

# Niigata HIGASHI Weekly Report

新潟東ロータリークラブ週報  
No.2947 / 2018.10.05



国際ロータリー第 2560 地区  
新潟東ロータリークラブ  
会長：片山 政博  
幹事：村山 栄一  
編集：広報委員会  
www.niigatahigashirc.com



- <司会>佐々木 彰 SAA  
<斉唱>ソングリーダー：親睦委員 野澤 修 君
- ・国 歌「君が代」
  - ・ロータリーソング「奉仕の理想」



## 片山 政博 会長 挨拶



皆さん、こんにちは。今ほどは、黙祷、ありがとうございました。9月28日にインドネシアで再び大地震が発生しまして、津波の発生などで1,400名以上の方がお亡くなりになりました。ご冥福をお祈りしたいと思います。

本日のゲストとビジターを紹介いたします。ゲストは本日の卓話講師の株式会社ノザワコーポレーション KINGOカレッジ準備室 取締役 齋藤麻衣子さん、貝沢久美子さんです。後ほど卓話よろしくお願いたします。ビジターは、東海東京証券 加藤貢太さんです。

昨日、地区記念親睦ゴルフ大会と合わせて定例のクラブコンペが湯田上カントリークラブで開催されました。総勢300名、当クラブからは12名参加されました。参加された皆さま、お疲れ様でした。私も参加予定でしたが、仕事の都合上急遽参加できなくなり、代わりに加藤大二君に参加していただきました。私が出るよりも加藤大二君が出た方が総合優勝の望みが高くな

るなあ、と思っていました。終わった頃に水本孝夫君に電話をし、結果を聞いたのですが、やはり皆さんなかなか成績が良かったようで、おそらく地区優勝するのではないかなと思ってはいます。聞くところによると水本孝夫君が定例コンペで連続優勝されたそうです。昨年、会長職を本当に一生懸命されてましたし、ゴルフ幹事も今一生懸命されてますので、ゴルフの神様が微笑んでくれたのではないかな、と感じました。準備をしていただきましたゴルフ幹事の水本孝夫君、野澤修君、松岡功太郎君、大変ご苦労様でした。ありがとうございました。

本日の私のお話ですが、10月1日にとても素晴らしいニュースが流れました。それはノーベル生理学・医学賞を、京都大学の本庶佑特別教授(76)が受賞されたという発表です。授賞理由は「免疫抑制の阻害によるがん治療法の発見」。人間の体というのは元来、病気がかかっても自分の体を治す力を持っている「自然治癒力-免疫力」があります。がん細胞は賢くて、免疫力ががん細胞を攻撃できなくするブレーキのスイッチをがん細胞が押すのだそうです。そうすると免疫力が機能しなくなり、がん細胞がどんどん増殖していくということだそうです。本庶佑特別教授は、そのあたりを解明し新薬の「オプジーボ」の開発に寄与され、これが非常にがん患者の方に有効に効き始めているということです。がん患者が毎年増える中、良報となるがん治療法の大発見でした。

続いて、免疫力についてお話をさせていただきます。免疫力っていったい何なのでしょう？ということですが、「体内に侵入したウイルスや細菌などの病原体や毒素を異物として認識し、自己防衛するためにこれを排除しようと働く力」だそうです。免疫が下がるとか、免疫力が高まるという話がありますが、どういう時に免疫力が下がるかと言いますと、老化、当然年を取ってくると下がります。それとストレスが溜まっても免疫力は落ちます。たばこもよくありません。それと、不規則な食生活や偏食。化学物質の過剰摂取、夜更かし、運動不足、身体の低温化、というふうに書いてあります。規則正しい生活を送ればいいのかと思います。このあたり、いろいろと裏があるようです。では、免疫力を高めるにはどうすればいいの？ということで、生活習慣の見直しですが、適度な運動をする、ぐっすり眠る、上質な睡眠というのは、ある程度運動をして、リラックスできる状態にする。食後ですよ。そういった環境を作り出すようにします。そして、毎日の食を考える。前回もお話しましたが、人間の体は毎日の食べものから作られています。その食事の中で、これ、なかなか見逃してしまいがちなのですが、化学物質をできるだけ取り入れないよう注意するということがあります。いったい化学物質とは何かと言いますと、一言で言うと「添加物」ですね。化学合成添加物です。具体的に言いますと、甘味料、保存料、着色料、酸化防止剤、ビタミンCというのも酸化防止剤にあたります。食品には、これらの化学合成されたものが入った商品が多々見受けられます。あと化学調味料なども化学合成物質です。そして、腸内環境が大事だそうです。免疫細胞の約6割は腸にあると言われます。免疫細胞を活性化させるには、腸内の善玉菌を増やすことです。善玉菌を増やすには、善玉菌のえさになる発酵食品及び野菜をとることです。日本人の食物は非常に良いのではないのでしょうか。

