



SANJO ROTARY CLUB

三條ロータリークラブ

週報 No. 2

2016.7.13 (No.2875)

基本を学び、地域と共に

第2560地区ガバナー／田中政春  
 会長／川瀬康裕  
 会長エレクト／小出子恵出 (クラブ奉仕A)  
 副会長／松永一義 (クラブ奉仕B)  
 幹事／関川博  
 S A A／明田川賢一  
 会計／浅野金治

例会日／毎週水曜日 12:30～  
 例会場及び事務局／  
 三條市旭町2-5-10 三條信用金庫本店内  
 例会場／TEL 34-3311  
 事務局／TEL 35-3477 FAX 32-7095

E-mail : sanjo-rc@cpost.plala.or.jp  
 http://www.soho-net.ne.jp/~rotary/  
 (~はshiftを押しながら“へ”のキーを  
 押してください)

- 本日の出席会員数:55名中38名
- 先々週出席率:87.04%

【ゲスト】

・パストガバナー／三條RC第27代会長  
 中條耕二様 (三條北RC)

【ビジター】

・広島・三次中央RC 中島 諭 様  
 ・加茂RC  
 第4分区ガバナー補佐 森山一理 様、  
 小池俊木 様

【先週のメイクアップ】

- [7.8] 三條ローターアクトへ  
 ・川瀬康裕さん、吉井直樹さん
- [7.10] ローターアクト第1回会長幹事会議へ  
 ・吉井直樹さん
- [7.11] 三條南RCへ  
 ・斎藤弘文さん



2016～2017年度国際ロータリーのテーマ



## 会長挨拶

### 「脳の健康について」

川瀬康裕 会長



国立精神・神経医療研究センター (NCNP) は、認知症予防を目的としたインターネット登録システムの登録を今月から始めました。40歳以上の健常者が対象で、今年8,000人の登録者を集め5年間で数万人のデータを集める予定だそうです。希望者は睡眠、食生活、日常の認知機能などに関する約160項目のアンケートに答え、さらに電話で単語の記憶を確かめる検査も受けることになります。このアンケートと検査を半年ごとに繰り返し、認知症予防に役立てようという計画です。

アルツハイマー病は発症10年以上前から無症状の段階から、軽度認知障害という軽い物忘れだけの時期を経てアルツハイマー病になります。厚生労働省の推計によると、2012年の段階で約462万人に達した認知症の人は、2025年には1.5倍の約700万人にまで増える見通しです。三條市では10万人の住民のうち、おおよそ高齢化率30%で30,000人の高齢者がいます。その10%の3,000人の認知症患者です。これから5年間は65歳から75歳未満の前期高齢者が増え、15年間は75歳以上の後期高齢者が増えます。認知症の有病率は65歳から5歳刻みで倍増し、女性では95歳で85%になる。長生きをすれば大部分の人は認知症になります。

我々の生活習慣は遺伝子と同等またはそれ以上に脳の発達や成長に影響を与えることが知られてきました。食事、運

動、知的刺激、ストレスコントロール、社会交流などの生活習慣が脳の健康に影響を与えることが確かめられました。

食事についていえば最近では地中海式食事、ダッシュダイエット、マインドダイエット、デカボダイエットなどが認知機能維持に有効であるという報告があります。単独の成分としては $\omega$ 3脂肪酸、ビタミンE,D,クルクミン、フラボノイドなどがあります。マインド（MIND）とは地中海式食事とアメリカの高血圧予防食の混合型で牛肉やハム、バター、マーガリン、チーズ、お菓子、揚げ物、ファーストフード、ビール、ウイスキーを控え、全粒食品、葉物野菜、根菜類、果物、ワイングラス1杯か水、ナッツを毎日とり、豆を一日おきに、鶏肉やベリー（イチゴ、ブドウ、トマト、バナナ）を週2回以上、魚を最低週一回以上とることされています。食事は複雑で完璧に脳の健康に良い食事はありませんが、何を食べるかを選ぶことはできるし、徐々に良いものを増やしていけば脳に良い影響を与えることはできます。

