



会 長 小井田和哉 青少年奉仕 石橋 信雄
副 会 長 村井 達 幹 事 深澤 隆
クラブ奉仕 村井 達 会 計 渡辺 孝
会長エレクト 小林 幹夫 会場監督 接待 一雄
職業奉仕 佐々木泰宏 直前会長 道尻 誠助
社会奉仕 橋本八右衛門 副 幹 事 正部家光彦
国際奉仕 妻神 和憲 会計補佐 紺野 広

例会日 毎週水曜日 12:30 例会場 八戸グランドホテル
事務所 八戸市番町14 八戸グランドホテル内
電話 (43) 0608 FAX (43) 0661
e-mail rc8@vc.hi-net.ne.jp
http://hachinohe-rotary.org/
会報・広報委員長 菊地 幹 同副委員長 峯 正一
同 委 員 村館 珠樹 同 委 員 奈良 全洋

国際ロータリーのテーマ — 2021~22 — 八戸ロータリークラブのテーマ

奉仕をしよう みんなの人生を豊かにするために

今できる親睦と奉仕を！

国際ロータリー会長 シェカール・メータ

八戸ロータリークラブ会長 小井田 和 哉

12月 は 疾 病 予 防 と 治 療 月 間 です

第3208回例会 2021.12.8

会 長 要 件 小井田和哉 会長



今年もあと3週間と少しになりました。きょう12月8日は太平洋戦争の開戦日。80年前ですが日本軍がハワイを奇襲攻撃した日です。

12月は師走という言い方があります。年の瀬という言い方もあります。年の瀬の“瀬”ってなんだと昨日思い、ググってきました。年の瀬の“瀬”は川の瀬から来ているそうです。川の瀬は川の中の浅くて、でも流れの早い場所を“瀬”というそうです。浅いのは船では通れない、歩いて渡そうとすると流れが急なので足をすくわれたり、ちょっと流されそうになったり、あたふたしたり、バタバタしたり。渡るのにそういうふうなことが起こる場所。そこを渡るという意味で、川の瀬はバタバタしてしまうということから、一年のうちで12月のこの時期が一番バタバタするということなので“年の瀬”という言い方をするようになった。

この年の瀬は12月のことなのかと思いましたが、12月中旬から年末にかけての半月くら

いの期間を一般的に年の瀬と言われているそうです。なぜ年の瀬が12月後半なのか。江戸時代からの習慣。当時商人から物を買ったりするのに町の人にはほぼつけで買い物をしていました。それをお盆や年末、暮れに支払いをするのですが、盆暮勘定というものを当時は普通にやっていた。特に年末、暮れに支払いが多く発生するというので、お金を支払うほうも回収する商人も何かと年末バタバタと走り回るような時期があるということ、年の瀬を年末中旬から末にかけてが一年で一番忙しい。それを川を渡る時にあたふたするような川の瀬と合わせて、そこから年の瀬という言葉が生まれたということです。

12月のうちで後半半分が年の瀬と言われているので、ちょうど今ぐらいならまだ年の瀬には入っていない。けれども年の瀬が近づいてきているということ、挨拶文などではこの時期を年の瀬が近づいて参りましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか、などという言い方をします。中旬になると年の瀬を迎え……。そういう挨拶の仕方をするということ、なかなか挨拶で年の瀬が……。ということばを使うこともないのかもしれませんが、

ちょっとそういうことも知ることができました。

幹事報告 深澤 隆 幹事



○南グループ 八戸東RC会長から、2月19日(土)にIMを行うというお話がありました。グランドホテルで3時～IM、その後懇親会込みの企画です。

正式なことが決まり次第、次週の役員会で決めてからお知らせします。

○本日が締切期限ですが、12月22日の当クラブクリスマス例会の申込期限です。申し込みがまだの方は今日中をお願いします。

○1月19日は新年例会を当クラブでも企画しています。こちらはグランドサンピアです。

○コロナワクチン3回目接種について随時聞いていると思います。八戸市でも労災病院をはじめ医療機関で今月中に打ち始めます。来月になるとご高齢の方は8カ月を迎える方が多いと思いますので、1月、2月は優先接種が開始になります。接種券が配られたら早めにご準備いただけたらと思います。引き続き感染対策をしっかり行いながら、例会を順調に開始できればと思っています。引き続きご協力をお願いします。

