



四つのテスト

言行はこれに
照らしてから

1. 真実か どうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるか
どうか

No. 2011 号 2019年4月25日発行



卓話 遠田会員



週報担当者：ちょっと寂しい例会の様子
会員は例会に出席しましょう。

第 2011 回例会 2019. 4.18 晴 司会 中村会員

ロータリーソング 「それでこそロータリー」 「四つのテスト」

◎本日の出席状況

出席：28 名 (25 名) 中 14 名 56.00%

欠席：伊東・平山・藤代・守屋・松本・大原・長野・鈴木 (恭)・斉藤 (英)・山本・輪湖・
(相澤・織戸・柴田) 各会員

◎100%以上出席

水庫～4 / 17～習志野 RC

・第2グループゴルフ大会出席：藤井・草野・平山・山崎・大原・大家・斉藤 (英)・度会

◎メイクアップ

4 / 18分 平山・大原・斉藤 (英) ～4 / 17～第2グループゴルフ大会

鈴木 (恭) ～理事会

会長挨拶 水庫会長

昨日、習志野 RC に卓話と呼ばれて話をしてまいりました。習志野 RC 会長の高橋さんには、当クラブに卓話に来ていただきましたので、その代わりという訳ではないのですが、主に年金制度について、30分程説明をしてきました。

習志野 RC は習志野商工会議所が例会場になっております。津田沼駅から徒歩約 15 分位でしょうか。お昼はいつもお弁当を用意しているということで、お弁当の手配も大変らしいです。会員の人数は当クラブとほぼ同じで 29 名。昨日の出席人数が 15 名でしたのでほぼ同じような出席状態のようです。当クラブとの決定的な違いが、「ニコニコボックス」のやり方でした。当クラブは、例会終了が近づく頃に、皆様発表内容を用紙に記入し、1,000 円を添えてボックスに入れて最後に SAA が発表します。習志野は卓話の始まる前の段階で、それでは本日のニコニコがある方、お願いしますと言われ、各々挙手して前に出て「こんな事がありました」という内容をご本人が話し、ではニコニコを入れます、と言って用意してある箱に入れるというシステムです。なかなか面白いやり方だな～とは思いましたが、昨日はニコニコにお金を入れた方は 4 名でした。水庫の卓話の前に行われますので、卓話に対してというニコニコが発生しません。各クラブ、色々な特色があることが、他のクラブに出席すると分かります。

