



ロータリーは機会の扉を開く

RI会長：ホルガー・クナー
Herzogtum Lauenburg-Mölln RC

国際ロータリー第2790地区
The Rotary Club of Yachimata

八街ロータリークラブ週報

<http://www.joy.hi-ho.ne.jp/yachimataarc/>

例会場 八街商工会議所 3階 大ホール

毎週水曜日 12:30～13:30

電話 043 - 443 - 3021

FAX 043 - 443 - 7221

創立 1966年(昭和41年)5月22日



会長 木村 利晴 ・ 会長エレクト 笹川 英一 ・ 副会長 竹村 信彦 ・ 幹事 竹村 信彦

第55巻 第11号

通巻 第2598号

2020. 11. 4発行

第2597回 2020年10月28日例会報告

【出席報告】

SAA 伊藤 武雄

例会	出席計算 会員数	出席	欠席	出席 率%	MU	修正 出席率%
10/28	28	24	4	85.71		
10/ 7	30	27	3	90	0	90
会員総数 30名 (名誉会員 4名 ・ 出席免除会員 4名) 通算出席率 92.18%						

【会長挨拶】

会長 木村 利晴



皆さん、こんにちは！10月最後の例会になります。

10月13日に開催されましたガバナー公式訪問に出席されました会員の皆様ご苦労様でした。10月15日には、会長幹事会があり、八街クラブが幹事でしたので、八街に参集して頂き、割烹「やまもと」にて開催されました。私と竹村幹事と二人で参加いたしました。橋本ガバナー補佐よりグループ編成、次期ガバナー補佐選考結果等について報告がありました。又、10月17日には、管理運営統括委員会三委員会合同セミナーがTKPガーデンシティ千葉にて開催され出席して参りましたのでご報告致します。管理運営統括委員会の5つの

点 鐘 会長 木村 利晴

ソング 手に手つないで

お客様 日本生涯現役クラブ
理事長 藤城 博様

事務局長 本田 健様



委員会の内の3つの委員会であるクラブ奉仕・会員基盤向上委員会、フェローシップ・親睦活動委員会、広報・公共イメージ向上委員会の三委員会合同セミナーとのことでした。セミナー開催にあたり管理運営統括委員会堀内正一統括委員長より、ロータリー活動の原点は親睦（フェローシップ）と奉仕の2本柱ですが、親睦が欠けるとロータリー運動が成立しませんし、特に会員増強維持拡大につながりません。本日、活発に活動されている4つの同好会の発表をして頂きます。これらの活動が会員増強・維持拡大につながると思います。とのご挨拶を頂きました。また、もう一方、クラブ奉仕・会員基盤向上委員会 中村俊人委員長より、RI会長の言葉を引用され、ロータリーの4つの優先事項の実践及び会員維持や増強について述べられました。1. より大きなインパクトを与える。2. 参加者の基盤を広げる。3. 参加者の積極的な関わりを促す。4. 適応力を高める。中長期のクラブ戦略として、クラブの活性化を目指し、最終的に各クラブ1名の増員に結び付けられるよう協力して下さいとの事です。この後、親睦グループ4団体の活動発表がありました。最も歴史のある親睦野球リーグ、二輪車同好会、スリランカクラブ、そして一番新しい女性交流会の順で活動報告がありました。続いて、地区内クラブ・親睦グループの広報活動について、地区内クラブの活動状況をできるだけ多くの会員に関心を持って頂き、クラブ相互の活性化に繋げて頂きたいと考えております。その為に地区ホームページの「地区内クラブ活動状況」のページに掲載のお願いがありました。

私も他クラブとの交流は大事だと思っております。色々と情報交換をし、補い合ってクラブの向上を図っていくことも必要と考えます。報告は以上です。

本日は、日本生涯現役クラブ理事長であり、治療院の先生でもあります藤城博様にお越し頂いております。高齢化社会を元気に生き抜いていくために、諸問題を正しく理解し、対処していくための健康講座をお願い致しました。卓話の時間内ではとても話しきれるものではないと思いますが、宜しくお願いしたいと思います。最後になりますが、ロータリアンと多くの皆様が笑顔で暮らせます様ご祈念申し上げ、会長挨拶を終わります。

