

ROTARY CLUB OF NAGOYA MEINAN 2013-2014 WEEKLY REPORT

ロータリーを
実践し



みんなに
豊かな人生を

名古屋名南ロータリークラブ

■承認 / 1991年3月8日 ■例会日 / 火曜日・PM6:30 ■例会場 / 名古屋マリオットアソシアホテル
■会長 / 白藤 憲雄 ■幹事 / 本多 利郎 ■会報・雑誌・広報委員長 / 安藤 修
■事務局 / 〒450-6002 名古屋市中村区名駅1丁目1番4号 名古屋マリオットアソシアホテル 2202号
TEL.052-586-2043 FAX.052-586-2054

URL <http://www.meinan-rotary.com> E-mail info@meinan-rotary.com

2013-14年度 国際ロータリー会長 ロン D. パートン

第1094回

2014年6月10日(火) 曇り 第42回

～ ロータリー親睦活動月間 ～

斉唱 「君が代」「奉仕の理想」
出席 会員56名(出席率算入人数48名)
出席40名 出席率83.33%
前々回補填率95.83%(5月27日分)
ゲスト 米山奨学生 潘 怡君さん
ビジター 名古屋大須RC 鬼頭 茂成さん

6月の誕生日

1日 木村 猛さん 23日 武藤 正行さん

会長あいさつ

会長 白藤 憲雄さん

皆さま、こんばんは。本年度も残りあと2回、IDMと最後にキャッスルプラザの例会となります。

先日、幹事の本多さんと台湾に行くときのお土産としてちょっと大きめの膝掛けになりそうな有松絞りのハンカチを購入しました。きっと喜んでくれると思います。

梅雨入りし、じめじめした日が続いていますが、暑さ対策には十分に気配りをお願いし、本日の会長挨拶とします。



幹事報告

幹事 本多 利郎さん

- 出席免除承認の件です。鈴木一博さんがロータリー歴22年と年齢が65歳の合計87になりましたので、先程の理事会で承認されました。
- 退会届が浅井浩さんから出ています。退会年月日が6月30日(月)で、退会理由は健康上の理由とのことで欠席もされています。先程の理事会で承認されました。
- 海外出張届けが出ています。杉山隆秀さん、インドネシアへ6月24日から7月1日までです。
- ビジターフィーの変更ということで、東急ホテルを例会場としております名古屋北RC、名古屋千種RC、名古屋大須RCが今までは4,000円のところが7月1日(火)より4,200円になると案内が来ております。

ニコボックス

- ◆ 第19回全日本RC親睦合唱祭、皆様のご協力で無事終えることができました。ありがとうございます。名古屋大須RC 鬼頭 茂成さん
- ◆ 属 ゆみ子さんのイニシエーションスピーチ、楽しみにしています。

吉木 邦男さん 安藤 修さん 森田敏二三さん
江松 央統さん 本多 利郎さん 鈴木 清詞さん
中村 勝さん 川瀬 悟さん 細井 俊男さん
佐々木 暢さん 川村 繁生さん 新原 尚さん
長尾 浅吉さん 東山 直史さん 武藤 正行さん
三島多恵子さん 杉山 隆秀さん 木下 福郎さん
田子 充浩さん 川辺 清次さん 牧野 好弘さん
山本 郁矢さん 白藤 憲雄さん 田中 一雄さん
大橋さなえさん 入谷 直行さん 伊藤 圭一さん
属 ゆみ子さん 犬飼りさ枝さん 鈴木 一博さん
猪村 美之さん 児島 徳和さん 三浦 隆さん
大平 明子さん 朝比美和子さん 久米 伸治さん

