



■会長 澁谷 直樹 ■幹事 奥橋 園子 ■会場監督 須坂 知恵  
 例会 会場 相模原市南区相模大野3-8-1 TEL 042-767-1111(代)  
 〒252-0303 小田急ホテルセンチュリー相模大野8F  
 事務局 相模原市南区相模大野3-14-10 第2足立ビル4F  
 〒252-0303 TEL 042-746-4108 FAX 042-746-5106

Weekly Report Rotary 2020-21

## Vol.50

## 第2399回例会

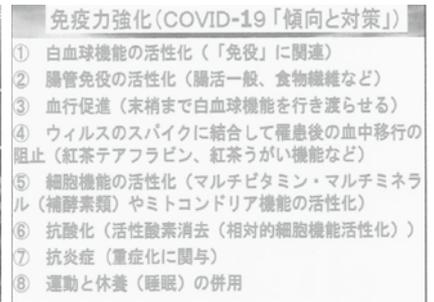
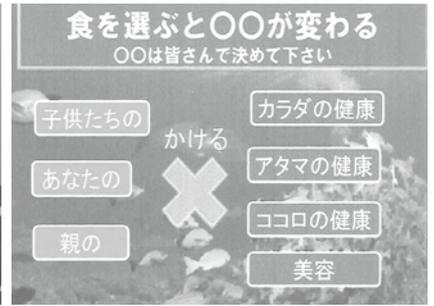
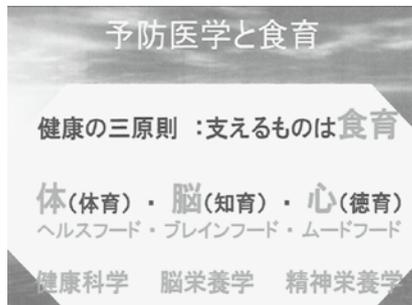
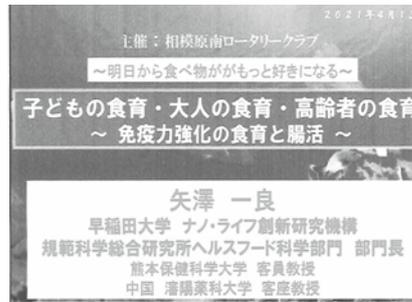
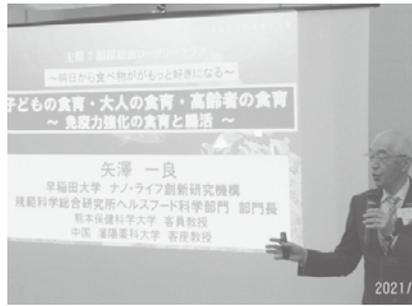
## No.27

## 令和3年4月13日

### ■外部卓話

矢澤 一良 様

- 健康長寿が経済をけん引
- フレイル「虚弱」とは
- 慢性的な低栄養が引き起こすフレイル（虚弱）の連鎖
- 加齢によるフレイル（虚弱）の連鎖
- 予防医学と食育
- 食を選ぶと〇〇が変わる
- 日本は魚食国から肉食国に変わってしまった!!!
- 「魚を食べると頭が良くなる!」
- 魚食が認知症を予防する
- 心臓病と魚食（米国の調査）
- 心臓病と魚食（日本の調査）
- EPAとDHAの化学構造と生理作用
- 魚食はあらゆる生活習慣病を抑制する
- 感染性疾患予防（免疫フレイル対策）
- ヒトの細胞（60兆個）＜腸内細菌（100兆個）
- ヒトの腸内細菌（フローラ）～ひとつの臓器とみる～
- 乳酸菌・ビフィズス菌製品と「宿主特異性」
- 腸活に役立つ乳酸菌
- 腸管免疫
- 免疫力強化（COVID-19「傾向と対策」）
- 加齢に伴う免疫力の変化
- インフルエンザ型スパイク・コロナ型スパイク
- 非感染性疾患予防（生活習慣病対策）
- 野菜の健康パワー
- 食物繊維の腸活効果
- 海藻の健康効果
- とろろ昆布のさまざまな効果
- 錆びないからだ作りと美容に必要な抗酸化栄養素
- 活性酸素が関与する病気
- 野菜・海藻を食べる
- 鮭・イクラのアスタキサンチン
- マウスによる持久力・抗疲労試験
- 鮭の遡上パワー
- アスタキサンチン投与による持久力増強作用
- 眼精疲労（目の疲れ）と調節機能
- アスタキサンチンによる脂肪肝抑制
- アスタキサンチンの抗肥満作用
- 食による予防医学と21世紀型食医療
- 健康は食を選んで勝ち取る!