運動は脳の血流を増やし、神経成長因子の分泌を促し脳の成長を促進し機能を改善します。歩行などの有酸素運動を一日30～60分、週に3日行うのが良いとされています。知的刺激はシナプスの結合を強く神経細胞の生存率を高め機能を向上させます。知的刺激は脳の予備能を増やすのに役立つアルツハイマー病の進行に対抗する力になります。慢性のストレスは神経再生を抑制し、記憶や脳の柔軟性を障害し、瞑想は脳のストレスコントロールに有効であるというエビデンスが蓄積されています。多様な人間関係と活発な社会生活は認知機能の低下を防ぎます。1人暮らしのひきこもりは認知機能を低下させます。

これらの生活習慣と認知症予防との関連についての健康情報は、その研究のエビデンスレベルを知ることが重要で無作為比較試験（RCT）という方法で行うのがよいとされますが、生活習慣にかかわる研究ではRCTは倫理的にも技術的にもやりにくい。6か月間テレビだけみて運動せず1人暮らしジャンクフードを食べ続けたひとと、地中海式食事をとり、運動して、楽器の練習をし、仲間が多い人をくれば、脳の働きに違いが出てもなるほどと思いますが、証明するために一定期間とはいえこれらのライフスタイルを割り付けられ、やり続けなければいけない研究は倫理的に許されるでしょうか。また技術的にはバイアスを減らすことが難しい領域です。

認知機能低下を解決する魔法の薬や全てに効く方法がすぐ手に入るわけではありません。いろいろ組み合わせ合わせたアプローチが必要です。ロータリアンは正直に天職に励み、友を作り、人のために汗を流すことが大切としています。ロータリー活動は立派な認知症予防になるとおもいます。

## 幹事報告

関川 博 幹事

◎田中ガバナー事務所より

「新入会員(1～3年)研修セミナー開催のご案内」

日時 8月6日(土) 受付 13:00～/  
セミナー 13:30～15:30/  
懇親会 15:50～17:30

会場 長岡ベルナール

対象 2013年7月1日以降に入会された会員

◎田中ガバナー事務所より

「地区運営改善検討委員会 開催のご案内」

日時 8月7日(日)  
受付 13:30～/会議 14:00～16:30

会場 NSG STEP4階 (新潟市)

対象 会長、幹事

◎加茂RCより

「第4分区IM開催のご案内」

日時 9月3日(土) 受付 13:00～  
会場 新潟経営大学 (加茂市)

◎田中ガバナー事務所より

「地区大会記念ゴルフ大会のご案内」

開催日 10月6日(木)  
場所 ヨネックスカントリークラブ

◎ロータリー囲碁同好会より

「第15回 ロータリー全国囲碁大会のご案内」

日時 10月15日(土) 受付 9:30～  
会場 日本棋院会館本院 (東京・市ヶ谷)  
締切 10月6日(木)

2016～2017年度 国際ロータリー第2560地区

### 「第4分区IM」開催のご案内

(ご出席のお願い)

|           |                                      |          |
|-----------|--------------------------------------|----------|
| 開催日       | 9月3日(土)                              |          |
| 会場        | 新潟経営大学 大講義室・食堂                       |          |
| 開催テーマ     | 「ロータリーと地域の活性化」<br>サブテーマ「観光と職業奉仕について」 |          |
| タイムスケジュール | 13:00～14:00                          | 登録受付     |
|           | 14:00～                               | 開会・セレモニー |
|           | 15:00～                               | フォーラム    |
|           | 17:00～                               | 懇親パーティー  |
|           | 18:30                                | 手に手つないで  |





