



高山西ロータリークラブ

例会報告

第 2630 地区 岐阜県 濃飛分区 創立 1966 年 1 月 15 日

- 例会日 毎週金曜日 12:30~13:30
- 例会場 高山市花里町 3-33-3 TEL 34-3988
- 会長 折茂 謙一
- 幹事 米澤 久二
- 会報委員長 脇本 敏雄
- 大垣共立銀行 高山支店 4F



「子供だるま」 脚手 康介

<会長の時間>

今年は例年より寒い日が続いています。あと2週間我慢すればもう間もなく春の気配を感じることができます。寒い夜は暖かい鍋物が一番です。今日は私のとっておきの鍋物をご紹介します。



取って置きというのは材料が手に入れやすく、誰にでも簡単にできて、とてもおいしい、さらに健康にも良いということです。これは私のオリジナルではありません。私がまだ名古屋にいたころのことです。ある小説家が京都の縮緬雑魚偏がおいしいと聞いていたがやっとの思いで食べる機会があった。噂にたがわず天下第一品のおいしさであった。鍋の中身ダシ昆布と縮緬雑魚そして絹ごし豆腐、白ネギ、春菊、ただそれだけなのにいうに言えないおいしさだったと随筆に書いてありました。私も豆腐が大好きなのでこの話が心の片隅にのこっていました。高山に来てからある時ふとこの話を思い出しました。第一回目は私がおぼろげな記憶を頼りに縮緬雑魚偏作ってみました。まず土鍋に水を入れその中にダシこぶを3本ほど入れ沸騰させます、それから縮緬雑魚を2パック約100グラムくらい入れました。6つ切りにした絹ごし豆腐を入れ、豆腐に十分熱が行き渡ったころ斜め薄切りに切った白ネギを入れます。それをすりおろしたショウガを混ぜダシ醤油につけて食べました。ダシこぶと縮緬雑魚との微妙な味に包まれた豆腐は口の中でとろける様で、葱とおろししょうがまた微妙な口触りであったという間に食べてしまいました。最後に大切りにした春菊をいれたわけです、これがまた絶妙な春の味わいを醸し出します。家族も縮緬雑魚鍋なんてとはじめはバカにしていたのですが、かなり評判が良かったようです。その後は女房がいろいろ工夫して作ってくれています。

体は温まるし、胃腸にやさしくとてもヘルシーだと思います。春菊が嫌いな人は水菜でもすごくおいしいようです。大切なことはキノコやこんにやくなどを入れずにシンプルにすることだと思います。ぜひ皆様も一度試してみてください。

<幹事報告>

◎RI日本事務局より

- ・2月のレートについて
1ドル 88円 (現行82円)

◎ガバナーより

- ・国際大会参加者募集案内について
期間

Aコース 6月19日(水)~27日(木)の9日間

B/Cコース 6月20日(木)~27日(木)の9日間

旅行代金 485,000円~498,000円

(2名1室利用、日本人親善朝食会等料金含)

別途費用 国内・海外空港税、燃料サーチャージ

大会登録 ~3月31日までUS\$315 登録代行料5,250円

申込締切 2月28日(木)

- ・ガバナー月信2月号 訂正とお詫び

① P3 表

ワースト1位 誤: 第2840地区 東京・沖縄

→ 正: 第2580地区 東京・沖縄

② P7 入会会員

誤: 名張中央RC 広瀬 康頭

誤: 本巣RC 広瀬 康頭

◎はぐるま会会長より

第173回はぐるま会開催のご案内

日時 2月26日(火) 9:06スタート

(高山出発7:00予定)

場所 関カントリークラブ東コース

会費 8,000円

締切 2月22日(金)

<受贈誌>

(株)クマヒラ(抜萃のつばりその七十二)

<出席報告>

区分	出席	Make-Up	出席者数	会員数	出席率
前々回	37名	6名	43名	51名	84.31%
本日	42名	-	42名	51名	82.35%

奉仕を通じて平和を

例会報告

<本日のプログラム> お祝い

◎会員誕生日



野戸 守 2. 23



折茂 謙一 2. 7



鍋島 勝雄 2. 21



鴻野 幸泰 2. 13



遠藤 隆浩 2. 2

大豆村梅次 2. 1(当日欠席)

◎夫人誕生日

大豆村梅次 三千子さん 2. 8

◎結婚記念日

岡田 賛三 S48. 2. 10

◎出席表彰

なし

◎在籍周年記念表彰

なし

◎3ヶ月表彰

- ・伊藤 松寿 ・井上 正 ・井辺 一章 ・遠藤 隆浩
- ・岡田 賛三 ・垣内 久男 ・蜘蛛 康介 ・鴻野 幸泰
- ・小森 丈一 ・田中 武 ・東 庄豪 ・菱川 正臣
- ・洞口 良一 ・大豆村梅次 ・山本善一郎 ・米澤 久二

