

- ◆創立 1959 年 11 月 25 日
- ◆スポンサークラブ
土浦ロータリークラブ
- ◆姉妹クラブ
仙台東ロータリークラブ



竜ヶ崎ロータリークラブ



一本日のプログラム

ゲスト卓話 職業奉仕委員会
JRA 美浦トレーニングセンター調教師 古賀様

本日のロータリーソング

「四つのテスト」

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのために なるかどうか

一次週以降のプログラム

12/3 祝事・年次総会

第 3088 記録 (2024 年 11 月 12 日開催)

点鐘・ソング	海老原会長・君が代、奉仕の理想
ゲスト	リンさん (米山奨学生)
会長報告 海老原会長	<ul style="list-style-type: none"> ・先日の地区大会にご参加頂いた皆様、ご苦労様でした。午後の講演は、青山学院大学の原監督が講師で、箱根駅伝で優勝するまでの道のりを聞きました。学生達への指導力、また経営面でも印象的でした。前日の RI 会長歓迎晩餐会ではつくばサンライズ RC と同じテーブルでした。20 人ぐらいで県内在住は 4 人しかいないクラブで、全部 ZOOM で例会をしていると聞き、色んなクラブがあるのだなと勉強させて頂きました。
幹事報告 杉野(訓)幹事	<ul style="list-style-type: none"> ・11 月のロータリーレート 1 ドル=153 円 ・回覧：仙台東 RC 週報 ・地区大会の配布資料を例会場入口に置いてあります。参加されていない方は一部お取り下さい。 ・本日、例会終了後、指名委員会、その後に理事会を行います。
委員会報告 出席委員会 中嶋委員	<ul style="list-style-type: none"> ・会員数 31 名、出席 25 名 (内 ZOOM 出席 2 名) 出席率 80.65% ・欠席：荒井君、阿部君、関野君、関口君、小島(律)君、伊東君 ・メイクアップ：地区大会 (海老原君、杉野(訓)君、池田君、糸賀君、岩田君、菊地君、倉沢君、小島(孝)君、毛利君、中嶋君、西村君、沼野君、島倉君) 柔道大会 (山崎君、荒井君、寺田君、大竹君)

職業奉仕委員会
岩田委員長

・26日の例会では、古賀調教師の卓話がございます。何か聞きたいことがございましたら、私の職場でもよいですし、ご連絡頂けますようよろしくお願い致します。また折角の機会ですから大勢のご出席をお願い致します。

職業奉仕委員会による会員5分間卓話③

島倉 秀也 会員

私は職業を通じて、健康とアンチエイジングをテーマとしております。今日は「海馬」についてお話させていただきます。

かつて、脳細胞は生まれてから減っていくのだと言われていました。特にアルコール等を召し上がる方は脳細胞が壊れて、再生しないとされていました。しかし最近では脳も再生するのだと考え方が変わっています。

「海馬」は記憶の形成、保存に関与している場所です。新しい事を学んだり経験したことを覚える時に、その情報は一時的に海馬へ保存されます。そして重要な情報は、更にそこから脳の他の部分へ転送されて記憶として保存されることとなります。このプロセスを通じて、過去の出来事や経験を正確に思い出すことが出来ます。

空間記憶（位置）は、ナビを利用しているとそれまで持っていた感覚が鈍ります。ですから、地図を時々見て、頭を鍛えるのは大事だそうです。方向感覚を把握するのは海馬のためにも役立ちます。海馬は脳の奥の側頭葉の間に左右2つあり、タツノオトシゴの様な形をしています。ギリシャ語ではヒポカンパスといいます。私達の記憶や認知機能に大変重要なところですから、海馬を鍛えることがこれから大事です。

海馬を活性化させる方法

1. 有酸素運動 海馬の神経細胞を増やす。血流の増加。また運動を習慣化することにより、ストレスホルモン（コルチゾール）の分泌を抑えられる。
2. 食生活 抗酸化物質が豊富な食事。また魚介類も海馬の健康に効果がある。
3. 学習活動 新しいスキルや知識を学ぶ。特に言語学習がよい。

*日々、新しいことに挑戦することが、海馬を活性化させることになる。海馬の健康を保つことが、私達の記憶、認知機能を維持することに重要であるということで、日常生活で意識的にここを活性化させることを心がけることが大事です。