## ロータリー米山記念奨学会より

小越 憲泰会員へ  
「第2回米山功労者マルチプル感謝状」が  
授与されました。

## ニコニコBOX

### 北R.C 中條耕二様

わが心のふるさと三条クラブに卓話、光栄の至りです。感謝しております。

### 第4分区ガバナー補佐 森山一理様（加茂）

本日はIMのPRに参りました。2度目の三条RCです。メンバーが若返って驚きました。

9月3日はよろしくお祈りします。

### 小池俊木様（加茂）

今日はIMのPRということで参りました。約20年程前には、父が分区代理という立場でお世話になりましたこと改めて御礼申し上げます。よろしくお祈り致します。

### 川瀬康裕会長

中條耕二パストガバナー、卓話ありがとうございます。三条クラブの歴史とロータリーの心を学ばせていただきます。

### 石橋育於さん

川瀬会長、関川幹事本年度1年間よろしくお祈りします。

60周年山田実行委員長、丸山・杉山副実行委員長、平成29年4月15日成功祈ります。

### 五十嵐晋三さん

中條パストガバナー歓迎申し上げます。卓話ありがとうございます。

### 熊倉昌平さん

パストガバナー中條耕二様を歓迎申し上げます。本日は卓話ありがとうございます。

### 関川 博さん

7.13水害から12年あの日を忘れません。

本日は、中條PG、森山AG、小池様ありがとうございます。中島様、ようこそいらっしゃいませ。

### 山田富義さん

中條パストガバナー卓話ありがとうございます。所用のため早退いたします。

### 江部卓城さん

7月13日、今日は私の56回目の誕生日です。

心機一転がんばります。

### 小林敬典さん

とても良いことがありました。

### 中條克俊さん

妻が3日間の予定で神戸へ出張に出かけました。ひとりの夜を楽しもうと思いましたが、いつもよりずっと早く寝ていました。

本日は中條PG、卓話宜しくお祈りいたします。

### 加藤紋次郎さん

33年間の出席賞ありがとうございます。

### 五十嵐昭一さん

中條パストガバナーようこそお出で下さいました。良い卓話を期待しております。

### 吉井直樹さん

中條パストガバナーの卓話を楽しみにして来ました。本日は宜しくお祈りします。

### 樺山 仁さん

久し振りのPG中條さんの御話に期待しております。

今年もよろしく御指導下さい。

### 荻根澤隆雄さん

第4分区大先輩の中條PG、ご苦労様です。

遅くなりましたが、川瀬丸の船出をお祝い申し上げます。

### 宮本信秋さん

しばらく出られず申し訳ありませんでした。

本日は、中條耕二様、卓話ありがとうございます。

### 高橋 司さん、 渋谷健一さん、 小出子恵出さん、

### 丸山行彦さん、 歸山 肇さん、 松永一義さん、

### 小越憲泰さん、 明田川賢一さん、 中村信一さん、

### 木村文夫さん、 船越良則さん、 石黒良行さん、

### 若槻八十彦さん、 柳取崇之さん、 浅野金治さん

パストガバナー 中條耕二様、本日は卓話ありがとうございます。お話し楽しみにしております。

7月13日分 ¥ 49,000

今年度累計 ¥ 112,000

# 「卓 話」

パストガバナー／三条RC第27代会長  
中條耕二 様 (三条北RC)




三条ロータリークラブ 創立60周年  
を迎えて

三条ロータリークラブの昔と今  
国際協議会の思い出と ロータリーの夢


国際ロータリー第2560地区パストガバナー  
三条RC第27代会長 中條 耕二様(三条北RC)



金子左武郎氏  
三条RC 初代会長 燕RC 加茂RC  
三条南RCの特別代表 RI第2560地区  
第四分区の生みの親 勲4等旭日小綬章  
95才まで現役会員



鈴木宗資氏  
初代幹事 6代目会長 分水RC 見附RCの特別代  
表 三条商工会議所会頭 ロータリーの字引  
卓話で、中国からの脱走した人 勲5等旭日双光章受賞



