



# Weekly News

## 龍ヶ崎中央ロータリークラブ

2012.07.20

No.00711

R I District 2820 CLUB 50504

会 長：長友芳郎 幹 事：川上 勉 連絡先：TEL 029-863-5326 FAX 029-863-5327 <http://rcrc.web5.jp>  
 事務所：〒305-0021 茨城県つくば市古来 1451 例会場：〒301-0857 茨城県龍ヶ崎市泉町 1592-77 (ザ・ゴルフクラブ竜ヶ崎)



### 本日のプログラム

【通常例会 07.20】

B・フランク・コリンズ  
海老原会員卓話

### 次回のプログラム

【通常例会 07.27】

米山梅吉  
椎塚会員卓話

7月の主な行事：なし

### 第710回例会報告

点 鐘：城出鴻二郎会長  
 国 歌：四つのテスト  
 ゲ ス ト：坂寄恵 AG (藤代)  
 ビ ジ タ ー：秋田光祥様(竜ヶ崎)  
 会長報告：長友芳郎



■長寿研究で名高い順天堂大学の白澤卓二教授は、介護を必要としない元気な100歳を数多く診察し、長寿の要因を研究してきたそうだ。その結果、「百寿」

を目指す秘訣は「食事」にあるらしい。ボケないための食習慣を公開している。

【食べ方編】

【腹八分目は間違っている】

「腹八分に医者要らず」とよく言うがMITのレオナルド・ガレンテ教授発見の長寿遺伝子は、摂取カロリーが腹七分目、腹六分目のときに活性化するらしい。本当に健康長寿をもたらすのは腹七分目かも。(魚ばかり食べるのはダメ)

要介護の判定に、タンパク質の一種であるアルブミンの血中濃度が指標とされる。アルブミン濃度が低い場合、肝疾患や栄養失調も疑われる。アルブミンをとるには良質のタンパク質が必要で、魚だけではなく肉をとることも大事だ(ただし、脂肪は避けること)。だから、毎日の食事では、肉と魚を1日交代でとるのが理想的だ。

【1人メシは太る】

1人で寂しくサッと食事をとるよりも、家族や友人とおしゃべりしながら、楽しく食事をするほうが、消化を促進するということが医学的に確かめられている。20分以上かけてゆっくりと食事をし、よく噛むことも大事。歳とともに減る唾液の分泌量が増え、

脳に刺激を与えてボケ防止にもなる。

※週刊ポスト 2012年7月20・27日号より転載  
 亀尾先生によるとこれらの食事制限に関係なく赤ぶどうの皮に含まれるレスベラトールを取ることで同じ効果が得られるとのこと。

アメリカではこの錠剤を服用しているようです。良く知ってるねえ。

### 幹事報告：川上 勉



■第11回日韓親善会議  
2次募集のお知らせが届いております。掲示板をご覧ください。

■青少年長期交換プログラム掲示板をご覧ください

ださい

■GSE派遣団員募集掲示板をご覧ください

■第1回定例理事会報告

- ①7-8月プログラム議案通り
- ②R I 分担金、ゼロタリアン購読料、米山普通寄付の件規定審議会追加費、地区資金の支払い承認
- ③納涼会は成田方面で承認
- ④「撞舞保存会」へ30,000円の支援で承認
- ⑤社会奉仕事業はメイキャップ対象とする

### 挨拶：坂寄恵 AG



■前回の例会には体調不良で出席できず申し訳ございませんでした。今後のロータリー活動にとっては大変厳しい時期を迎えております

が、IMを始めガバナー公式訪問、クラブ協議会、分区の社会奉仕事業等、何かとお世話になります。ご協力の程宜しくお願い致します。

## 本日のプログラム

### ポール・ハリス



横澤啓二会員

■1900年のある秋の日、ポール P. ハリスは、弁護士仲間であるボブ・フランクから、富裕層が住むシカゴ北部にある自宅での食事に誘われました。

食事後、近所を散歩していた二人は、界隈に立ち並ぶいくつかの店に立ち寄りました。そこでハリスは、フランクがこれらの店の人たちと友人のように親しげに話していることに驚きを覚えました。

