

# THE ROTARY CLUB OF NAGOYA WAGO 名古屋和合 WEEKLY 2760 地区 REPORT

ENGAGE ROTARY CHANGE LIVES

ロータリーを实践しみんなに豊かな人生を

2013-2014年度 国際ロータリー会長 ロンD. パートン



2013-2014年度 会長 鷲塚貞長 幹事 服部 滋 クラブ会報委員長 佐藤公俊  
創立/1972年3月15日 例会日/水曜日 12:30~13:30  
例会場/ウェスティンナゴヤキャッスル 名古屋市西区樋の口町3-19 〒451-8551  
TEL 052-523-1998 FAX 052-531-0727

## 2013 July 10

■ 2013~2014年度方針

“原点に戻り 品格あるアドバンス”  
Return to basics Advance with intelligence

## NO.2

### 例会報告

- 第1998回例会 平成25年7月10日(水) 晴
- 7月はロータリーを实践するための準備月間
- ロータリーソング 我等の生業

●出席報告 会員 103 名中 出席74名  
(97)  
出席率76.29% 修正出席率88.00%  
(6月26日分)

#### ●ビジター紹介

酒井 和雄君 (あまRC)

#### ●ゲスト紹介

米山奨学生 デバコタ ジバナト君

#### ●ニコボックス

「S.A.A.について卓話を命ぜられました。いっしょに研究しましょう。」 S.A.A. 中条忠直君  
「本日7月10日は安井家具の創業99周年で当ウェスティンナゴヤキャッスルで行事を行っており例会と重なってご迷惑をかけますがよろしく御願ひ申し上げます。」 安井隆豊君

「昨日、桜カントリーで、なんとホールインワンをやってしまいました。でもキャディなしだったのでニコBOXで失礼します。」 小林利之君  
「極小未熟児で生まれた孫が4ヶ月で退院しました。まだ予断を許さぬ状態ですがひとまず安心しました。近藤先生ありがとうございました。」

高木一平君

「ニコボックス当番初日に大遅刻してしまいました。申し訳ありません。」 梶田浩太郎君

本日のニコボックス	5件	32,000円
累 計	21件	201,000円

### 服部 滋幹事報告

#### ▽当クラブ行事予定

・7月24日(水) 18:00~ 2000回記念夜間例会  
場所はウェスティンナゴヤキャッスル

\*例会前に希望者のみで、名古屋城本丸御殿見学会を行います。本日ご案内しております。

・7月31日(水) 例会終了後、クラブアッセンブリーを行います。

\*理事、役員及び、各委員長さんのご出席をお願い致します。委員長ご欠席の場合は代理の方のご出席をお願い致します。クラブアッセンブリー終了後、理事会を行います。

・8月14日(水) 規定休日により休会。

### 鷲塚貞長会長挨拶

#### “元気で長生き”

「還暦を過ぎても元気な人は、今の食生活が体に合っているのだから、さらに長生きしようと、食生活を変えるのはよろしくない」、ある研究者の言ですが、最新の老人医学ではこの見解は否定的です。

人の体のエネルギーを作り出すエンジンは2種類あります。二つのエンジンは同時に働きますが、主役と脇役があり、若いころは糖質を燃料とするエンジンが主役で、中年以降(概ね50歳)は、酸素を燃料とするミトコンドリア・エンジンに主役が交代します。

主役が交代しているのに、若いころと同じだけの糖質(炭水化物)を取り続けると、ミトコンドリア・エンジンに不具合が生じ、燃料として活発に取り込んでいる酸素が、活性酸素に変わってしまいます。

活性酸素は、適量では癌細胞を攻撃するなど、生体にとって極めて有用な武器ですが、多すぎると諸病や老化促進の根源になります。

老化の防止や成人病を回避するには、50歳ころからの食生活の変更で、具体的には、炭水化物(白米、うどん、パンなど)を極力制限し、週に2~3回は肉を食べ、同時に野菜はフィトケミカルという、抗酸化物質を大量に含んでいるので、積極的に摂取します。

豆やイモはでんぷんですが、繊維を多く含んでいるので、糖の吸収が緩やかで、白米などと同一視する必要はありません。

歳をとれば粗食がいいと、肉を悪者扱いする傾向がありますが、体の構造体はタンパク質ですから、脂肪分の少ない肉を食べることは、きわめて有用な健康法の様です。

認知症の代表である、アルツハイマー病は、今日、「3型糖尿病」といわれています。

血中に十分な糖とインスリンがあるのに、脳内でインスリンの効き目が悪くなり、神経細胞がグルコース(糖質)をうまく利用できなくなり、脳の神経細胞が変性し死んでしまうのです。

アルツハイマーや物忘れには朗報があります。記憶をつかさどる脳の海馬の細胞は、糖に感受性が悪くなっても、ケトン燃料に機能することが解りました。具体的にはココナッツ・オイルの摂取です。

なにはともあれ生体は歳を取ると、糖が上手く利用できなくなるということです。

細胞の核内の染色体の末端は、テロメアという鞘

で束ねられています。このテロメアは毎年少しずつ短くなって行き、一定の長さまで短縮すると、細胞は死んでしまいます。

テロメアは、通常100年の寿命があるので、人は100歳まで生きられることとなりますが、人の寿命に個体差があるのは、テロメアの短縮速度を速める物質や、病気（成人病）より、いかに回避しているか、いないかの差です。