近藤与助氏  
初代SAA メーカー王と言われた週3日 30  
0%の出席 ガバナーと共に有名な人 激戦地ガ  
ダルカナルの生き残りの戦士  
勲5等旭日双光章受賞

今から約50年前の偉大な経済界の  
ロータリアン

内田鉄衛氏 結城太一郎氏  
加藤峰吉氏 丸山豊造氏  
高橋儀平氏 田中佐造氏ら

医師の 桑原謙一氏 小出策郎氏  
山本源一郎氏 銅治 倫氏 日戸平太氏  
らがおられ、錚々たる方が大勢おられた。  
教えを受けた 代表の方のみ紹介する




内田鐵衛氏  
株式会社コロナの創業者 誠実と努力の  
人 コンロから日本一のストーブメーカーと  
なった苦労人 勲3等旭日中授賞受賞

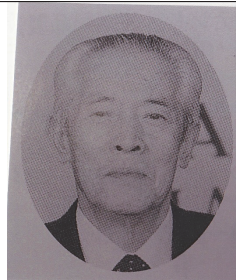




加藤峰吉氏  
15代目の会長 北陸工業((株)の創業者 勲4  
等旭日小綬章受賞者  
現在のVIPグループの基礎をつくった人



田中佐造氏 13代目の会長  
田中衡機の創業者に乞われて、新発田から  
婿に三条に来た計り業界の功労者  
88歳の米寿の祝い 自分で餅をついた人  
勲5等旭日双光章受賞



高橋儀平氏  
第8代の会長  
(株)高儀の元社長  
入会時の会長、幹事は渡惣さん  
自宅にこられて説得された

野水文治氏  
第19代会長  
当時は幹事  
私のスポンサー



藤田説量氏第20代会長 極楽寺元住職  
京都知恩院の元副執事長 1986~87年 群馬・新潟のRI第256地区ガバナー 三条RCから初めてのガバナー 勲5等旭日双光章受賞  
保護司 社会教育の指導者 私の人生の師匠



今から41年前の 野水文治会長 中條耕二幹事時代の  
清水徹郎ガバナー(太田RC)の公式訪問 RI第356地  
区 群馬・新潟の時代  
三条信用金庫本店(大町の時)の3階ホール



今から34年前(1982~83)の内山裕一会長 杉野  
圭司幹事 山内正豊ガバナー(十日町RC)の公式訪  
問時 この後は内山氏は三条市長になる 会長Eの  
私が代理を務めた(一年半余)

三条ロータリークラブの今  
創立60周年を迎えるクラブ  
山本G公式訪問時の五十嵐会長(第59代)は  
じめ歴史と伝統を誇る三条クラブの精鋭



## 私がロータリークラブに入会して 感じたこと 1

入会間もないころは 人の魅力とは何ぞやと常  
に考えていた 先輩をみて学んだ  
人間は常に意識改革が必要なのだ気づいた

どのような生涯を設計するのかを考えたときに  
クラブの一週間に一度の例会や夜の付き合いが  
大切であることに気づいた。  
ロータリーの入会は生涯の目標を定めるには絶  
好の場であり、目標になる先輩が沢山おられた



## ロータリークラブに入会して 感じたこと 2

ロータリーの先輩と私は 同じ人間ではないか考えたが、しかし先輩と同じ人はいなかった みんな個性があふれていた

先輩の共通して言えることは一人一人の人生観や価値観を認識し、お互いの人権を認め合い誠実に接し、感謝の心を持っておられたことである

後輩の私にもあふれる気力で接して頂き ロータリーは平等・公平ではあるが心の師弟関係があった この関係が絆になった 今も大切にしている心の宝物である

## ロータリークラブに入会して 感じたこと 3

超我の奉仕は ロータリーの基本であり哲学と教えられた物心両面にわたって奉仕したことは必ず自分にかえてくる 藤田バスターナーからは 施しは自分の領域を超えた奉仕であり 単なるものを与えた奉仕ではない ロータリーでは 超我の奉仕 と呼んでいた