委員会報告

親睦・会場委員会 廣岡徹也委員

○ニコニコボックスの報告

- ・奥様誕生祝 佐々木泰宏さん
 - ・結婚記念日 深澤 隆・菊地 幹さん
- 橋本八右衛門さん 年末に向けて何につけても日本酒をよろしくお願ひします。

小井田和哉・廣田 茂
石橋信雄・熊谷清一
中村稔彦・廣岡徹也さん } ニコニコデー

水曜会からのお知らせ 松本剛典さん
先日ご案内を差し上げました通り、明日、

水曜会の納会を行います。時間は6:30～、場所はパークホテルです。明日の納会に参加されない方には後日資料、景品をお渡しします。

正部家副幹事：きょうのオンライン参加は村館珠樹さん、福井哲郎さんです。

ロータリーの友12月号紹介

広瀬知明ロータリーの友委員長



ロータリーの友12月号の表紙。ワンちゃんが犬のスリッパをはいています。これは日本のイラストレーターの五十嵐さんが描かれました。

テーマは「Every dog has his day.」これを直訳すると「すべての犬は彼の一日を持っている」どんな犬にも最盛期があるという意味だそうです。ワンちゃんのスリッパをもらって、ワンちゃんは上機嫌で人生最高の日というようなテーマだそうです。われわれも何をしてもうまくいく時が今まで何回かあったのかなと思っています。その逆もまたあるわけです。そんな日がまた来ることを夢見て、クリスマスを迎えたいと思っています。

今回のロータリーの友は全体的に何となく読みやすい。固い話がありません、読みやすい話になっています。

今月のロータリーは疾病予防と治療月間に指定されています。通常であれば何となく堅い話がこのあたりに来るのかと思っていたら、Rotarian's Vitalityということで、コロナでも負けない 私の元気に過ごすこつという非常に柔らかいテーマです。全国のロータリアンに編集部がどういうふうに声をかけたかよく分からないのですが、どんなコロナ禍の過ごし方をしていますか？ 元気のコツは？というのを聞いているようです。

個人編：この方は水泳だそうです。この女性の方はボクササイズではなくボクシングをやっている。ゴルフをしながら手を挙げていますが、恐らく八戸のロータリークラブでは水曜会もあるくらいですから、ゴルフで気分

転換、ストレス解消をされている方は一番多いのかと思っています。若い頃は高くに乗れなかったハーレーダビッドソンに乗っている方もいます。ジオラマとチョークアートをされている方。料理をされている方、走っている方。

わたしにも共通している方もいます。わたしはゴルフをしています。今はバイクに乗っていませんが、若い頃はモトクロッサーで山を走っていました。わたしはプラモデルが趣味で冬は何もやることがないのでプログラムを作っています。若いころからガンブラ、ガンダムの世代がびったんこ。最近はガンブラだけでなく仮面ライダーやウルトラマンのプラモデルもあるので、それをポチッと買って買ってためています。

これを言うとかみさんに叱られますが、早起きなので自分で朝食を作って、会社を持って行っています。水曜日だけは作らなくてもいいので、朝の時間をちょっと持て余しています。走るのも東京支社に居た頃に、地方紙の東京支社長の会で走る会がありましたので、その方々と一緒に10km、20km走ったりしていましたが、今は腰を悪くして走っていません。

会員企業編：会員企業はどういうことをしていますか？あまり参考になるものはありません。職場菜園、コロナで帰らなくなった外国人講師のために居場所、教室を開放。カードゲームでコミュニケーション。ラジオ体操をやっています。ストレスチェックもやっています。そう考えると、個人ではいろいろやれることがあるかと思いますが、会社単位で考えるとなかなか従業員のストレスを解消したりするのは難しいかと思っています。

巻頭末に産業カウンセラーが勧める健康経営。これは経営者に対しての警鐘、アドバイスでもあります。今コロナもあって経営もなかなか厳しいというところもあると思いますが、この時代の経営者に求められるメンタリティーとは何かということです。メンタルヘルス、皆さんご自身の心の健康を語るときに外せない観点はストレスリセットだそうです。

ストレスリセットは日々溜まってくるストレスをどう自分で解消していくか。ストレスに気づく力、効率的にこまめにチェックする、休むべき時はきちんと休むなども求められる能力で、ストレスをためると良くない。

経営者の方は皆さんストレスの塊だと思えますが、その部分が非常に重要なのかな。わたしは経営者ではないのですが、そういう意味ではわたしは鈍感力、忘れっぽいので、失敗したことはすぐ忘れまじし、いいことはいつまでも覚えているので、そういうところが自分のストレスのリセット力になっているのかなと思っています。一方で従業員へのメンタルヘルス。これはどの企業でもそうですが、ストレスになってしまったいへんな方は職場にもいらっしやると思えます。それをどう解消していくか。処方箋のようなものはないのですが、もし悩んで方がいらっしやいましたら深澤先生のところにぜひご相談いただければと思っています。

