

## 米山奨学委員会担当卓話

### ロータリー米山記念奨学事業とは？

令和2年 10月21日 (水)

公益財団法人ロータリー米山記念奨学会（以下、米山奨学会）は、日本のロータリーが協同で運営する民間奨学団体です。米山奨学会では日本で学ぶ外国人留学生に奨学金を支給し、支援する国際奨学事業を行っています。

#### 事業の使命

将来、日本と世界とを結ぶ「懸け橋」となって国際社会で活躍し、ロータリー運動の良き理解者となる人材を育成することです。これは、ロータリーの目指す“平和と国際理解の推進”そのものです。

『2020-21 ロータリー米山記念奨学事業 豆辞典』より

毎年10月は米山月間です。米山記録事業への理解を深め全員の寄付を願う、米山奨学生ビデオメッセージを鑑賞しました。



米山奨学委員会  
伊藤 勝之委員長



## 幹事報告

Secretary

幹事報告 第12回（通算1976回）

- 地区より
  - ローターアクト広報誌が届いております。
  - End Polio Now リソースが届いております。
  - My ROTARY のリニューアルにおける修正点及び修正中の問題について資料が届いております。
  - コーデネーターニュース11月号が届いております。
  - ハイライトよねやま10月号が届いております。
  - 当月のロータリーの友の紹介が届いております。
- 高砂市国際交流協会より  
国際交流通信が届いております。
- 加古川 RC より  
例会変更のお知らせが届いております。

閲覧いたしますので、御確認お願いいたします。

高砂青松 RC ホームページに、竹田契一先生講演会感想集を公開しております。御確認よろしくお願ひします。

来週10/28は、ガバナー公式訪問となっております。多数の出席よろしくおねがいたします。



## 例会記録 2020.10.21 (水) 通算 1976 回

ソング  
出席報告

「奉仕の理想」「四つのテスト」



9月30日	会員数39名	欠席者 7名	出席率 85.71% (修正による)
		(この内出席免除者 13名)	
10月21日	会員数39名	欠席者 4名	実出席者数 29名
		(この内出席免除者 13名)	出席率 87.87%

前回に続き故安保徹先生の講演から健康に役立つヒントを話したいと思います。



### ①胎生期から3歳頃

解糖系優位の時期。細胞分裂が盛んに行われ、無酸素運動が活発な時期。瞬発力に任せたエネルギー（100メートルを息継ぎなしで走れる瞬発力のある白筋のエネルギーなど）が有り余っている時期。皮膚は、外気に当たることで低体温になり細胞分裂が進み皮膚も丈夫になる。「子供は風の子」には意味がある。

秋田のなまはげも子供達にいろりにばかりあたってないで外へ出るという意味があります。日本は昔から直感的に理解していたようですね。新潟の婿投げ（雪の中へ若い衆を投げ込み股間を冷やすことで子孫繁栄を願う行事）、鹿児島の中水泳も解糖系を優位にするための伝統行事です。

### ②3歳から15歳

解糖系とミトコンドリア系が一对一の割合になる時期。解糖系は糖だけでエネルギーを作るので、この時期の子供は食事以外におやつで糖を補う必要あり。細胞にミトコンドリアが増えて分裂抑制遺伝子が働く15歳頃には細胞分裂が終了し体の成長が止まる。精子、皮膚、髪などのその後も分裂を繰り返す細胞以外は、解糖系の機能は弱まりミトコンドリア系の機能が整ってくる。

### ③50歳以降

ミトコンドリア系優位の時期。酸素を多く取り込みミトコンドリアが元気になるよう体を温め、ゆったりとした生活に切り替える必要があります。ストレス過剰な過酷な生活を送っていると血流障害、低体温、高血糖などの条件が整い細胞は生きのびる為に解糖系優位の先祖返りをおこし癌が発生するのです。細胞に十分な酸素を送り基礎代謝を上げ体温をあげる生活送れば癌細胞も発生しないということなのです。

# ニコニコ報告

Donation

**伊藤 勝之**

米山委員会です。よろしく御願います。

**増田 耕太郎・廣瀬 明正**

結婚記念日の御祝ありがとうございました。

**中谷 利幸**

小西さん、おめでとうございます。

**小西 文孝**

今月8日少し良いことがありました。  
同伴競技者、京谷さんありがとうございました。

村上 則宏・濱田 喜重・志方 正昭  
 柿木 國夫・内海 薫・庄司 武淳  
 田中 浩行・佐野 栄作・青柳 淳  
 坂口 嘉久・三枝 丈次・櫻井 宣孝  
 入江 啓太・原 久美・大橋 卓司  
 井野 隆弘

花をかざりましょう！



## ◇ プログラム予定 ◇

10月 28日 (水)	ガバナー公式訪問	
11月 4日 (水)	休会【定款第8条第1節(c)による】	
11月 11日 (水)	【クラブ会報・広報・記録委員会担当】	
11月 18日 (水)	卓話「ロータリー財団について」【ロータリー財団委員会担当】	

●●● 近隣クラブインフォメーションは、高砂青松ロータリークラブのホームページにてご確認ください。 ●●●

会長 村上 則宏 幹事 三枝 丈次 クラブ会報・広報・記録委員長 矢野 聡

例会日時 毎週水曜日 12:30 例会場 高砂商工会議所会議室 (2F)

事務局 高砂商工会議所内 〒676-0064 高砂市高砂町北本町 1104 電話 (079) 443-0500