弁護士として自立するためにシカゴに引っ越して以来、ハリスは、フランクが地元商店の仲間たちと交わっていたような友情を目にしたことはありませんでした。自分が生まれ育ったニューイングランドの町を彷彿とさせるような友愛の精神を、何とか人々と分かち合い、広げる方法はないかと、ハリスは考えを巡らせました。

大都市に住む何百、いや、何千という人々が、自分と同じ思いをしているのではないかと…。立身出世するために農場や小さい村からシカゴにやって来た若者たちが大勢いるはずだ…。彼らを一堂に集めたらどうだろうか。彼らも自分と同じように友情を求めているとしたら、きっと何か生まれ出るに違いない。

-- ポール P. ハリス「ロータリーへの私の道」

そしてついに、地元のほかの事業者たちと会う約束を交わしたハリスは、取引、コミュニティー、友情を基にしたクラブをつくるという構想を打ち明けました。彼のこのビジョンが、今日のロータリーを形づくる礎となったのです。

■ハリスは、1868年4月19日、米国ウィスコンシン州、ラシーンにて、父ジョージ・ハリスと母コーネリアとの間に生まれました。父は小事業を営んで何とか家族を養おうとしましたが、しばしば自分の父からの経済的援助に頼らざるを得ず、とうとう1871年7月、長男のセシルと次男ハリスをバーモント州のウォーリングフォードにある実家に預けることになりました。後にハリスはこう記しています。「父と母にあれこれ注文しても、『儉約』だけは到底無理だった。二人ともかなりの浪費家だった」

こうしてハリスは祖父母に育てられ、その後両親に会ったのは、父と母が再び家族と一緒に暮らそうと試みた時のわずか数回だけでした。少年期のハリスは、ニューイングランドを特徴づける家族の価値を尊ぶようになりました。後の1928年10月、ウォーリングフォード・ロータリー・クラブの加盟認証式に出席するため、少年時代を過ごしたこの町に戻ったハリスは、次のように述べています。「今日のロータリーに

息づく精神は、古き良きニューイングランドの食卓にまでさかのぼるのです」

いたずら好きの放浪学生だったハリス。「読書は実用のため」と割り切り、「『天路歷程』や『対比列伝』は読書ではないと考えていた」と、ハリスは後に記しています。ウォーリングフォードの小学校とラトランドの中学校に通っていた当時、悪ふざけをしたり、授業をさぼることもしばしばでした。ラドローにあるブラックリバー・アカデミーに入学しましたが、わずか数週間で退学処分となりました。その後、バーモント陸軍士官学校を卒業し、バーモント大学に入学しましたが、1886年12月、地下組織のメンバーとしての行為を理由に、ハリスほか3人の学生は退学となりました。退学の理由となった嫌疑は後に晴れて無実が認められましたが、それでも「除籍は正当だった」と後にハリスは述懐しています。

※この生立ち、直面する社会情勢がロータリー創立の機となり、又、活動に深く影響するのですが、限られた紙面の都合上割愛させて戴きました。年代に沿うロータリーの変遷がとても理解しやすく評判でした。



### 出席状況

会 員	16 名	出席率	75.00 %
出 席 者	9 名		
出席免除者	2 名	Make-up	3 名
(定款第9条3節a)	1 名	小林、米島、椎塚会員	

### ニコニコボックス (目標額 600,000 円)

本日 7 件 22,000 円 (本年度累計 37,000 円)

坂寄AG：一年間よろしくお願い致します。  
秋田さま：今年度も準会員で長友会長宜しく御願  
い致します。  
荒木会員：ポールハリスとは誰？ 往復3時間か  
けてうけたまわりに参上しました。  
川上会員：坂寄さんに秋田さんいらっしやいませ  
海老原会員：記録やぶりの豪雨。注意！  
長友会員：坂寄ガバナー補佐、秋田さんようこそ。  
横山会員：坂寄AG、本年度宜敷お願い致します。  
秋田さん本年もよろしく。

例会の欠席は、水曜日 AM:10:00 までに城出 SAA  
TEL 0297-66-3258 に連絡して下さい。