



T O K Y O ROPPONGI ROTARY CLUB

東京六本木ロータリー・クラブ



W E E K L Y R E P O R T

生きること活かすこと

東京六本木ロータリー・クラブ会長

2013年9月30日発行 第370号

2013-2014年度 No. 10



本日のプログラム

平成25年9月30日

3RC合同ガバナー公式訪問

(六本木・原宿・神宮)

『ガバナー卓話』

国際ロータリー第2750地区ガバナー

舟木 いさ子 様

クラブからのお知らせ [9月9日例会]

● 平松会長挨拶

- 2020年のオリンピックが東京で開催されることになりました。岡山育ちの私は、前回のオリンピック開会式を小学6年生のときにテレビで見ました。今度は生で見たいと期待しています。
- さて、私が実現をお願いした「会員を卓話者とする」例会の第1回目を迎えることになりました。私たちの東京六本木ロータリー・クラブは、素晴らしい会員の皆さんに支えられています。門田さん、柏原さんのお話を楽しみにしています。今回を皮切りとして、皆さん方がこぞって、ご自身の携わる業界の現下の情勢や、充実した人生の過ごし方をお話下さるようお願いしています。

● 森社会奉仕委員長より

- 郡山アーバンRCと共同で飯館中学校に駅伝参加用ユニフォームを贈呈したことに対し、先日同中学校の遠藤校長からお礼状が届きました。
- 前年度に実施したチャリティコンサートで集まった資金を、地区の復興支援補助金とのマッチングを利用して被災地支援に活用したいと考えていますので、ご意見等がありましたらよろしく願いいたします。
- 9月21日(土)に六本木クリーンアップが開催されますので、是非ご参加をお願いいたします。

● 渡辺幹事報告

- 9月例会スケジュールのご案内
来週16日(月)と翌週23日(月)は祝日となり、例会は2週続けてお休みとなります。
9月30日(月)は、3クラブ合同舟木いさ子ガバナー公式訪問となります。
- 10月例会スケジュールのご案内
卓話者のご都合で3週目と4週目が入れ替わりしました。
3週目が「クラブ協議会」、4週目が「卓話」となります。
- 《ロータリー財団よりご案内2件》
- ポリオ撲滅チャリティーゴルフ
10月17日(木)六本木チームで2組を予定しております。
奮ってご参加をお願い致します。
- ポリオ撲滅チャリティーコンサート
12月11日(水)18:00より東京會館にて、ザ・プラタースを迎えて開催されます。会費35,000円で、内10%がポリオ・プラスに寄付されます。
参加希望者は、事務局までご連絡ください。

● 山本ロータリー財団委員長より

- ロータリー財団奨学生(2014年秋入学予定者)の募集を3名程行いますので、良い人がいましたらご推薦をお願いいたします。締切りは10月31日です。



2013年8月26日

卓話 『イキイキ長寿健康法 — 免疫力を高める生活 』

東京医科歯科大学 名誉教授

藤田 紘一郎 様

こんにちは。私は医学界では真田虫をお腹の中で飼っている変な男として有名です。私が医師になった頃、たまたま熱帯病調査団の団長先生とトイレであって、調査団に來いと言われ、教授の言葉ですからいやいやながら行きました。インドネシア、カリマンタン島は大変なところでしたが、そこ子どもたちにはアトピーや喘息が全くないんです。何故うちが流れる川で遊ぶ子どもたちにアトピー、喘息がないのかが私の生涯の研究テーマです。

私の故郷は三重県の明星村で、その小学校では全員が回虫を持ってました。その頃の私たちの遊び道具は杉鉄砲。杉の実を取ってくる子は花粉でまっ黄色です。でも花粉症1人もいなかった。私はその経験とカリマンタン島の経験で回虫がアレルギーを抑えるんだらうと実験を始め、アレルギーを抑える物質を見つけてサイエンスという雑誌に載せました。だから私、アメリカやヨーロッパでは有名です。

免疫にはTH1とTH2という細胞があって、そのうちのTH1が癌細胞をやっつけるんです。歳を取ると癌になりやすいのは、生理的にTH1が小さくなって、出てくる癌細胞を見逃すからです。TH1を大きくする条件は腸内細菌が70%、心の問題が30%を握っています。どうすればいいかというと野菜、豆類、穀類と発酵食品を摂ること。添加物が入った食品はできるだけやめる。あとは笑って生きがいを持つことです。