会員スピーチ

内田 幸洋

今年の3月末をもって高山ヤクルトの社長を退任します。これはヤクルト業界の大きな流れと波で、

販売会社の再編の為、全国的にいて最も小規模な市場の当社は、その流れに乗って岐阜ヤクルトと合併いたします。私は4月以降相談役として残り、また別会社を設立、アフラックの募集代理店として仕事を続けます。ロータリーについてはあと数年、許されるなら残っていきたいと思います。



斎藤 章

前年度の会長の時間以来のスピーチです。健康に係わるお話を致します。以前に1日2食のテーマでお話しましたが、同様に空腹の勧めで

す。またNHKテレビで見た話題も併せて報告します。

1月25日のサンケイ新聞2面に、「空腹なら記憶力アップ」という記事が載っていました。読むと、それはショウジョウバエでの実験で、「空腹時にはハエでも、人の血糖値に相当する「糖濃度」が下がり、インスリンの分泌が減る。インスリンが少ないハエは、記憶中枢の神経細胞で、記憶に関わるタンパク質が、活性化していることも判明。人にもこのタンパク質があり、似た働きをしている可能性があるという」（サンケイ新聞1/25朝刊）他にも空腹で、良いことはないかと、金沢医科大学の古家教授の言葉を見つけました。

「サーチュイン遺伝子は、老化やがんの原因とされる活性酸素の抑制や、病原体のウイルスを撃退する免疫抗体の活性化、さらに全身の細胞の遺伝子を、スキャンして修復するなど、さまざまな老化防止機能を持っています。

1999年に、マサチューセッツ工科大学生物学部の、レオナルド・ギャランテ教授により、酵母から発見されました。その後の研究で、この遺伝子を活性化すると、ショウジョウバエの寿命は30%、線虫の寿命は50%も、延びることが判明しています。そして、『サーチュイン遺伝子のスイッチを入れる方法』が、すでにわかっています。それは、『腹ペコ』を我慢することです。飢餓状態になると、サーチュインが活性化されることが、判明しています。サーチュインが指令を出して、ミトコンドリアや、タンパクの凝縮したものなど、細胞内にある老廃物を排除する、オートファジーという機構が働き、細胞が若々しくなるのです」（金沢医科大学・古家大祐教授）

食事と食事の間を、間食せずに、しっかりとって、空腹感を



例会報告

1～2時間は、感じるように頑張ります。ある方は、空腹を感じると、腹筋運動をするのだそうです。そうすると、空腹感が一時、なくなるのだそうです。

空腹の効用

モチリンがはたらいても、胃が空っぽで小腸に食べ物が流れて来ないと、今度はグレリンというホルモンが知らせて、脳は成長ホルモンを出します。成長ホルモンは、脂肪を分解して糖（グリコーゲン）をつくり始めます。しっかり空腹を味わって、脂肪を燃やすようにしましょう。

さらに「アディポネクチン」は「奇跡のホルモン」と呼ばれ、血管の中を掃除して、血管の若返りをはかります。このアディポネクチンは、やせるとますます活性化するのが特長です。私たち人類17万年の歴史は、飢えとの闘いでした。いつ食べ物にありつけるかわからない毎日。そこで少し食べただけで、できるだけ多くの栄養素を吸収し、それをすぐに使わないでカラダに脂肪を蓄える機能を獲得しました。これが「儉約遺伝子」です。ただ20時間以上絶食させると、記憶力は低下した。同研究所の平野恭敬（ひらの・ゆきのり）主任研究員は「極度に空腹になると、頭の中は食べ物のことしかなくなる。適度な空腹が重要なのだろう」としている。

風邪

- [1] 風邪を引いていてマスクを着用した患者と同じテーブルを囲んで短時間過ごす
- [2] 風邪を引いた患者が使った容器（コップ等）をさわる
- [3] 風邪を引いた患者と網などで隔てた同じ空間の部屋で三日間過ごす

[3]の意味は、「患者と部屋の空気は共有しているが、体の直接的な接触はない」というためのものだと思います。つまり、それぞれの実験の意味は、

- [1] 患者の飛沫が飛ぶ範囲での感染率
- [2] 体液からの感染率
- [3] 空気からの感染率 だと思えます。

私たちが日常、あるいは今まで普通に言われてきていたことでは、なんとなく「風邪のウイルスが大気中を漂っていて、他の人たちに感染していく」というようなイメージがあります。そういう意味から見ると、3日間という長い時間を患者と空気を共有する[3]の感染率が高い感じがします。

