



関ロータークラブ

URL <http://www.seki-rc.org/> E-mail seki-rc@abelia.ocn.ne.jp
TEL (0575)22-9332 FAX(0575)22-9977

RID2630 ROTARY CLUB OF SEKI ■会長 藤井 淳 ■副会長 古田貞巳 ■幹事 三輪雄彦



2015~16 年度 国際ロータリーテーマ
「世界へのプレゼントになろう (Be a gift to the world)」
RI 会長 K.R. “ラビ” ラビンドラン
2015~16 年度 関ロータークラブテーマ
「 ONE FOR ALL , ALL FOR ONE 」 第50代会長 藤井 淳

第 2418 号

平成 28 年 5 月 31 日 (火)

前例会の記録 第 2417 回 5 月 18 日(水)18:30

「これからの関市について～人のつながりと情熱～」
関市 市議会議員 田中巧様

- ◆開会点鐘
- ◆「我らの生業」斉唱
- ◆会長挨拶 藤井淳



高齢になっても健康な脳を維持したければ、エレベーターではなく、階段を使うように変えると良いかもしれない、という研究結果が「Neurobiology of Aging」4月号に掲載されました。研究著者であるコンコルディア大学（カナダ、モントリオール）の Jason Steffener 氏らは、19～79 歳の健康成人 331 人について、MRI を用い

て脳の状態を評価した。その結果、階段を多く利用する人、学歴が高い人ほど、脳が「若い」ことが判明した。具体的には、物理的な脳年齢は、教育期間が1年長いと1歳近く若かった。1日に登る階段が1階分多いと、物理的な脳年齢は半年以上若かった。一方、全く別の研究もあります。20年間に渡り、6万3000人以上の脳内スキャンを行ってきたダニエル・アーメン博士は、自らの経験をもとに、楽しく豊かな人生を送るためには、脳を健康に保つことが必要であると語っています。アーメンクリニックでは最先端のSPECTスキャン技術を使って脳内血流、脳の動きのパターン、そして脳がどう作用するかを調べています。そこでわかった脳に悪影響を及ぼすことと脳に好影響を及ぼすことを紹介します。

＜脳に悪影響を及ぼすこと 10 選＞

- ①Brain injuries 脳損傷
アメリカンフットボールなどで起こる物理的な脳のダメージのことです。サッカーのヘディングやボクシングなども含まれるでしょう。
- ②Drug & alcohol 薬とアルコール
薬とは麻薬、覚醒剤のことです。それに加えてアルコールも脳には良くはないそうです。心臓にはいいのかもしれませんが。
- ③Obesity 肥満
体重の増加に伴い脳の大きさは小さくなり機能が低下するという学説があります。
- ④Smoking 喫煙
喫煙は脳の血管を収縮させるため悪影響です。喫煙は脳と

- 肌の加齢速度を速めます。
- ⑤High blood pressure 高血圧
高血圧も脳への血行を悪くします。
- ⑥Diabetes 糖尿病
悪い食生活と運動不足によって引き起こされ、高血糖であることが脳にダメージを与えます。
- ⑦SAD diet 標準的な米国の食事 (Standard American diet)
これはアメリカの標準的な食事である高脂質、高炭水化物の食事のことです。ハンバーガー、脂身、炭酸飲料などのことを指していると考えられます。ちなみに diet (ダイエット) は食物という意味で痩せるという意味はありません。
- ⑧Environmental toxins 環境毒素
これは食品添加物、一酸化炭素など有毒ガスのことです。(消防士)
- ⑨Lack of exercise 運動不足
運動はカラダだけでなく、脳にも影響を与えます。運動不足は脳の活動を低下させる。
※参考書籍:脳を鍛えるには運動しかない!—日本放送出版協会 (2009/03)
- ⑩ANTs (automatic negative thoughts)
自動的になどどこからともなく湧き出てくるネガティブシンキング、不安は脳に良くありません。
＜逆に脳に良い影響を及ぼすこと 10 選＞
- ①+Social connections 良い社会的人間関係
良い人間関係を気づくことで寿命に良い影響をおよぼすということです。付き合う人々を考えなければなりません。ロータリーの会員は長生きできるはずですよ。
- ②New learning 新しい学び
新しいことを学ぶと神経細胞は新しいコネクションを作ります。学ぶことを止めると脳は脳内のコネクションを自ら解き始めます。人間は一生勉強するのが良いです。
- ③Great diet 素晴らしい食事
良い食事は良い脳を作るということです。食事は良薬にも、食べ過ぎれば毒にもなります。
- ④Sleep 睡眠
睡眠時間が7時間以下になると脳に行く血が少なくなるそうです。良い睡眠をとりましょう。睡眠不足は肥満も引き起こします。
- ⑤Exercise 運動
※参考書籍:脳を鍛えるには運動しかない!—日本放送出版