人と人との信頼関係が生まれれば お互いに本音が言えて友情が生れる ロータリーの仲間は単なる知人ではない 親愛なる友人であり その絆 友情は生涯の宝になり、時には励まし合い 更に大勢の力となり 大きな奉仕活動に発展する 幸せの社会の実現になると信じている

R財団や 特に米山奨学会は日本の最大の奨学金であり世界中の若者たちに 夢や希望を与え ロータリアンの誇りであると思っている

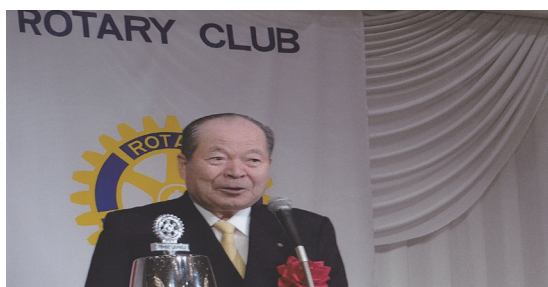
## 2016年シカゴで開催された ロータリーの 規定審議会で変わったのこと 日本のロータリーは混乱している3つ制定案

- 1 旬週間に一回の例会が 月に2回以上に 変更になったこと 前から議論があった
- 2 Eクラブ(電子手段による例会)が 普通例会もできることに改定された
- 3 会員資格が 善良なる市民から選出できること(職業分類は選考基準からではなくなる) 職業奉仕を基軸にしていた精神に 日本ロータリアンにショックを与えた 例会や会員資格はクラブ細則は変えてはいけないと思っている

## 2015～16 第59代五十嵐会長年度 は立派に活動された 三条北クラブ創立30周年の挨拶



## 三条クラブの齋藤弘文氏 (三条商工会議所会頭)の挨拶 三条北クラブの創設の頃の思い出の熱弁に 感動した



## 2015 10 31ホテルオークラにて地区大会のRI会長代理晩餐会(前夜祭)の五十嵐会長さんたちとリラックスな写真



第60代会長に川瀬会長が選ばれて 三条クラブ創立60周年の歴史的な時代がやって来た 川瀬康裕会長 関川博幹事 明田川賢一SAAとロータリーを語る 55名の会員のリーダー



## 今から10年前の 国際協議会(ガバナーの義務出席)の会合



・ 750人のロータリアン夫妻や役員らや事務局員らが止まったサンデーゴにあるマンチスター グランド ハイアット サンデーゴ ホテル

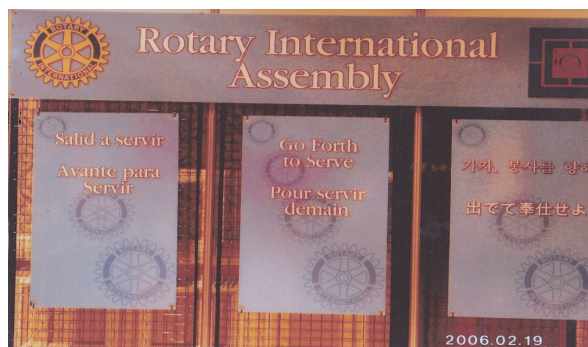


### ホテル内の受付や歓迎の様子

ロータリーのガバナーの指導者は 一週間前にはホテルでガバナーのための研修会を開いている日本の34地区のバスターガバナーが選ばれて待機していた



### 国際ロータリーの入り口から入るのに 入場検査がある



### ロータリーの全体会議場

1000人が同時に会議が出来 6か国の同時通訳がなされる日本語のブースには数人の女性がいた



個別に日本のガバナーが教育される二つに分けられての分科会 全体会議と分科会が一週間続く 公式訪問時の報告や ロータークラブの夢や希望をお互いに語る日もあった



これからのロータリーのあり方について日本のロータリーは2016年度の規定審議会での解釈をめくって混乱状態であり 11月名古屋でロータリー研究会があり 協議されて日本的な結果の発表がある