本日合計 39,000円 累計 1,295,000円

アンチエイジングエクササイズ

中村 勝さん

イニシエーションスピーチ

属 ゆみ子さん

皆さま、こんばんは。私は名古屋生まれ名古屋育ち、三姉妹の真ん中で姉と妹はすっかりお嬢様として育ったのですが、私だけは男の子のように厳しく育てられました。

高校生の頃、中京テレビの「24時間テレビ」のボランティアとしてお手伝いをしていた縁で、大学時代も局でアルバイトをしていました。そこにたまたま構成作家の方がいらして、名前が「属」だけに作家志望だったので、大学を出てすぐに東京に行き弟子入りをしました。東京に出て最初のお給料が20,000円でも生活できず大変でしたが、そのうちに直接仕事をいただけるようになり、独立してフリーでテレビの仕事をしていました。しかし、テレビの仕事もバブル期を過ぎると減ってしまったので、フランスに留学していましたが、大学2年目に父が病氣



になり帰国しました。その後は結婚して専業主婦をしながら会社の仕事を手伝い、もう一度大学に入学しました。そこで食品や栄養の勉強をさせていただきました。今日はそのことを少しお話しさせていただきます。

皆さま、日本人の平均寿命はいくつなのか把握していますか?男性が79.94歳で世界第5位、女性が86.41歳で世界第2位です。女性が以前は世界第1位だったのですが、現在は香港が第1位です。それ以外に注目しているもので健康寿命というのがあります。これは人の手を借りずに自立して生活ができる状態、つまり寝たきりではない、デイサービスなどを受けていないなどの状態で生きている年齢のことです。こちらは男性が70.42歳、女性が73.62歳です。男性のほうは平均寿命と健康寿命の間に9年くらい、女性は13年くらいの差があります。亡くなるまでの間に誰かのお世話になっていたり、病院で寝たきりになっていたりするわけです。この時間をどう考えますか?ということ。もう一つ例を挙げると、愛知県健康寿命は男性が第1位で79.71歳です。亡くなるまでの年齢と健康の間の時間が比較的短いということ。女性は第31位で86.22歳です。

できるだけ長く生きて健康であるためにはどうしたらいいかという、厚生労働省などは医療保険代を安く抑えるために「健康プロジェクト21」というのを立ち上げていますが、それと同時によく言っているのが、「QOL=Quality of Life」人生の質というものと考えようということ。元気で長生きすることが大切で、延命治療を受け薬ばかり飲んで長く生きて楽しいですかというお話です。例えば食べ物の勉強をしていると、「血圧やコレステロール値が上がってきてメタボになったので、食事はどうしたらいいですか?」とよく聞かれます。まだ40~50代の働き盛りの方ならこうしてみましようと言うのですが、そろそろリタイアされる方々の場合は、ここまで元気で頑張っていたのだから、美味しいものを食べて飲みたいものを飲んで余生を楽しく過ごしましょう、とよく申し上げています。

私は5~6年前に腎臓病の方用に病態食の本を書きました。腎臓病はご存じのように透析を受けなければいけませんので、タンパク質や塩分、カリウムなどの制限がすごく大変です。塩は1日0.3グラムしか使えませんし、米は食べられないので、炭水化物で摂っているエネルギーを他で補わなくてはなりません。味の無いお米もどきのものを食べてエネルギーを充足して、それで長生きして楽しいのだろうか、最後終末を迎える方の召し上がる料理がこんな料理でいいのだろうか、とレシピを作っているときに泣きました。皆さま、そんなことを気になさっているでしょうか。私からひとつ提言させていただくとすれば、最近流行の低GI、炭水化物ダイエットなど単純に何か栄養素を抜くということはやめてほしいです。空腹時に美味しいと思うものを食べてください。お腹が空いていないときに食べることは体に悪いですが、空腹時に美味しいと思うものをきちんと食べていれば人間は元気なのです。最近は寝たきりになった方に対して、味の素グループが興味深い実験を行っています。表情や反応もないお年寄りをどうしたらもう一度健康に戻せるだろうか、ということと始めたのがうまみ成分の「グルタミン酸」なの