協会 (2009/03)

⑥Physical healthy 肉体的健康

これはなんとなくわかりますね。最近では心技体ではなく、体技心と体が先だとも言われます。

⑦Healthy anxiety 健康的な不安 (疑念)

脳に悪い習慣のネガティブシンキングとは違うものです。身体の健康は重要です。しかし、それと同じ位に心にいくらかの不安 (疑念) を抱えることも重要なのです。「私は今まで医者にかかったことはないんだ」と自慢している人がいますが、健診も受けたことが無い人の寿命は短くなる、と推察されます。なぜならそういう人達は健康に対して楽観的過ぎだと考えられるからです。健康はきちんと管理しなくてはならないということを実感して頂きたいと思います。

⑧Meditation 瞑想

瞑想するとリラックスするのではなく、脳の前頭が刺激されるそうです。

⑨Gratitude 感謝

最高の抗うつ剤は「感謝の気持ち」だそうです。3週間続けて1日に3つ感謝したことを書き出すだけで人生の幸福度は劇的にあがるそうです。

⑩ANT (automatic negative thoughts) killing 自動的に起こるネガティブシンキングを止めること

頭の中に浮かんでくるバカバカしい考え (ネガティブシンキング) を信じてはなりません。何か心に小さな疑問が浮かんだとき、自分に聞いてください、それは真実なのかよく考えてください。なぜなら、自分の中に浮かんでくるバカバカしい考えの真意を問うということは、皆さんが論理的になる為に必要だからです。

◆委員会報告

◎出席委員会 委員 岩倉宏幸

会員 46 名中 出席 18 名 出席率 40.91%

◎ニコボックス委員会 委員 西本理美

会長・副会長・幹事の皆さん・・・関市議会議員 田中様、昨年はタグラグビー教室開催に際しましては、ご尽力を賜りありがとうございました。本日の卓話では「これからの関市について」たっぷりとお話いただけるかと思うと楽しみです。宜しくお祈りします。

林(隆)、堀部、伊佐地、後藤、塚田の皆さん・・・関市議会議員 田中巧様、関 RC へのご来訪を歓迎いたします。本日の卓話よろしくお祈りします。

杉浦、長尾、三輪、尾崎、大岩、西本の皆さん・・・5月16日、白田さんホストにて IGM が開催されました。割烹かもにて美味しい食事と大変楽しい時をありがとうございました。

◆「これからの関市について～人のつながりと情熱～」

関市 市議会議員 田中巧様



現在、関市では昭和 40 年代の福岡市長時代から多くの公民館 (センター) が市内各地にたくさん建設され、各地区の所要施設となっていました。それらの使用頻度も少なくなり、管理コストの低減を図る為に、小学校の校区ごとのふれあいセンター建設に進められ、それまでの公民館は、必要とする各地区に「無償譲渡」という形で一昨年から順次譲渡が進められています。この事を