TH2はアレルギーを抑える系で、これがバランスを取っています。私が作った薬はアトピーは治すけどバランスを崩してTH2を小さくしてしまった。だからこのバランスの病気は西洋医

学では治せないんです。癌とかアレルギーとか心の病気は薬ではなく自然治癒力で治さなくちゃいけない。実は腸内細菌がそれをやっています。O157が入っても腸内細菌が追い出します。野菜のセルロースを分解してくれるのも、ビタミンBやCを合成してくれるのも腸内細菌。幸せ物質のドーパミンやセロトニンを作るのは腸です。そのセロトニンが減ると鬱になるんです。腸は食物を消化だけでなく、幸せ物質を脳に送ったり免疫の70%を作っている大事な臓器なんです。

腸内細菌の餌は野菜に含まれている食物繊維ですが、私たちの文明社会は活性酸素をいっぱい産んでいます。活性酸素は腸内細菌を減らし、細胞を癌化して寿命を短くし、多くの病気の元になっています。だから活性酸素を抑えなくちゃいけない。それにはトマトやニンジンなど色のついた野菜、豆類、穀類と海藻類、キノコが有効です。

実は私たちの寿命を決めているのは細胞にあるテロミアという小粒子。これは生まれたときは一万塩基あるんですけど五千塩基になったら死にます。病気をしなければ1年で50塩基だけ減るので100歳まで元気で生きられる。そして免疫力を高めればテロミアは短くならないことが分かりました。だから免疫力を高めるものを食べる。これで125歳まで生きられます。

ご静聴ありがとうございました。





～メーキャップにお役立てください～



山の手東グループ・10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～
 10月4日 卓話 プロゴルファー 川端恭子 様
 10月11日 ガバナー公式訪問
 卓話 RI第2750地区ガバナー
 舟木いさ子 様
 10月18日 卓話 (株)グリーンハウス ウエルネスIT研究所
 副所長・管理栄養士
 道江美貴子 様
 10月25日 卓話 元日本銀行総裁 福井俊彦 様

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～
 10月2日 卓話 RYLArian
 10月9日 卓話 2012～2013年度地区職業奉仕
 委員長 日野正紀 様
 10月16日 卓話 歌舞伎解説者 おくだ健太郎 様
 10月23日 卓話 文筆家 森 浩美 様
 10月30日 規定による休会

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～
 10月1日 会員増強のためのクラブ協議会
 10月8日 卓話 元セルビア大使 角崎利夫 様
 10月15日 卓話 地区会員増強委員長
 司 葉子 様
 10月22日 卓話 中央大学文学部教授・大学院
 文学部研究科教授・博士(歴史学)
 石井正敏 様
 10月29日 卓話 伊藤忠商事(株)経理部
 松岡 豪 様

東京原宿ロータリー・クラブ

- 明治記念館 火曜日 12:30～
 10月1日 移動例会のため休会
 10月8日 夜間例会 南国酒家
 10月15日 例会場使用不可のため休会
 10月22日 ミニコンサート
 ピアニスト/シャンソン歌手 吉原恵美 様
 10月29日 卓話 未定

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～
 10月3日 卓話 時津風部屋親方 時津風親方
 10月10日 卓話 毎日新聞社/(公財)認知症予防財団
 事務局長/映画コラムニスト
 紀平重成 様
 10月17日 規定による休会
 10月24日 卓話 未定
 10月31日 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～
 10月2日 クラブフォーラム・20周年記念例会について
 10月9日 卓話 江戸城再建を目指す会会長
 太田資暁 様
 10月16日 卓話 プロレスラー 蝶野正洋 様
 10月23日 移動例会・明治神宮清掃奉仕
 10月30日 未定

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～
 10月1日 卓話 宇宙飛行士 山崎直子 様
 10月8日 卓話 青山フラワーマーケット
 代表取締役 井上英明 様
 10月15日 卓話 榮太樓総本舗取締役会長
 細田 治 様
 10月22日 移動例会
 10月29日 夜間例会