そして、その実験結果。

- [1] 8パーセント
- [2] 50パーセント
- [3] 0パーセント でした。

細かい点は違うかもしれませんが、大まかではこんな感じですよ。というか[3]の感染率が「ゼロ」だということに驚いたのです。つまり、ごく簡単にいうと、(実験結果に若干の誤差があっても)「風邪は空気感染しない」と、ほぼ言える数値かと思えます。というより、表現に語弊があるかもしれないですが、**風邪に空気感染は存在せず、体液からのみ感染することを知りました。**ここから考えると、「効果的な風邪の予防法」がかなり見えてくるのです。特に、「学校や職場の集団感染を決定的に食い止める方法」は上の結果で実はわかると私は思いました。

パンスペルミア説では、風邪もインフルエンザウイルスも大

気圏を突破した彗星の破片から大気中に拡散するというようなことをフレッド・ホイル博士なんかは言っていましたけれど、それだけ(大気中を漂うだけ)では、少なくとも風邪のウイルスは人には感染しないと見えそう・・・。

小森 丈一

ロータリーでは健康上の理由以外、「ノー」とは言えません。これは皆が忙しい身である為、忙しいから出来ませんと言うのは、通らない、通用しないと言う事です。



少し古い話になりますが、横浜に寿町と言う処が有ります。そこは日本の三大ドヤ街と言われ、男でも途中から引き返してくるくらい、異様な雰囲気のある処だそうです。そこに「寿診療所」と言う処が有りますが、先生が居ない為5年間も開かれていません。市や医師会で先生を探していますが誰も引き受け手が有りません。

開業の傍ら市の診療所を手伝っている、佐伯輝子さんと言う、40後半の先生の処に依頼が有りました。先生はご主人と相談をすると、御主人は「あんな恐ろしい処は、行くものではない」と反対です。でも1年で良いから受けてくれと、頼まれます。その話を聞いていた息子さんが、「ママ ママを待っている人が居るのなら、断るべきではないよ」と言いました。するとあれほど反対していた御主人は「それではやってみるか」と賛成しました。

車で出かける物陰で用を達している男が居ます。仕方なく車の中で待っていると、その男は逆上して車に小便をひっかけ、木の棒で車を叩き、わめきながら去って行きます。やはり来なければ良かったと思いました。診察を始めると、汚い人、保険証を持ってない人、下着を着けていない人、が居ます。初めは20人位の患者が、日に日に増え待合室も廊下も一杯になりました。すると「何時まで待たせるのか?」と言って、刃物を持って診察室に怒鳴り込んで来る者が居ます。廊下では喧嘩が始まります。或る日ビール瓶で怪我をしたと、言ってタオルで手を巻いた男が来ました。解いてみるとやっとな皮一枚で繋がっている薬指がぶらぶらしています。隣の小指は既にありません。「先生 この指を切り落としてくれ、男の意地だ」と言います。すると先生は「何と何を言うの。あなたのお母さんがあなたを生んだ時、この指が無い方が良かったか?5本の指が揃っているのを見てどれだけ嬉しかったか、あなたに判るか?子供を産んだ女として許せない。」ときつく叱りました。すると男はベッドの上で泣き出し、今までこんなに真剣に叱って呉れた人は居なかった。それが嬉しいと、教えてくれました。1年の積りがいつの間にか12年経っていました。すると吉川英治文化賞を受賞することに成りました。

授賞式の前の晩、親しい患者さんから電話が有り「先生よ～先生は明日記者会見で、これは私一人で貰ったのではありませ

例会報告

ん。皆のお蔭です。と言う積りだろう。俺たちが協力したんだぜ、俺たちの居る事を忘れないでくれ。」と言って電話を切りました。目から鱗です。確かに医者とスタッフだけでは貰えなかった。患者が有っての事と思い、翌日診療所に行くと、黒板に「辞めないでくれ。行かないで」と書いてあります。先生は、はっと気が付きました。この様な賞を貰うと、辞めて何処かに行ってしまうのではないかと、思ったのでしょうか。だから辞めないで、行かないでと。そして昨夜の「俺たちの居ることを忘れないで呉れ」と言ったのはこの事か。と気が付きました。息子の言った一言で、こんなに多くの人達から慕われて生活出来るって何と幸せな事なんだろう。息子の言った「断るべきではない」と言った一言に感謝しながら、毎日を暮らして居るとの事です。

