退任挨拶(夜間例会)

東京神宮ロータリー・クラブ

- 六本木ヒルズクラブ 水曜日 12:30～
 6月 5日 卓話 フリープロデューサー
 渡辺満子 様
 6月12日 卓話 前品川区教育委員会教育長
 若月秀夫 様
 6月19日 移動例会 於:都立広尾高校
 「16歳のハローワークプロジェクト」
 6月26日 最終例会「会長幹事挨拶」

東京恵比寿ロータリー・クラブ

- ウェスティンホテル東京 火曜日 12:30～
 6月 4日 卓話 未定
 6月11日 卓話 女優 山本富士子 様
 6月18日 夜間例会
 6月25日 規定による休会

東京広尾ロータリー・クラブ

- 六本木ヒルズクラブ 木曜日 12:30～
 6月 6日 卓話 東京米山Eクラブ会長
 ファオジア・ディナ 様
 6月13日 会話の日
 6月20日 高根会長 2012-2013年度のまとめ
 6月27日 夜間移動例会

東京渋谷ロータリー・クラブ

- セルリアンタワー東急ホテル 月曜日 12:30～
 6月 3日 卓話 米山学友 グエン・トアン・アン 様
 6月10日 クラブ協議会
 6月17日 最終夜間例会
 6月24日 規定による休会





例会日》月曜日 12:30 – 13:30 例会場》グランドハイアット東京 (TEL : 03-4333-1234)



■ ■ ■ ニコニコBOX情報

山口 富久さん
暑くなってきました。
海が恋しい季節です。

小笠 裕子さん
カート・トン様、本日はありがとうございます。
よろしくお願い申し上げます。

渡辺 美智子さん
地区協ご出席ありがとうございました。

松島 正之さん
トン公使、本日は、ご多忙のところ時間を割いてスピーチして下さり、心から感謝申しあげます。

宇佐見 千嘉さん
5月というのに、暑さも増して参りました。
カート・トン様、本日の卓話を楽しみにさせていただいております。

今村 道子さん
トン公使の卓話、楽しみにしております。

山本 良樹さん
先週は地区協議会で、会員増強の強い方針を受けて来ました。

渡邊 滋さん
もうすぐ梅雨ですね。なつかし句を2つ。
「さみだれの降りのこしてや光堂」
「さみだれを集めて早し最上川」

松尾芭蕉



5月27日 合 計 24,000円
累 計 1,786,500円

■ ■ ■ 次回のプログラム

平成25年6月10日
『クラブ協議会』

東京六本木ロータリー・クラブ

会長 松島 正之 幹事 関口 明博

広報・週報
委員長 安井 悅子広報・週報
副委員長 渡辺 美智子事務局》〒106-0031東京都港区西麻布3-2-13 コートアネックス六本木503号室 TEL:03-6721-1555 URL:<http://www.tokyoroppongi-rc.jp/>

森の町内会

『2012年度の間伐の報告』

「森の町内会」は、企業が環境貢献として「間伐に寄与する紙」を購入・使用し、森を元気にするための間伐費用の不足分を補完する新たな仕組みです。間伐センター企業が1kg当たり15円の間伐促進費を附加した「間伐に寄与する紙」を購入して印刷用紙に使うと、間伐促進費の全額が間伐と間伐材の有効利用に充てられます。

東京六本木ロータリー・クラブは、「森の町内会」の「森林資源の循環利用」に賛同し、2011-12年度より週報などのクラブの発行物のほか、コピー用紙にも「森の町内会」を利用しています。

この度、「かながわ・森の町内会」より2012年度の間伐の報告が届きましたので、ご報告致します。

	「間伐に寄与する紙」 使用量	間伐実施面積
かながわ・森の町内会 (2012年4月~2013年3月)	101.6トン	10.2hr
東京六本木RC実績 (2012年4月~2013年3月)	102.0kg	0.008hr

『今週の言葉』

「多くの人はみたいと思う現実しか見ない」
ジュリアス・シーザー

シーザーのガリア戦記は、「ガリアは全部で三つにわかれ」という簡潔にして用を得た書き出しに続き、事実を冷徹、客観的に捉えた記録が続く。しかし、歴史は勝者の歴史と言われるように、権力者の視点から記録されているものが少なくない。みたくない現実は何であつたのか、思いを巡らすことが必要だ。

(松島正之会長)

5月27日の例会出席率 (暫定)

- 会員の例会出席数(出席率) 34名 (71%)
- ゲスト・ビジターの参加者数 4名

※ メーキャップを含めていない暫定の人数です。



森の町内会
間伐に寄与する紙
www.mori-cho.org

この印刷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