です。日本人は出汁が好きですね。それまで流動食を召し上がっていた方の口に少しでも出汁の濃いものを与えるのです。それを続けていると、無反応で声も出なかった方がなんと3ヶ月で笑うようになったのです。それだけではなくて、寝たきりになると床ずれなどができますが、そういうものが徐々に改善されていったのです。表情が生まれるということは体のどこかが動く、気持ちが盛り上がるので知らないうちに体のどこかが動いて回復されていくのです。普通に反応だけしかできなかった方も、上半身を起こして食事ができるようになっています。味覚というのは脳に直結しているので、脳が感じなくなったら駄目なのですが、その脳を活かすのが食べ物であり食生活なのです。だから脳が美味しいと思うもの、脳が求めるものをうまく摂り続けていただきたいと思います。ただし、無理して食べてはいけません。食は年と共に細くなっていくのは当たり前です。欲求や本能に基づいて美味しく召し上がっていただきたいと思っております。

最後にワインの話をして。フランスにおりましたのでワインが大好きです。留学した際に安くて美味しいワインがこんなにあるのだと知りました。日本に帰国してからは、親友のお店で改めてワインの奥深さを知りました。ワインの好きな方がいらっしゃいましたら、是非とも自分が好きなタイプのワインの葡萄の名前を覚えてください。国によって葡萄の種類が違います。世界中でワイン用に作られている葡萄は約230種類くらいあります。このワインが美味しいなと思ったら、そのワインがどういう葡萄からできているのか覚えてください。フランスを代表するピノ・ノワールという葡萄だけを使ってワインを作っているのは、ロマネ・コンティなど有名なブルゴーニュ地方ですが、この葡萄は、アメリカやオーストラリア、ニュージーランドでも作っています。しかし、同じ葡萄なのに国が違うと味わいが違います。もしピノ・ノワールが好きと思ったら、いろんな国のピノ・ノワールを召し上がっていただきたいと思います。味の違いでお国の違いや天候の違いなども分かってくるので、より楽しめるようになります。白は特にどこでも葡萄が作りやすいので、例えばソーヴィニヨン・ブランなどは世界中で作っています。イタリア、フランス、アメリカなど飲み比べていただいて、葡萄のマジックというものを感じていただきたいと思います。とある作り手さんがワインのタイトルに「天地人」と書いています。葡萄というのは空と地面と人が作るということです。だから同じものは違う所では絶対にできないのです。それを見つけていただいたら楽しいと思います。ご静聴ありがとうございました。

第 1096 回例会 (6月 24 日) のご案内

ゆったり例会

於：キャッスルプラザ 1F 「ローズガーデン」

■ 6月度理事会 議事録 ■

報告者 児島 徳和さん

日時 2014年6月10日(火) 18:00～
場所 名古屋マリオットアソシアホテル
17F『パイン』

出席者 白藤、三島、吉木、本多、中西、
児島、中村、武藤、川辺、三浦、
細井、安藤

17名中12名参加

◎審議事項

一、退会届の件

浅井 浩さん <幹事 本多 利郎さん>
健康上の理由により退会
⇒ 承認

一、出席免除承認の件

鈴木 一博さん <幹事 本多 利郎さん>
出席免除 ⇒ 承認

◎報告事項

一、台北ミレニアム RC 訪問の件

<幹事 本多 利郎さん>
米山奨学生 潘 怡君さんが通訳として同行する。
飛行機代・例会費はクラブにて負担する。
台北ミレニアム RC、竹南ミレニアム RC、三重ミレ
ニアム RC へのお土産は有松絞りの小物を購入。

一、同好会・部会について

<副幹事 児島 徳和さん>
釣り同好会は削除する。

一、6月度プログラムの件

<会場運営・プログラム委員長 三浦 隆さん>
・6/10 イニシエーションスピーチ
属 ゆみ子さん
・6/17 IDM 於:か茂免
・6/24 ゆったり例会
於:キャッスルプラザ 1F「ローズガーデン」