

国際ロータリー第2580地区 (東京・沖縄)

東京武蔵村山ロータリークラブ

Tokyo-Musashimurayama Rotary Club

週報 No.1618

2004-05年度 国際ロータリーテーマ 「ロータリーを祝おう」 会長 グレン E. エステス. シニア

国際ロータリー 第2580地区
2004-05年度ガバナー 小堀 啓介



東京武蔵村山ロータリークラブテーマ

「足元から地道な奉仕活動を」

第33代クラブ会長 清水 高彦

「元気、やる気、根気（三気）を

6月は親睦活動月間です。

本日の例会
全員クラブ協議会

第1619回
例会
2005. 6. 1

次回例会案内【6月15日(水)】
卓話『1年を振り返って』
清水 高彦 会長

第1618回例会報告 (2005年5月25日)

司会 石井 賢司 SAA委員

点 鐘

(清水 高彦 会長)

斉 唱

我等の生業

来客紹介

(清水 高彦 会長)



○ お客様

卓話講師 日高 敏夫 様

出席報告

(比留間 一康 出席委員長)

会員数	出席者数	出席率	前々回 出席率修正
33名	24名	72.73%	69.70%→81.82%

○ メーキャップ (第1616回)

栗原 高明 会員→地区委員会

原田 友義 会員、石井 源一郎 会員

石井 賢司 会員→秋川IRC



卓話『生活習慣病と心の健康』

◇ 創立 1972年7月8日 ◇ 承認 1972年7月20日
 ◇ スポンサークラブ 東京立川ロータリークラブ
 ◎ 会長 清水 高彦 ◎ 幹事 藤野 豊
 ○ 副会長 後藤 正次 ○ 副幹事 原田 友義
 □ 会報雑誌委員長 原田 友義 副委員長 野島 征
 委員 石井 源一郎 宮崎 茂夫

◇ 例会場 西武信用金庫・村山支店2階
 〒208-0004 武蔵村山市本町2-91-1
 ◇ 例会日 毎週水曜日 12:30~13:30
 ◇ クラブ事務局
 〒208-0004 武蔵村山市本町2-91-1
 TEL 042(520)3251 FAX 042(520)3252
 Eメールアドレス t-mmrc@crest.ocn.ne.jp



講 師：日高 敏夫 氏（自然医学臨床）

- **いま、なぜメンタルヘルス（心の健康）なのか**
 - ・ 出口の見えない不況による失業者の増加、冷え込んだままの消費者マインド、食生活を中心とした安全性への疑問など、私たちを取り巻く環境は一段と厳しさを増すばかりです。
 - ・ こうしたなか、精神的な疲労やストレスが過労死や自殺への引き金になったり、犯罪や生活習慣病の誘発要因となることが指摘されております。
 - ・ 企業経営にとって、経営者および社員の「心の問題」は、もはや避けて通れない状況となって参りました。
- **physical（肉体）・mental（心的）から、spiritual（精神・魂）へ**
 - ・ 世界保健機関（WHO）は、世界保健憲章による「健康の定義」について、spiritualという精神領域にまで踏み込もうとしています。
 - ・ 世界労働機関はストレスをはじめとする社員の心の問題が、企業経営にもたらすリスクについて警告を出しています。
- **ストレスが引き起こす病気**
 - ・ ストレスが原因で起きる病気は様々です。神経性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍をはじめ高血圧症、糖尿病、うつ病などの生活習慣病となって現われます。
 - ・ なかでも、高血圧症は「静かな殺人者」と呼ばれ、心筋梗塞、脳血管障害、クモ膜下出血などの誘発要因となります。
 - ・ 又、「心の風邪」とも呼ばれるうつ病は重度になると「自殺願望」が強まり、心喪失状態となります。
 - ・ ストレスがもたらす最大の病気は、「脳の病気」です。ストレス物質が脳の神経伝達物質（シナプス）を破壊することによって、「若年性痴呆症」の発症事例が報告されるようになりました。
 - ・ 精神的な疲労やストレスは、体内の代謝物である乳酸や活