幹事報告 鈴木（隆）幹事

※昨日開催の第 2 グループ親睦ゴルフ大会参加の皆様 お疲れ様でした。8 名参加されました。後程、山崎会員よりご報告があります。

1. シカゴで開催の 2019 年規定審議会事務局よりのお知らせ

速報 第 1 日目 第 2 日目 回覧いたします。

2. 第 2790 地区「女性交流会のお知らせ」

日 時：2019 年 6 月 20 日（木）14：00～18：00 バーベキュー大会

場 所：ホテルブルーベリーヒル勝浦 千葉県勝浦市興津 1920

参加対象：女性会員（会員でなくてもトータリーに興味のある方は歓迎）

登 録 料：10,000 円 締切：5 月 20 日

3. フェアウエルパーティのお知らせ

今年度橋岡ガバナーを囲み開催いたします。

日 時：2019 年 6 月 14 日（金）受付：17：30 開会：18：00～20：30

場 所：ホテル ザ・マンハッタン 参加者：会長・幹事

登録料：12,000 円 締 切：5 月 22 日迄 ガバナー事務所へ

4. 2019～20 年度 地区研修・協議会について

日 時：2019 年 4 月 20 日（土）登録：9：00 点鐘：10：00～16：00

場 所：アパホテル&リゾート東京ベイ幕張

出席者：度会・草野・織戸・藤井・鈴木（隆）・鈴木（恭）・水庫・山崎・大原・平山・山口・山本

各会員

※地区委員として：岡田・山崎会員参加です。

※忘れず必ず出席ください。

5. 「ロータリーデー：竹の子掘り例会」について

日 時：4月27日（土） 場所：齊藤守会員の竹林

集 合：10：00 親睦・SAA・プログラム・会長・幹事・事務局・ボーイスカウト第12団の皆様

集 合：11：00 会員家族・青い鳥ホーム関係者・そよ風広場の皆様（長野会員関係）

終 了：14：30 予定

※尚、たけのこ掘り券の購入をよろしくお願ひいたします。

◎次週：4月25日（木）の例会は4月27日（土）のロータリーデーに振り替え休会

◎5月2日（木）の例会は定款第8条第1節により休会となります。従って5月の第1例会は5月9日（木）になります。理事会も11時より行います。

◎5月の例会予定表をお配りします。ご活用ください

「回覧」

- ・ハイライトよねやま 229号
- ・規定審議会報告

◎各委員会報告

親睦委員会 第2分区チャリティー親睦ゴルフ大会報告

ゴルフ会幹事 山崎新一

大原会員：準優勝・ベストグロ賞 平山会員：ドラコン賞

山崎会員：ニアピン賞 斎藤（英）会員：ニアピン賞

4月17日（火）鎌ヶ谷CCにおいて第2グループ親睦ゴルフ大会が、参加者38名により開催され当クラブから、8名が参加しました。

成績は、大原会員、準優勝及びベストグロス賞・ドラコン賞（グロス76・HDCP 4.8）大家会員、5位（グロス97・HDCP 21.6）平山会員、11位・ドラコン賞（グロス78・HDCP 0.0）度会会員、14位（グロス103・HDCP 24.0）齊藤英明会員、17位・ニアピン賞（グロス87・HDCP 7.2）草野会員、19位（グロス99・HDCP 19.2）藤井会員、22位（グロス108・HDCP 26.4）山崎は23位・ニアピン賞（グロス101・HDCP 19.2）田中ガバナー補佐より藤井会員に特別賞が贈呈されました。クラブ対抗では、クラブのネットスコア上位2名の合計により、鎌ヶ谷RCが優勝を果たしました、参加者の皆様お疲れ様でした。



順位	氏名	年齢	グロス	HDCP	ネット
1	大原 誠	68	76	4.8	80.8
2	平山 隆	65	78	0.0	78.0
3	度会 誠	62	103	24.0	127.0
4	齊藤 英明	67	87	7.2	94.2
5	草野 隆	69	99	19.2	118.2
6	藤井 隆	72	108	26.4	134.4
7	山崎 新一	73	101	19.2	120.2
8	田中 隆	71	101	19.2	120.2
9	斎藤 英	66	87	7.2	94.2
10	草野 隆	69	99	19.2	118.2
11	藤井 隆	72	108	26.4	134.4
12	山崎 新一	73	101	19.2	120.2
13	田中 隆	71	101	19.2	120.2
14	斎藤 英	66	87	7.2	94.2
15	草野 隆	69	99	19.2	118.2
16	藤井 隆	72	108	26.4	134.4
17	山崎 新一	73	101	19.2	120.2
18	田中 隆	71	101	19.2	120.2
19	斎藤 英	66	87	7.2	94.2
20	草野 隆	69	99	19.2	118.2
21	藤井 隆	72	108	26.4	134.4
22	山崎 新一	73	101	19.2	120.2
23	田中 隆	71	101	19.2	120.2
24	斎藤 英	66	87	7.2	94.2
25	草野 隆	69	99	19.2	118.2
26	藤井 隆	72	108	26.4	134.4
27	山崎 新一	73	101	19.2	120.2
28	田中 隆	71	101	19.2	120.2
29	斎藤 英	66	87	7.2	94.2
30	草野 隆	69	99	19.2	118.2
31	藤井 隆	72	108	26.4	134.4
32	山崎 新一	73	101	19.2	120.2
33	田中 隆	71	101	19.2	120.2
34	斎藤 英	66	87	7.2	94.2
35	草野 隆	69	99	19.2	118.2
36	藤井 隆	72	108	26.4	134.4
37	山崎 新一	73	101	19.2	120.2
38	田中 隆	71	101	19.2	120.2



本日の卓話

「老化現象について」

遠田 毅

「50代から眉・耳・鼻毛が長く出るようになったのは」

加齢による体毛の状態は変化していきます。老化が進むと髪の毛は薄くなるのに、眉毛、耳毛、鼻毛などは伸びやすくなります。特に男性の体毛と老化には大きな関係があります。体毛は成長と休止を行いながら生えたり、抜けたりとり、サイクルを繰り返します。

このサイクルを毛周期と呼びます。

伸びるスピードと毛周期で毛の長さが決まります。眉毛は伸びるスピードが遅く、毛周期が3ヶ月と短いため一定の長さに到達すると、成長を止め自然と抜け落ちます。

因みに髪の毛は毛周期が4年と長いため切らないとどんどん伸びてしまいます。

老化で毛の成長を抑える遺伝子の働きが低下するため毛周期の乱れが起きて長くなります。そのため本来は抜け落ちるはずの眉毛が伸び続けてしまうのです。

鼻毛も耳毛も同じ。加齢によって毛周期が長くなるため目立ち安くなるのです。

都会の汚れた空気のせいで鼻毛や耳毛が伸びると言われますが、根拠はありません。

毛抜きでむやみに抜くのではなく、ハサミや専用のカッターでカットしてください。

「年を取ったら肉を食べましょう！」

最近セロトニンという言葉がテレビの健康番組で登場しますが、セロトニンは神経伝達物質の一つで、それが豊富な時は緊張状態が和らいだり、明るく前向きな気分になったりする。