過剰な活性酸素は、テロメアを短縮させる原因の最たるものです。

## 卓 話

### S. A. A. にはユーモア味を！！



S.A.A. 中 条 忠 直  
驚塚会長から急遽15分間の  
SAAについての例会卓話を命  
ぜられました。

ところで私は42年余のロー  
タリー生活で初めてSAAとい  
う役職に就きました。ご承知の  
とおり、SAAは、Sergeant  
at armsの略で、武装された軍  
曹と訳されます。しかし定款・  
細則にはSAAという文字はあ  
りません。細則には、「会場監

督」が規定されていますがSAAのことです。和合  
RCでは、会場監督という用語を使用せずSAAを  
用いています。この方がスマートで、品位があると思  
います。

SAAは、例会その他の会合において会場内の秩  
序維持の監督のみならず会場運営委員会の運営その  
ものに対する指導監督の権限があり、クラブ奉仕委  
員会ははじめ1時間の例会に登場する関係委員会と連  
絡調整を密にして、楽しい例会、ニコニコ、ワクワク、  
多少緊張感のあるドキドキ例会、そして品位を  
備えた例会にするため、SAAは和やかで笑いを誘  
うようなユーモア味のある“会場監督”ができるよ  
う努力していきたいと思っています。

## 卓 話（新入会員自己紹介）

### ●山 原 茂 光



5月に入会させていただきま  
した山原茂光と申します。

JCで一緒だった住野君の紹  
介で入会させていただいたもの  
の、ロータリークラブの皆様の  
品格の高さ、オーラに圧倒され  
毎回場違いな思いをしております。  
現在までたいした経歴もご  
ざいませんが、簡単な自己紹介  
をさせていただきます。

私は幼少の頃から出来の悪い子でした、何とか高  
校までいけたものの成績も悪く学生時代はとんだ不  
良少年でしたが、どうしても大学生になって色々経  
験したいとおもい全国の偏差値の悪い学校を片っ端  
から受け神戸の大学に奇跡的に入学をすることが  
できました。せっかく運よく大学に行けたのだから日  
本一活発な大学生になる事を目標に色々経験しま

した。そんなある日、友達に誘われて行ったバーで  
マスターにスカウトされ水商売の世界にはまってい  
き、4年生の頃には、小さなお店を持ったのですが  
お店を持って2か月もしないうちに阪神淡路大震災  
がおきてしまい活断層の真上にあった私の小さなお  
店は一瞬でなくなってしまいました。その当時は水  
商売でやっていこうと考えてたのですが、震災のお  
かげでいきなりお店がなくなり借金もあり途方に迷  
いましたが実家の名古屋に戻り就職を探しました。

三流大学出のろくに就職活動もしていない私を固  
定給の一般的な企業が採用する訳がありませんので  
完全歩合制の営業の会社に絞り国際センタービルに  
ある英会話、パソコンスクールの営業員として社会  
人スタートをきることになりました。入社してみると  
全国で営業エージェントが800人もいる割と大き  
な組織でした。そこでは水商売時代に鍛えた能力が  
妙にマッチングして、いきなり全国1位の成績が取  
れることができました。完全実力主義の会社だった  
ので数年でマネージャーになり販売会社を持つこと  
ができ、かなり順調だったのですが1年に1日も休  
みがない日々疲れ30歳の時に思い切って商売を  
変えることにいたしました。そのころ実家では父親  
と母親2人で餃子の皮の製造をわずかに営業して  
おりましたので、一度自分なりの方法でやってみよう  
とおもい餃子皮の製造を初めてみました。

初めてみるとお客様がほとんどないような状況で  
したので、状況を大きく打破しようと大きな型で  
くり抜いた餃子皮をピザに使ってもらおうと営業して  
みたところ、運よくオリエンタルランドさんに採用  
になったのです。そこで本来の餃子皮の研究開発を  
し、品質、価格共にライバル他社に圧倒的な競争力  
をもつことができ、現在は北海道から沖縄まで約  
80種類の餃子皮とピザクラストを製造し10年で業  
務用ではシェアトップまで成長することができまし  
た。10年かけて国内の大口なお客様はほとんど回  
ってしまったので今後は海外でも焼き餃子を中国  
式の水餃子としてでなく、日本料理の日本式餃子  
としてブームをおこし、輸出をふやしていく事と  
国内では弊社がモデル店として5店舗ほど経営  
しております生餃子のお持ち帰り専門店を従来私  
達の顧客ターゲットではなかった異業種の方々に  
模倣してもらい新たな需要を生み出していこう  
と日々奔走しております。

まだまだ会社の規模も小さく社長自ら営業や事務  
など社業に忙しい身ですが、可能な限り積極的に  
ロータリーに参加させていただき可能であれば皆  
様の貴重な成功体験や生き様を勉強させていただ  
いたら嬉しいです。

今後どうぞ宜しくお願いいたします。

例会	月日	今後の予定
第1999回	7.17	会員 小栗正章会計 「新予算から見た重点事業」
第2000回	7.24	2000回記念夜間例会 18:00～ ウェスティンナゴヤキャッスル
第2001回	7.31	同志社大学 中西久枝教授 「最新の中東情勢」 －イランを中心として－

○このウィクリーは再生紙を使用しております。