P18 この方は道下美里さんです。この方は東京パラリンピックで視覚障害で女子マラソンで優勝された方です。パラリンピックの後にボストンマラソンにも出て、そこでも優勝しW優勝を果たした、乗りに乗っているevery dog、何をしてもうまくいく状況かと思っています。彼女は今まで海外の試合にも出たことがたくさんあるそうですが、日本と海外のバリアフリーで違うなと思ったことはどこか。

海外は実はsimple is best. 例えばトイレですが、日本のトイレはいっぱいボタンがあるので、視覚障害の人は点字でわかるらしいのですが、どのボタンを押せば水が流れるかわからない。でも海外はアメリカは「流す」ボタンしかないの、そっちのほうが視覚障害者の方にはとても優しい。海外は心のバリアフリーが進んでいる。日本ではやはり距離感を持つ方が多いが、海外では普通に、当たり前のようにフォローしてくれるところがいい。

わたしがこの方の話の中で非常に興味深かったのは、パラリンピックもロータリーも共生社会、多様性のある社会の実現を掲げて

いますが、道下さんにとって特に今支援が必要と思われることは何ですか？日本はけっこうバリアフリーは進んできている。場所の移動など。でもウェブアクセシビリティ、ウェブのバリアフリーが進んでいない。わたしたちは目も見えないし、耳も聞こえないし、でwebを見ればそのまま操作できるが、視覚障害のある方は見えないので、音声で言ってもらわないといけない。その音声ソフトは使えないものが結構あるらしい。そういう時は誰かに手伝ってもらってやってもらうしかない。Webでもバリアフリーが必要なんだということが非常に参考になりました。

この方は道下千里さんはロータリアンです。福岡中央RCの衛星クラブのエンジョイロータリー衛星クラブの会員です。福岡中央RCの方が例会で会うだけでなくちょっと走りましようということで衛星クラブを作って、そこに道下さんを招いたそうです。道下さんのお父さんが山口県下関のロータリアンだったということで、彼女も自然にロータリー活動に入っていったということが書いてありますので、ぜひ読んでいただければと思っています。

P40 世界中のロータリープロジェクト：2 つご紹介します。フィンランド。ヨーロッパ最大の淡水湖サイマー湖がフィンランドにあります。そこに島が13,710もあるそうです。フィンランドはサンタヤトナカイを思い出しますが、フィンランドでは家庭用のクリスマスツリーをおうちでよく購入します。1シーズンで130万本購入されるそうですが、クリスマスが終わると多くは家庭で薪として使われるか、集められて発電所で燃料にされます。それはそれで資源を無駄にしないということだと思いますが、実はこのサイマー湖にあるロータリークラブがこのクリスマスツリーを湖に沈めると魚が寄ってくる。魚の採卵場になるというプロジェクトを立ち上げました。呼びかけたところ130万本のうちの600本が集まった。大した数ではないかもしれませんが、それを湖に沈めて採卵場として使ったということのようです。

アメリカもクリスマスシーズンです。305は2019年にアメリカで開催されたドライブイン上映会の数です。なぜクリスマスに関係あるかという、やはり新型コロナウイルスで今アメリカではロックダウンといわれていますが、いろんなクリスマスイベントが中止になる中で、カリフォルニア州のロータリークラブがそういったイベントの代わりにクリスマスらしさで雰囲気を醸し出したドライブシアターを開催したそうです。ドライブシアターであれば皆さん車の中で観るので、家族が中心でしょうから感染の恐れはないということでした。確かこの地域でもドライブシアターをやりましたという動きもあったやに記憶しています。

縦ページ

スピーチ：二川健さん（徳島大学教授で宇宙栄養研究センター長）。「筋肉を保持 貯筋する大豆の力 宇宙実験でわかった」中身はけっこう専門的な用語で、医学部出身でないわたしは非常に分かりにくいところもありますが、非常に興味を持ちました。なぜなら先週の「試してガッテン」で、朝タンという番組を見た方はいらっしゃいますか？朝タンは朝にたんぱく質を摂るという意味です。人間の筋肉はアミノ酸を摂るとたんぱく質を摂ってアミノ酸を作って筋肉を作るそうです。人間はお昼や夜はけっこう食べているので、タンパク質は大丈夫らしいのですが、夜にどんどん減るらしい。アミノ酸は体の中に貯められないので血中アミノ酸がどんどん減っていく。朝ご飯を食べない方は論外だそうです。筋肉がどんどん減っていく。朝ご飯を食べている人も朝ちゃんとたんぱく質を摂らないと筋肉が衰えていくという話だったんです。