発酵食品を具体的にみてみますと、味噌、醤油、納豆、チーズ、ヨーグルト、梅干し、らっきょう、沢庵などですが、最近では発酵熟成を簡略化し、味を出すために科学合成添加物を使って製造された商品もあるようですので、皆さん注意して下さい。

次に「入浴で体を温める」。保莉さんとお話をしています、保莉さんはなんと1時間以上お風呂に入っているそうです。それと、今笑っていただいています、「おおいに笑う」ということもとてもいいそうです。ゴルフでもスコアを気にしないで楽しみ、失敗した時はおおいに笑おうと思います。

最後になりますが、病気になると皆さん薬を飲みますよね。薬を飲むのもわかるのですが、先ほども「免疫力で治す、治癒力」をお話しさせていただきました。これに気が付いていただきたいですね。薬は対処療法で、その場しのぎなのです。根本から治しているわけではない。やはり、くどいですが生活習慣を見直し自分の免疫力を高め薬に頼らない健康な体を作っていただきたいと思います。余計なお世話の話をさせていただいた会長の挨拶を終わらせていただきます。

ありがとうございました。

## ゲスト・ビジターの紹介

●(株)ノザワコーポレーション  
KINGOカレッジ準備室  
取締役 齋藤 麻衣子 さん  
ご同行者 貝沢 久美子 さん

●東海東京証券(株)新潟支店  
加藤 貢太 さん

## お祝い



●会員の誕生日  
池田 江里子 君  
近藤 彰 君

●会員の配偶者の誕生日  
味方 信彰 君ご夫人  
北村 慎一 君ご夫人  
村山 栄一 君ご夫人  
松岡 功太郎 君ご夫人

【紹介】親睦委員会  
副委員長 野澤 修 君

## 委員会・同好会報告

●会計  
野澤 修 君  
水本年度会計報告

●ゴルフ同好会  
野澤 修 君

●社会奉仕委員会  
委員長 孫 犁冰 君  
10/12 わくわく市の注文〆切  
10/19 配布

●野球同好会  
野澤 修 君



●定例クラブコンペ優勝トロフィーの贈呈



●水本 孝夫 君、片山会長



【ニコニコ BOX】

副委員長 金子 康弘 君

志田 常弘 君

秋晴れの日が続き気持ちよく過ごせて幸せです。今日は行事が多忙のため早退させていただきます。

水本 孝夫 君

昨日地区親睦ゴルフ大会の当クラブ同好会の部で優勝させて頂きました。先月に続き連続優勝となりました。ゴルフが出来る事、又、健康に感謝してニコニコします。

金子 康弘 君

10月7日(日)は当蒲原神社秋祭りです。皆様に奉納いただいた提灯も参道に並んでいます。是非見に来てください。お祭りのため、野球出られません皆さんガンバってください!

野沢 慎吾 君

今日、妹の麻衣子が卓話をさせて頂きます。よろしくお祈りします。

ニコニコサポート BOX

9/28 日分 696 円

## 幹事報告



●村山 栄一 幹事

## 卓話「知的障がい者のための大学 KINGOカレッジ開校に向けて」



【ゲストスピーカー紹介】

野沢 慎吾 君



●(株)ノザワコーポレーション

KINGOカレッジ準備室

取締役 齋藤 麻衣子 さん



次回例会 10月12日 卓話「中国経済：もはや GDP だけではない」— 企業からみる中国経済動向 —

泰立資本株式会社 代表取締役 CEO 孫 田夫 氏

本日の出席率 59.65% / 2週間前メイクアップ後 78.95%