皆さんがロータリーに誘われた時、「ノー」と言わなかったお蔭で、多くの人と知り合いになり、そして親しくなり、奉仕の場を与えられました。又多くの物事を学びました。それはとっても幸せなことです。此れからも、ノーと言わないでいろんな幸せと出会って下さい。

<ニコニコボックス>

●高山中央RC 下田 徳彦さん

高山西ロータリークラブの皆様、本日はお世話になります。

●折茂 謙一さん

- ①本日は高山中央RC 下田徳彦様、ようこそ。
- ②先週は鴻野さん、色々ありがとうございました。

●米澤 久二さん

- ・高山中央RCの下田さん、ようこそい らっしゃいました
- ・本日は会員スピーチです。内田さん、斎藤さん、小森さん、よろしくお願いします。
- ・バッチを忘れてしまいました。申し訳ありません。

●井上 正さん

下田徳彦さん、ようこそお越し下さいました。下田さんはまじめで仕事一筋の方で、尊敬している方です。これからどうぞよろしくお願いします。

●塚本 直人さん、小瀬 真之介さん

高山中央RC 下田君の来訪を歓迎いたします。今日はよろしくお願ひいたします。出

●内田 幸洋さん

今日、会長スピーチ以来久しぶりに話をさせていただく機会を与えていただきありがとうございます。

●小森 丈一さん

私は今日でロータリー歴22年経ちました。皆様の友情と健康に感謝して。

●垣内 久男さん

誕生日の記念品ありがとうございました。パブマブハイは5月で2歳となります。いつもご利用ありがとうございます。若いニューフェイスも来日しましたので、是非皆さん誘いあって遊びに来て下さい。

●河尻 浩次さん

先日は妻の誕生日にステキなお花をいただきありがとうございました。当日中澤さんにお手数をおかけし、申し訳ありませんでした。

●門前 庄次郎さん

先日は家内の誕生日に素敵な花をありがとうございました。四捨五入するとまだ50才とっておりますが、本当の所は私にもわかりません。

●鴻野 幸泰さん

- ・折茂会長、先日はご来店誠にありがとうございました。
- ・ベスは元気に高山高校へ通学しています。本日よりバスに乗って行きました。来週の例会にお邪魔しますので、どうかよろしくお願ひします。

●阪下 六代さん

昨年8月以来、私を苦しめてきた尿管の結石がようやく排出され、スッキリしましたので。

●蜘蛛 康介さん

カゼをひいたらやたら忙しくなりました。なんででしょう？スミマセン、早退させていただきます。

● 一期一会 「趣味の集大成」 堀川 和士 ●

- 千利休の茶会の心得、私は「酒会」で、最高の「おもてなし」をします。
- 先輩諸氏にはご周知の釣り人生。最後の贅沢と決め、一昨年最新の船に乗り換えて富山湾の魚はお前のイクスカと皮肉を言われるほど大漁続き、加えて川・山の幸、菜園の作物の貯蔵が増え、最近購入した-60℃・400リットルの超冷凍庫も満タン寸前。今後、趣味には大きなお金はかけ無いと言う心算ではあったが、元々の料理好きもあり20年来の構想でもあるプロの本格厨房を心に描き、沢山の友と楽しめるスペースを作ろうと親友の木工、管設備、電気工事さんに無理を通しての大格闘。6m厚さ15cmの檜のカウンター10席、座敷14席程。厨房はコンベクションオープン、ガスフライヤー、赤外線グリラー、高湿恒温冷蔵庫など完備。天井高さ5m、見上げる太い梁には、長野の友人の漆塗り、客室は海小屋風、男女別トイレなど、延べ40畳弱の空間です。もう完成間近、西クラブの皆さんには気の合った小グループで、順次来て頂く予定です。

● 一期一会 洞口 良一 ●

- 私が西ロータリークラブに入会させていただいたのが、平成18年11月。丸6年を経過しました。
- ロータリークラブについては第一物産勤務時に、当時の島卓三社長が西ロータリーの会員であり、その送り迎えを何度かさせられましたのでロータリーについては名前程度は知っていました。ある日に「ロータリーとは何をする所ですか?」と聞いた事がありました。「会社の会議や折を見て社員に話をするけど…要は世の中への奉仕と会員との交流の場」と言われましたが、当時(27~28歳)は社長クラスの人たちの遊びの会!位にししか思えませんでした。また、送り迎えの時間が必ず30分前に着く様に、との事で時間厳守の厳しさも教えられました。その事が今でも私自身に身につけているのか…、と思う事があります。
- 西ロータリーに入会して、幅広い様々な職業の皆さんと交流が出来、人脈を深めながら会へ出させていただいている事に感謝したいと思っています。

奉仕を通じて平和を