そのため「幸せホルモン」と呼ばれる。残念なことに、セロトニンの量は加齢とともに減少する。

その結果、イライラや不安に陥る頻度がまし、それが高じるとうつを発症することもある。

又、痛みの刺激にも敏感になると言われる。そのため高齢者の訴える腰痛などはセロトニンの減少が原因の一つと言われている。

このセロトニンを増やすにはどうしたらいいか？

セロトニンは脳内で作られる物質だが、そのもととなるトリプトファンと言う必須アミノ酸を摂取することが重要。

このトリプトファンは肉、魚、大豆、卵、乳製品などに多く含まれており、これらの食品を取ることが大事。

又、摂取を図るには胃や腸、特に腸の健康を管理することを忘れてはならない

コレステロールについて

高齢者の健康を害するものと思われがちだが、コレステロールを減らしすぎるとセロトニンが上手く脳に送られず脳の老化につながる。

特に肉にはコレステロールは勿論アミノ酸のもととなるタンパク質が豊富に含まれている。

高齢者こそ肉を意識して定期的に摂取すべきで、タンパク質の摂取は血管を柔軟に保つためには欠かせないものである。皆さん、意識的に肉を食べましょう！



・拙い卓話を聴いていただいて、陽気も良くなって、もう少し出席者が増えてくれれば・・・

出席委員長 遠田 毅

- ・遠田会員、老化のお話他人事では済まされませんね。眉毛と耳毛そんな頑張らなくてもよいのに、必要なところは乏しくなるのに。 草野 宏隆
- ・遠田会員、参考になる卓話をありがとうございます。 山口 習明
- ・遠田会員、楽しい卓話ありがとうございました。 鈴木 隆男
- ・遠田先生、卓話ありがとうございました。小生も体毛周期が乱れ、しあわせホルモンが減少しているようです。 大家 浩明
- ・遠田さんの卓話、老化現象思い当たる事ばかり、セロトニンが大切、肉をしっかりと取りましょう！今年の歯科のモットーは8020に変わって8029です。80歳で20本残す事です。80歳で肉を食べましょう。皆さん頑張ってください。 藤井 仁毅
- ・遠田先生の卓話、髪の毛の話他、私自身も老化の為寂しくなっています。私は1才上ですのでご苦勞様です。 岡田 敏男
- ・遠田会員、毛周期のお話とても興味深くお聴きしました。私は子供の頃から頭の毛をはじめいろいろと毛が濃いのが悩みです。 水庫 直子
- ・4月27日、たけのこ例会、竹やぶでお待ちしております。 斉藤 守
- ・斉藤 守会員の3期目の当選おめでとうございます。益々のご活躍を！例会出席もよろしく、月一回は顔を見せてください。 遠田 毅

今週のニコニコBOX

4月18日 10,000円

累計 **935,500円**

(記念事業献金 145,000円含む)

- 次回予定 4月25日 休会
 4月27日 たけのこ掘り ロータリーデー
 5月2日 祝日の為 休会
 5月9日 第1例会 理事会 11:00より

4・5月のプログラム

- 4月25日(木) 休会
- 5月2日(木) 三つのお祝い
- 9日(木) 理事会
- 16日(木) 次年度クラブ協議会
第7回 第2グループ会長幹事会
- 20日(月) 地区大会記念ゴルフ大会
- 23日(木)
- 30日(木)

週報今週の担当 草野

近隣クラブ例会日

- 月曜日 千葉クラブ (三井ガーデンホテル千葉)
- 火曜日 船橋クラブ (クロス・ウェーブ船橋)
- 船橋みなとクラブ (船橋グランドホテル)
- 八千代中央クラブ (ウィシュトンホテル ユーカリ)
- 四街道クラブ (四街道ゴルフ倶楽部内)
- 水曜日 習志野クラブ (習志野商工会議所会館)
- 船橋南クラブ (船橋グランドホテル)
- 印西クラブ (柏屋)
- 東京城東クラブ (ロッセ会館)
- 木曜日 習志野中央クラブ (習志野商工会議所会館)
- 鎌ヶ谷クラブ (鎌ヶ谷カントリークラブ)
- 金曜日 船橋西クラブ (なべ三)
- 千葉南クラブ (オークラ千葉ホテル)
- 八千代クラブ (公園都市プラザ内 レストラン・パッシノビータ)
- 浦安クラブ (東京ベイ舞浜ホテルクラブリゾート)