



TOKYO  
SHIMBASHI  
ROTARY CLUB  
JAPAN  
2017/2018



国際ロータリー2750地区  
東京新橋ロータリークラブ

A City Alive with Green and Water

街に緑と水を

WEEKLY REPORT



年次標語「みんなで楽しもう 充実したクラブライフ」

本日の卓話

垂澤 清三 会員

「不動産業界の今後の行方～Part5～」



～前回の例会～

医学博士

ヒサヨ グレイス オースチン氏

(Rotary Club of Newport-Balboa)

「健康で長生きするための  
“脳と体のアンチエイジング”」

加藤 和子会員ご紹介

今日は脳と体の話をしたいと思います。宜しく  
お願いします。

私は脳をいかに元気で若々しい状態にしてお  
けるかを研究しております。脳の細胞は30歳を  
過ぎた頃から、毎日10万個死んでいきます。  
140億個あるとされている脳細胞もこのペースで  
死んでいくと77歳にはボケると考えられます。ボ  
ケを防ぐ方法はいくらでもあります。その1つ  
が脳の活性化です。脳の活性化は、情報を取り  
入れることで促進されます。分からないことがあ  
ればマメに調べることが大切ということです。体  
は疲れるかもしれませんが意外と脳の働きにつ  
ながるものです。

続いて脳と血液の話をしたいと思います。人は  
生まれたときから頭が良いとか悪いとか決まっ  
ているわけではありません。生まれてから努力す  
るかしらないかで変わってくるものです。頭を良  
くするにはやはり情報をたくさん取り入れないと  
駄目ということです。

脳の重さは体重の2.5パーセントです。50キ  
ロの人だと1,250グラムです。脳は小さい臓器  
ですが取り入れた栄養分の20パーセントは脳で  
消化します。栄養分はブドウ糖になります。

ですから、甘いものは駄目ではなく、必要な分  
はしっかり摂らないといけません。摂りすぎは  
中性脂肪などになりますので、各自お気をつ  
け下さい。

ハーバード大学の報告に、お酒を全く飲ま  
ない人より少し飲む人のほうが長生きするとの  
記述がありました。また女性のほうが男性より2  
倍認知証になるとの報告もありました。

次に血液についてですが、1度の脈動で70  
～80cc血液が送り込まれます。体を1周する  
のに10～20秒で循環します。血液には栄養、  
酸素、水等が含まれます。脳はその栄養等を  
摂り入れるわけで、いかに血液が脳にとって大  
事かということです。健康な血液、健康な脳は  
体の健康のもとになります。

うつ病、認知証は予防できるか？私は出来  
ると思っています。ストレス、活性酸素がその  
原因と考えられます。そのうつ病、認知証をい  
かに予防するかですが、私はアメリカで脳のサ  
プリメントを開発しました。今度日本でも開発し  
たいと思っていますので、その際は是非お試  
しください。



「ポール・ハリス・フェロー認証状とバッジの贈呈」

今泉 有仁 会員

藤原 英二 会員

澤渡 紀子 会員

水谷 新嗣 会員(2回目)

陣内 隆 会員(2回目)

おめでとうございます！



## 第 1521 回例会報告

### ■ 2 月 20 日例会プログラム

1. 点鐘
2. ローターリーソング「それでこそロータリー」  
本日の歌「鉄道唱歌～東海道編 43 番」
3. ポール・ハリス・フェロー認証状とバッジの贈呈
4. 会長報告
5. 委員会報告
6. 卓話
7. 点鐘

### ■ 出席報告

2 月 20 日 出席者 38 名 ビジター 2 名 出席率 62%  
 2 月 13 日 出席者 39 名 メーキャップ 7 名 計 46 名  
 会員数 65 名 出席対象者 62 名  
 修正出席率 74%

### ■ ビジター (敬称略)

永江 静加 (福岡平成)  
 河邊 幸夫 (東京赤坂)

### ニコニコボックス

永江 静加様 カレー美味しかったです！  
 (ビジターフィーの差額を)  
 村木 茂 先週欠席して失礼しました。  
 三宅様ありがとうございました。

## 次回例会の予定

次回 3 月 13 日 (火) の卓話は、  
 中井 隆三 会員ご紹介の  
 企画経営アカデミー(株) 代表取締役社長  
 大槻 貴志氏です。  
 演 題: 「余計な意地をはずす、自分らしい経営を  
 するための方法」 です。

## ふれあいの場

### ○ 会長報告

- ・ 2 月 15 日に千代田グループ協議会がありました。20-21 年度のガバナーノミネーデジグネットが銀座ロータリークラブの福原勇一氏に確定しました。
- ・ トロントの国際大会ですが、ぜひ 2750 地区からたくさん登録をして欲しいとお願いがありました。
- ・ 地区大会ですが、26 日は私と高橋幹事で出席してまいります。27 日は午後から会員の皆様に参加していただくということで宜しくお願いいたします。
- ・ 青少年交換留学の受入れですが、来年については芝ロータリークラブで受入れの受諾をされました。

### ○ 委員会報告

#### ・ 社会奉仕委員会より — 丸山 委員長

港区環境課主催の「小・中学生の環境に関する自主研究」の展示会が 3 月 2 日から 3 月 4 日に迫りました。展示会場は東京第一ホテル様のご協力を頂き、1 階裏側の入り口の左側の部屋です。研究発表の内容はしっかりしたものです。是非成功させたいと思っております。会員の皆様のご協力を宜しくお願いします。

#### ・ 米山奨学委員会より — 垂澤 委員長

今期米山記念館の見学を 3 月 23 日に予定しています。

### ○ 幹事報告

- ・ 次週 2 月 27 日 (火) は、地区大会に振替のため、例会はございません。  
 ◇ 昼食: 11:00~12:30、本大会: 13:00~  
 ◇ 場所: グランドプリンスホテル新高輪  
 「国際館パミール」
- ・ 次回例会は、3 月 6 日 (火) となります。



## 東京新橋ロータリークラブ

事務局 〒105-0001 東京都港区虎ノ門1-1-20 虎ノ門実業会館3F  
 TEL 03-3502-7801 / FAX 03-3502-7802

E-mail: info@shimbashi-rc.jp URL: http://www.shimbashi-rc.jp/

会長 村木 茂 幹事 高橋秀一郎

会報委員会 委員長 伊賀大祐 副委員長 中井隆三 委員 上田啓子 関 隆利 由井伯秀 村上義弘