- 性酸素を大量に発生させ、免疫力を低下させると同時に人間が本来持っている自然治癒力を著しく衰えさせます。その結果、がん細胞への抵抗力（抗腫瘍性）も低下することが指摘されております。
- **ストレスと上手につき合う法**
 - ・ 疲労やストレスと上手につき合うには、まず、① 疲労やストレスをため込まない
 - そして、② ストレス耐性を強める ことが大事です。
 - ・ ストレスと上手につき合う「3R」
 - ① Relax ② Rest ③ Rejuer
- **体質改善による健康づくり～21世紀は「予防医学の時代」**
 - ・ 心の健康の基本は「脳」です。そして、体の健康の基本は「腸」です。この「脳と腸」を鍛えることで「心と体の健康」を守ることが出来るのです。
 - ・ 「生命中枢」と呼ばれる「脳幹」は、自律神経系およびホルモン系の司令塔であり、心身の健康の源です。
 - ・ また、生命の源である食物を「消化・吸収」する場所は、「胃」であり、「小腸・大腸」です。この「胃や腸」の働きを正常化させるには、「腸内細菌」を「善玉優勢」に保つ必要があります。
 - ・ この「腸内細菌」は、疲れやストレス、そして加齢によってその働きが衰えて参ります。この「腸内細菌」を活性化させることによって腸内を「善玉優勢」にし、「腸管免疫」を強化させ、病気になりにくい体質を作り出していこうという事です。
 - ・ まさしく、病気になってから治療するのではなく、『脳と腸』を鍛えることで、病気になりにくい身体（体質）を作るという「予防医学の実践」なのです。

会務報告

（清水 高彦 会長）

- RI 会長歓迎晩餐会並びに祝賀会議出席礼状が届いています。
- 2004年 来日学生帰国前報告会・来日学生・派遣予定学生合同歓迎会の案内。
 - ・ 6月11日（土）15：00～
 - ・ 国立オリンピック記念青少年総合センター
- インターアクト年次大会の案内
 - 7月30日～31日 ホテル ラングウッド
 - * 未提唱クラブ 不参加の場合 協賛金 30,000円
- 米山梅吉記念館より 創立35周年記念誌
 - 「超我の人 米山梅吉の足音」を頂きました。
 - 又、館報 2005年 春 Vol.5号を頂きました。
- 「青少年交換研究会 東京会議」の礼状を頂きました。
- 福生中央RCより 10周年式典 列席礼状を頂きました。
- 大阪南RCより ヘルプ版「手続要覧 2004」の案内と利用のお願いが届いています。
- 社会福祉協議会より 機関紙「こもれび」を頂きました。

幹事報告

（原田 友義 副幹事）

- 東大和RCより週報を頂きました。
- 例会変更
 - 上野RCより次年度例会変更を頂きました。
 - 年間変更ですのでメーカーに行かれる方は問い合わせをして下さい。

委員会報告

- ゴルフコンペについて（ゴルフ会 小野寺 一昭 会員）
 - 6月29日（水）石坂カントリークラブで、東武蔵村山ロータリークラブゴルフ会のコンペを行ないま
 - 8：15 集合



ニコニコBOX

（小林 均 親睦委員）

- ☀ 波多野稔ガバナー補佐⇒5月に入って連日の多摩分区分区クラブ訪問の為、1ヶ月の失礼になりました。分区内事業として今年度最後の福生中央RCの創立十周年記念式典には大勢のご参加をありがとうございました。5月10日は結婚記念日でした。不在のお祝いありがとうございました。
- ☀ 渡辺俊晴会員⇒22年皆出席で御祝いを頂きありがとうございます。御座居ました。ロータリー在籍25年に成りました。30年皆出席を目指し頑張ります。今後共よろしくお祈りします。

- ☀ 栗原高明会員⇒誕生日を祝って頂きありがとうございます。67歳になりました。
- ☀ 原田友義会員⇒妻の誕生日と結婚月をお祝いいただき、ありがとうございます。

◆ 今回計 30,000円 累計 1,528,000円