※紙面の都合上、お話の内容を一部抜粋して掲載させていただきました。

### ■会長の時間

会長 澁谷 直樹

本当に明るいニュースが少ないこの頃ですが、松山選手のオーガスタ優勝は日本の全国民の心を明るく、嬉しくしてくれたと思います。今まで何人の日本人がオーガスタに挑戦して、誰がどこまで行ったかということを知らない私でもパッと気持ちが軽くなる出来事でした。

ニュースで見たのですが最終18番ホールのピンまで1m50cmくらいでしょうか、そのパットを外しましたね。それから落ち着いて最後の一打を決めました。それを見ていてその二つのパットの時の心の違いについてある言葉が浮かびました。

池江璃花子選手が大病から復帰して四冠を取った時も最後のタッチの瞬間を見て同じくある言葉が浮かびました。

それは「<sup>ほうげじやく</sup>放下著」という言葉です。語り継がれる禅語というのはそこに真理とも言える、心に響くものがあります。松山選手が最後のパットを振るまでの時間に心の中に抱いたであろう平常心との葛藤、池江選手が大病をしたあとに思い続けた信念とプレッシャー。そうした様々なものが成し遂げた最後の瞬間には全くなくなって、文字通り「無」になったのだと思います。

「放下著」。何も思うことないのですよ。全て投げ出しなさい。自然ですよ。これは大変に難しいことですが色々な困難を乗り越えなくてはならない時こそ深呼吸をして、今まで培ってきたことに自信をもって只々そこに向かう。

人に感動を与えるスポーツ選手を見てこのようなことを考えていたのでこの時間にお話しさせていただきました。

今週の情報	本日のプログラム	
	次会のプログラム	卓話（黒河内三郎会員）
	近隣クラブ例会情報等	

■幹事報告

奥橋 園子

コロナ感染症の観点からしばらくの間、例会は小田急センチュリー例会場と Zoom のハイブリットで行います。不慣れなため、先週も最初ミュートになっていてご迷惑をおかけしました。昨日の相模原での感染者は新たに 12 名が確認され、北里でクラスターも発生しています。

密を避けるため例会場は、広いフェニックスを予定していますが、個人個人の感染対策の徹底をお願いします。

- 1) 矢澤一良様、本日は卓話をよろしくお願いいたします。
- 2) また、米山奨学生の孟さんお久しぶりです。近況報告をよろしくお願いいたします。
- 3) 事務局の森下さんのお父様が亡くなりました。木曜はお通夜で事務局はお休みとなります。ご冥福をお祈りいたします。

4) 4月18日今週の日曜に予定しておりますオンラインによる地区研修・協議会です。出席義務者の皆様お忘れなきようよろしくお願いいたします。

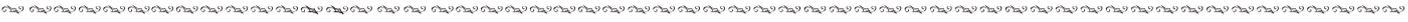
5) 本日は会長幹事会です。当初敦煌で行う予定でしたが、オンラインに変更となりました。内容は来週お話しさせていただきます。

6) 今後の例会予定

4月27日 卓話 当クラブチャーターメンバー黒河内三郎会員

5月 4日 休会

5月11日 慶祝



■米山奨学生 孟 昕 様よりご挨拶

昨年より相模原南ロータリークラブでお世話になりました。私は小さい頃から日本のアニメが大好き過ぎて日本留学を決めました。

2015 年より 2 年間は新宿の学校で日本語を学び、2017 年より青山学院大学に入学し、先日の卒業論文では留学生として一番の成績をいただきました。

2カ月後には帰国しますが、コロナが落ち着いた時には再び日本へ来る予定です。

短い間でしたが、お世話になりました。



■ビジター

- 矢澤 一良 様 (農学博士)
- 辻 彰彦 様 (大和中RC)
- 江尻 猛 様 (入会予定)
- 孟 昕 様 (米山奨学生)



■本日のスマイルBOX

辻 彰彦 様 (大和中RC)

★皆様、こんにちは本日は矢澤先生のエスコートとして来させていただきました。先生のお話を聞くと元気になります。気持ちだけでも若返りましょう。よろしくお願いいたします。

渋谷 直樹 君、奥橋 園子 君

★矢澤様、本日の卓話楽しみにしています。よろしくお願いいたします。

一ノ瀬 裕 君、杉崎 信一 君

★矢澤先生、本日は卓話にお越し下さりまして誠にありがとうございました。よろしくお願いいたします。

岩本 勉 君

★結婚記念日にお祝いの花をいただきました。結婚してだいぶ経ちましたが、なんとか無事過ごしています。家内は昨年、学会で最優秀論文賞を受け、ますます仕事が忙しくなっています。

栗林 一郎 君

★矢澤先生ようこそ。本日はよろしくお願い致します。辻 AG、本日はご苦労様です。

江田 昌弘 君

★孟さん、卒業おめでとうございます。奨学生としてもがんばってくれました。おつかれ様でした。これからがんばって下さい。

大谷 新一郎 君

★大変お忙しい中、矢澤先生には卓話にお越し頂き、心から感謝します。辻さん、ありがとうございます。大変楽しみに卓話をお聞きたいと思っております。

中村 文子 君

★結婚祝いのお花を頂く予定ですので、スマイル致します。どんなお花が届くか楽しみです。

■本日のスマイル 37,000円  
■累 計 495,000円

□出席報告：出席委員会		4月13日	会員数	出席	メイクアップ	合計	出席 (%)	欠席
前々回 第 2397 回 3月 30日	当日		51 (44)	27	1	28	63.64	16
	修正		51 (44)	27	1	28	63.64	16
第 2399 回 4月 13日		当日	49 (43)	24	0	24	55.81	19

月 日(修正) 完全欠席=