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～
 10月3日 卓話 RI-RYLA 委員会委員長
 御手洗美智子 様
 10月10日 親睦1日旅行(鎌倉)
 10月17日 卓話 (有)古代米浦部農園 浦部眞弓 様
 10月24日 未定
 10月31日 未定

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～
 10月7日 卓話 青山学院院長 山北宣久 様
 10月14日 祝日による休会
 10月21日 イニエーションスピーチ
 10月28日 卓話 未定



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)

2012-13年度の皆出席者が発表されました

・浅田豊久 ・平松和也 ・荻田吉夫 ・片岡雅敦 ・松木隆央
 ・松島正之 ・マウラー・ピー・リード ・三田大介 ・齋藤明子
 ・関口明博 ・篠塚 博 ・杉本 潤 ・隅田幸男 ・渡辺美智子
 ・渡邊 滋 ・山中祥弘 ・安井悦子 (敬称略)



ニコニコBOX情報

篠塚 博さん

祝、2020年東京オリンピック開催決定。
 門田さん、柏原さん、卓話を楽しみにしています。

柏原 玲子さん

祝・東京オリンピック開催。レスリング継続。
 本日卓話をさせて戴きます。どうぞ宜しくお願いいたします。

小笠 裕子さん

門田さん、柏原さん、本日の卓話を楽しみにしてまいりました。
 どうぞよろしくお願い申し上げます。

大橋 寛治さん

先ずは「東京オリンピック」の決定を皆様と共に心より喜びたいと思
 います。又、門田さんと柏原さんの卓話を楽しみにいたしております。

片岡 雅敦さん

2020年東京オリンピック開催決定ニコニコ 😊

杉本 潤さん

2020年夏季オリンピック・パラリンピック開催地、東京。
 よかったですね。

高柳 公康さん

先週は誕生日のお祝いありがとうございました。
 東京オリンピックも決まり、前回東京オリンピックイヤー生まれの私
 としてはうれしい限りです。

中川 勉さん

オリンピックよかったです。もう「した」気分ですね。

平松 和也さん

今日は、門田さん、柏原さん、卓話をよろしくお願いします。

森 佳子さん

門田さん、柏原さん、今日の卓話を楽しみにしております。

安井 悦子さん

2020年の東京オリンピック！楽しみです。

今日は、門田さんと柏原さんの卓話を楽しみにしています。

門田 真子さん

今日は、私の履歴書を話させていただきます。
 自分のくらしで来た道をみつめる良い機会になりました。

浅田 豊久さん

2020年東京オリンピック・パラリンピック当選おめでとう !!

山本 良樹さん

オリンピック&パラリンピック開催決定を祝して。

渡邊 滋さん

房総の夏はもう終わりですね。
 「一湾の弓なりに 夏惜しみけり」 片山由美子

9月9日 合計 52,000円
 累計 546,000円

■ 次回のプログラム

平成25年10月7日

卓話『旨さの追求
 ～現代の江戸前寿司～』
 四谷すし匠店主
 中澤 圭二 様

プロフィール

東京都生まれ(50歳)。
 中学卒業後、和食系統の料理の世界へ進む。各地の名店などで修
 業したあと、1989年に「すし匠さわ」を東京千代田区二番町に開店。
 4年後に四谷に移動して「すし匠」を開き、現在に至る。
 育てた弟子を支援し、日本各地やソウルなどで独立させている。
 自身、2年後には、ホノルルにオープンするリッツカールトンワイキ
 キに進出予定。
 著書に『鮎屋の人間力』(文春新書)がある。

10月の例会スケジュール

14日 祝日による休会
 21日 クラブ協議会
 28日 卓話 アフラック創業者・最高顧問 大竹美喜 様

9月9日の例会出席率(暫定)

・会員の例会出席数(出席率) 39名(81%)
 ・ゲスト・ビジターの参加者数 7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
 問伐に寄与する紙
www.mori-cho.org

この印刷に使用している用紙は、森を元
 気にするための問伐と問伐材の有効活用
 に役立ちます

東京六本木ロータリー・クラブ

会長 平松 和也 幹事 渡辺 美智子 広報・委員長 安井 悦子 広報・週報 片岡 雅敦 広報・週報 小篠 ゆま
 委員長 副委員長

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/