いろんな実験をしていて、60歳くらいでも毎日運動してすごい筋肉を鍛えている人が測ってみたら、1年前に比べて筋肉が10%落ちていた。なんだこれは？朝食を取っているけれど必要なたんぱく質は摂りきれなかった。けっこう大変なんです、タンパク質を摂るのは。一番入っているのは魚肉ソーセージで1本あたりに7g。20gが理想だそ

うで、牛乳を飲んで、それを食べて、卵を食べてくらししないと本当はたんぱく質が摂れないそうです。でもそうやってたんぱく質を摂ったら、2週間で筋量が増えたという結果だったようです。かみさんがカーブスに通って朝プロテインを飲んでいますが、わたしもそれを拝借して、朝、牛乳にプロテインを入れて飲んでます。その結果が出るのは来年のゴルフの時かなと思います。

この先生が言うには筋肉は宇宙とどういう関係があるか。この前、野口聡一さんが宇宙ステーションから帰ってきました。やはり宇宙船から出てきたときに皆から抱えられていました、椅子に座って。野口さんは宇宙空間で筋肉が落ちないようにものすごい運動をしています。でも宇宙に行くとしても筋肉が落ちて、地上に来た時に自力で立てない。この原因は実は筋力が衰えていく原因と共通しているのではないかと、いうところに二川さんは目を付けたわけで、いろいろ研究をしていきました。

その結果、筋肉がやせ細っていくのは筋肉のたんぱく質の分解を繰り返すから。つまり筋肉のたんぱく質が分解されていくから。その原因の一つはオートファジーだそうです。オートファジーは自分で死ぬという意味、細胞の自死です。もう一つはカルシウム依存性のたんぱく質分解。三つめはユビキチンという酵素のたんぱく質分解が原因。宇宙に行ったラットの研究をしたところ、ユビキチンが筋肉をつくるホルモンが伝わる経路を遮断してしまう。ユビキチンが一番悪いやつだということが分かりましたという話です。この酵素の働きを抑制する薬ができれば、宇宙に行っても当然その薬を飲めば筋力は衰えない。

要は宇宙に行く人たちの話ではなく、今寝たきりになっている方や年をとると筋力は弱っていきませんが、筋力が弱ったところもやはりそれが原因だろうということで、それを治すための薬をこれから開発していくという

ことでした。わたしも毎朝プロテインを飲んでいますが、もしかしたら、あと少ししたらそういう薬ができて、年をとっても筋力が衰えない。250ヤードくらい平気で飛ばす。そのくらいの薬ができてくるかもしれない。でも薬はそうそう簡単にはできません。

では二川さんがいうには何を食べればいいのか。やはり大豆だそうです。若い時は肉などで筋肉もたくさん作れるので肉がいいらしいのですが、年をとってくるとなかなかそれも消化しきれない。実は大豆がすごくいいという話のようです。これは地球環境にもいいということで、同じ量のたんぱく質を作るという意味ですが、大豆を育てるのに肥料や水の量が極端に少なくていい。1kgの大豆を得るために必要な水はほぼ2.500Lだそうです。ただその一方で牛肉1kgを作るためにはその10倍の水を使っている。豚肉1kgでは3倍の水。それに牛や豚を育てるには餌も与えなければいけない。よくよく考えると大豆は同じ量のたんぱく質を作るのにとても環境に優しいということで、SDGSにもつながるといってお話です。

実際に農林水産省から補助金をもらって実験したそうです。1日の半分以上の時間をベッドの上と車椅子で生活している人を対象に、大豆を1日8g病院食として1か月連続で食べてもらいました。その結果、大豆を食べた人の筋力、筋量はともに増えていたことがわかっているそうです。大豆を食べるのはすごくいいのかなと思っています。この方の夢は筋肉が弱って寝たきりの状態を作らないためにも、将来的に薬だけでなく食べ物、食事でも筋肉をきちんと維持していけるのが理想。そういった未来を将来は目指していきたいということです。

1月からテーブルのメンバーが変わります。コロナになる前にやっていたビブリオバトルを1月以降復活させたいと考えていますので、その際にご協力のほどよろしくお願ひします。