三条ロータークラブの思いやりのある先輩クラブの偉大な長寿者渋谷健一氏にあやかりたい 健康第一



### ガバナー流の三条ロータークラブを精査 10年前の時の思い出して

#### 40年以上の在籍者

渋谷健一氏57年 熊倉昌平氏46年 捧 賢一氏42年

#### 30年以上の在籍者

五十嵐晋三氏37年 石橋育於氏37年 五十嵐昭一氏36年  
外山雅也氏36年 齋藤弘文氏34年 加藤紋次郎氏32年  
小林敬典氏31年

#### 20年以上の在籍者

近藤雄介氏28年 荻根澤隆雄氏27年 渡辺勝利氏27年  
佐野勝榮氏26年 中村和彦氏26年 小越憲泰氏24年  
菊池 渉氏24年 丸山行彦氏24年 山田富義氏23年  
小出子恵出氏20年 金子俊郎氏20年

- 10年以上の在籍者 川瀬康裕氏18年 杉山幸英氏17年
- 高橋 司氏16年 成田秀雄氏15年 齋藤真澄氏13年
- 明田川賢一氏13年 浅野金治氏13年 伊藤寛一氏12年
- 松永一義氏12年 阿部吉弘氏12年 樺山 仁氏12年
- 若槻八十彦氏11年 歸山 肇氏10年 野崎喜一郎氏10年
- 米山智哉10年 計15名
- 10年未満のメンバー
- 五十嵐博宣氏 石黒良行氏 衛藤泰男氏 江部卓城氏 太田寿三氏
- 加賀美 匡氏 北山裕史氏 木村文夫氏 小林吾郎氏 関川 博氏
- 中條克俊氏 中林順一氏 中村信一氏 西山徳芳氏 船越良則氏
- 宮本信秋氏 柳取崇之氏 吉井直樹氏 渡辺良一氏 19名
- 20年未満の在籍者は 15+19=34名 約60%を占めている

## 30年ぶりのガバナー誕生を願う

- 三条クラブは ローターイ歴史長いベテランと若きロータリアンが 調和のとれたクラブである 後継者に恵まれたクラブである
- 創立60年を迎えて更に増強されて 第4分区のリーダークラブにふさわしい充実したクラブである
- RI第2560地区ロータリアン2,100名が期待しているガバナーが輩出される様に願っている

2006～07同期ガバナーとは北海道から九州まで一年に一回は旅行に出かける 昨年は千葉の房総半島アクアライン上での記念写真  
左から4番目が齋藤直美氏 RI理事に7月から2年間就任され、長岡の11月の地区大会にはRI会長代理でご出席される



## 私の仲間がロータリーの指導者になった うれしい出来事

2006～07ガバナー 齋藤直美氏(78才)がRI理事となる 1938年生まれ ローターイの仲間の私に気楽にポーズしてくれた私と同期ガバナー 外科医 豊田RC 規定審議会の改革に名古屋でロータリー研究会が開かれて、討論会がある 再会が楽しみである



## 最後は私のお願い

創立60周年を迎える三条クラブから  
2018～19年度の地区ガバナー候補を選出して欲しい  
三条クラブは 私の心のふるさとというべきクラブである 三条クラブの発展と 川瀬会長さん初め 会員の皆様のご健勝をご祈念し ご清聴に心から感謝申し上げます お礼のことばに替えさせていただきます。  
ありがとうございました

次週例会 7月27日 夜例会「納涼例会」  
18:30～ 於 越前屋ホテル

次々週例会 8月3日 「会員卓話」 樺山 仁 会員