はじめ、人口減にともなう税収減や国からの地方交付税が減らされていく中で、地方は地方の財政の健全化をみながら、独自の努力をしなければならぬ時代が来ています。さらに、今ここで活躍中の皆さんのような力が大いに必要な時代になって来ると思います。そこで、私の夢を皆さんとともに実現できれば、更なる活力の源にならないか？そんな思いで、今日は協力をお願いを聞いて頂きたいと思っております。まず一つ目は、私のこれまでの市議としてのまだまだ小さな歩みの原点には、やはりスポーツで培った「目標達

成に努力する。諦めない。」というところにあると思っています。昨年に続き、今年も御クラブさんのご支援でタグラグビー教室を開催していただける事は、本当に感謝でいっぱいです。今年一月に尾関市長が「2019 ラグビーワールドカップキャンプ地」の誘致に前向きな発表を頂き、進み始めています。10 年ほど前から、このワールドカップ日本開催が本格化してきました。これをみすみすみ見逃す手はないと考えまして、岐阜県には競技のできる施設はない、しかし、合宿地としては最適ではないか？と思いつきました。先ずは、郡上市のひるがの高原に東海北陸道の残土で埋め立てた広大な広場があります。ここにグラウンドを整備して合宿地にしようと、郡上の仲間と、当時新市長で経済立て直しを考えてみえた日置郡上市長に何度も交渉いたしました結果、2 面の芝生グラウンドと 1 面のクレーグラウンドの整備を整えて頂きました。現在は、関商工ラグビー部の一時合宿をこのひるがの高原で行う事により、東海・北陸・関西・四国方面から高校ラグビーチームが合宿を行っています。そんな郡上市に、キャンプ地誘致を呼びかけたところ、スノーボード世界大会を開催した実績もある事から、意欲的の乗り出して頂きました。しかし、よく考えれば我が関市の方が施設も充実し、交通の便も良い。岐阜県の経済効果を考えれば、県内の複数の市町が立候補して盛り上げるべきではないか？と考えて、昨年 11 月に古田知事に直接話を持ち掛けたところ、これも大変前向きな返事を頂く事ができました。早速、尾関市長にその話と私の夢を話したところ、快くご理解いただき、1 月 25 日の記者発表にいたり、現在までに中村副市長を委員長として数回の委員会を開催しながら、いろんな情報交換や視察。アピール方法などを協議しています。2012 年の国体会場の誘致とは比べ物にならない大きな挑戦ですが、関商工・関高・岐阜工業・加茂高等々のラグビー関係者だけでなく、県外 (特に関東) で活躍中の関市に関係のある皆さんの力をかりて、是非成功に向けたいと思っております。当然、今日お招きいただいた、この関ロータリークラブの皆様にも関市のアピールと誘致活動の盛り上げの第一人者として、ご協力を頂きたいと思っております。次に、我が町関市の発展に、なんとか公共交通網の充実を再検討していきたいと思っております。これまで、東海環状自動車道や東海北陸自動車道の整備に伴い、市街地を中心に 4 か所ものインターチェンジがあるところは珍しく、自動車交通には大変便利の良い地となりました。あとは、現在進行中の市内南北道路のさらなる整備を早期に進める事と、鉄道の整備が関市を中心とした中濃地区の人口流出の歯止めになるように考えます。そんな、交通網の拡充を目指して、我が町関市を刃物を中心とした製造業のさらなる発展と伝統文化を継承した観光・スポーツ施設を充実した健康なまちの確立に努力していきたいと考えます。今日の様な、日々人との出会いを大切に、その繋がりを大切に育て行きたいと思っております。情熱のあるところに歴史あり！です。

◆5月ゴルフ会

日時：5月25日(水) 9:40

場所：岐阜関カントリークラブ

優勝：後藤信介さん



次例会のご案内 6月7日(火)

「高齢者の嚥下障害について」

歯科医 豊田真喜子様 担当：親睦活動委員会

例会：毎週火曜日 12:30 (第3週は水曜日に 18:30)
例会場：岐阜県関市本町 6-20 大垣共立銀行関支店 2F
事務局：岐阜県関市平和通 7-10-25 アメリカ 2F