【幹事報告】

幹事 竹村 信彦



- ◎第2790地区奉仕セミナーのお知らせ
日時：2020年12月20日（日）13時点鐘
場所：TKPガーデンシティ千葉
*Zoomによるオンライン参加可能
職業・社会・国際奉仕委員会
- ◎事務局会議のお知らせ
日時：2020年11月26日（木）17時より
場所：花むら
- ◎新春子ども会書初め展中止のお知らせ
- ◎受贈週報 ・成田コスモポリタンRC

【委員会報告】

R財団委員長 増田 繁



11月はロータリー財団月間です。新型コロナウイルスで大変な時ではありますが、ロータリー財団へ特別寄付のご協力をよろしくお願いいたします。

【生活習慣病講座】

日本生涯現役クラブ 理事長 藤城 博様



アルツハイマー病予防と治療法の中心は DESS

diet exercise sleep and stress reduction
(食事・運動・睡眠・ストレス緩和)

食事はプログラム全体に於いて認知機能 回復に甚大な影響力

1. ケト状態(体が脂肪を燃焼する軽いケトosis状態を維持)

・ケトフレックス12/3(炭水化物を減らすと

肝臓が脂肪を分解し、ケトン体を利用する状態に変化し脳細胞が活性化する(脳はブ糖の替りにケトン体を利用、ADはブ糖が使えない)・(特に糖質、パン、ジャガイモ、白米、ソフトドリンク、アルコール、キャンデーケーキ、お菓子類や精製加工食品など単純炭水化物を減らす

⇔複合炭水化物＝未精白穀物はよい)

・MCT((Medium Chain Triglycerides中鎖脂肪酸オイル) ココナッツオイル、オリーブオイル、アボカド、ナッツなどはケトosis状態(脂質代謝)になり、アルツハイマー病を誘発する血糖を下げ、インスリン抵抗性モードが改善し脂肪燃焼とインスリンが効きやすい流れに切り替わる

2. フレックス(緩やかな菜食主義を目指す、非でんぷん質野菜中心で生と調理済混合に魚、鶏、肉は薬味程度の数十グラムに(体重1kg当たり0.8g伝統的和食が良い)

3. 12/3 12時間の絶食と就寝前3時間絶食、APOE4遺伝子(ADに成り易い)保有者は16時間絶食、絶食はオートファジー(自己食)作用による細胞のリニューアルが亢進(朝食抜きが実行しやすい)

4. リーキーガット症候群やセリアック病を予防し腸内微生物叢を最適化 小麦・牛乳などの過敏性食品を徹底避けることが重要

5. 運動150分以上/週(1日20分)

6. 睡眠は7-8時間必要(睡眠中に脳細胞が収縮し、隙間を脳脊髄液が還流し毒性物質を洗い流す)



ガバナーノミニー・デジグネート（2023-24 年度ガバナー）



経 歴

氏 名 鵜沢 和広
 生年月日 1957 年（昭和 32 年）4 月 3 日
 最 終 学 歴 横浜国立大学経営学部経営学科卒業
 自 宅 住 所 〒262-0021
 千葉県千葉市花見川区花園町 2572-39
 自 宅 電 話 043-274-1786
 事 業 所 鵜沢建設株式会社
 事業所住所 〒264-0004
 千葉県千葉市若葉区千城台 1-38-1
 事業所電話 043-237-1155
 所属クラブ 千葉若潮ロータリークラブ
 職 業 分 類 開発計画

ロータリー歴

1999.09 千葉若潮ロータリークラブ入会
 2007-08 クラブ幹事
 2010-11 クラブ会長
 2014-15 地区フェローシップ委員会副委員長
 2015-16 地区青少年奉仕委員会統括委員長
 2018-19 地区奉仕プロジェクト委員会
 職業奉仕委員長
 2019-20 第 3 グループガバナー補佐

ロータリー認証

マルチプル・ポール・ハリス・フェロー（3 回目）
 ポール・ハリス・ソサエティメンバー
 ベネファクター
 米山功労者（1 回）

職 歴

1982-90 佐藤工業株式会社
 1992-現在 鵜沢建設株式会社

広報・公共イメージ向上委員会・萬来 謙一・関 由美子