会員卓話 ロータリー財団月間に因んで

小島 孝行 ロータリー財団委員長

「人」とは、自然人と法人

財団 — 一定の目的のための財産の集まり

国際ロータリーのロータリー財団 公益財団法人ロータリー日本財団

社団 一定の目的のための人の集まり ロータリークラブ



ロータリーの運営と事業（資金は2本建て）

クラブ：会費（一般会計）と奉仕活動資金（ニコニコ）

地区：人頭分担金と基金及び協力金

国際ロータリー：人頭分担金とロータリー財団

ロータリー財団は基金から財団に

ロータリー財団の目的達成のためロータリークラブを通して事業

財団は財産の集まり 多額の財産があれば運用益だけで事業

ロータリー財団は多くの財産はない→集めるしかない→誰から集めるか

ロータリーがつくった組織で、ロータリークラブが使うので、ロータリアンから集める。

寄付の種類

年次基金寄付 毎年寄付。運用され3年後に使われる。

使途指定寄付 使い道を決めて寄付。例：ポリオプラス

恒久基金寄付 基金とし運用益のみ使用（ベネファクター）

ポール・ハリス・ソサエティ会員 毎年1000ドル

ポリオ・プラス・ソサエティ会員 毎年100ドル

集めた寄付金は、人道的プロジェクト 奨学金・職業研修チーム等の補助金

国際財団活動資金に50% 地区財団活動資金に50%



地区財団活動資金の半分が地区補助金（各クラブ）。残り半分がグローバル補助金。

11月のロータリーレートは153円です。来週寄付を集めます。

地区の目標は180ドル/一人ですから、円に換算すると27540円です。お釣りのないようお願いいたします。しかし、あくまでも任意の寄付ですから、例えば120ドル（18360円）でも、差し障りないというわけです。

どうぞご協力よろしくお願い致します。

****ロータリーの友11月号****

横組：P7～

特集「ロータリー財団 始まりと今」

- ・ロータリー財団の父 アーチ・クランプ
- ・寄付はどこからどれだけ集まって何に使われるのか？

横組：P14～

2つのポリオ常在国 そしてポリオ根絶にとって最も重要な4つの地域

縦組：P4～

今だから津田梅子 そしてサファイアの指輪と私 高橋裕子（津田塾大学学長）



ロータリーの友11月号には、ロータリー財団月間に因んで、ロータリー財団についての記事が多く掲載されています。是非ご一読ください。

11月のお誕生日、おめでとうございます

- お誕生日
- ・ 3日 : 諸岡佳子君
 - ・ 6日 : 倉沢南州君
 - ・ 15日 : 糸賀祥治君



*****元米山奨学生 チャン君*****
 (2018年4月~2020年3月)
 今月26日にベトナムへ帰国されるとのこと。
 元カウンセラー伊東会員との送別会の様子です。



*****米山奨学生 リンさん*****
 ベトナムのご実家が台風10号で被害に遭われたため、お見舞金をお渡ししました。



ニコニコボックス

私は進んで奉仕の資金を提供します

<p>¥3,000</p> <p>海老原君 地区大会への参加、有難うございました。第20回たつご杯龍ヶ崎柔道大会への出席有難うございました。</p> <p>中嶋君 米山記念奨学会へのご寄付有難うございました。なお10月の米山月間以外にも寄付は受け付けていますので、よろしく願います。</p> <p>糸賀君 週報に写真が載りました。誕生日祝いを頂きました。</p> <p>秋田君 結婚記念日祝いを頂きました。</p> <p>大竹君 結婚記念日祝いを頂きました。</p> <p>¥2,000</p> <p>池田君 年次大会に行って来ました。</p> <p>倉沢君 誕生日祝いを頂きました。</p>	<p>¥2,000</p> <p>杉野(訓)君 地区大会で原監督の講演に感銘しました。ただ、ステージ上で暑い暑いと何度も汗を拭いていました。原監督だけにハラハラしました。</p> <p>¥1,000</p> <p>島倉君 本日5分間?卓話させて頂きます。</p> <p>小島(孝)君 週報に写真が載りました。</p> <p>西村君 週報に写真が載りました。地区大会お疲れ様でした。</p> <p>佐伯君 早退します。</p>
<p>ご芳志の寄金、ありがとうございました。</p> <p>小計 12件 ¥25,000 累計 160件 ¥522,197</p>	

通常例会を欠席される方は前日午後5時までに沼崎副SAA(090-8855-7915)に必ずご連絡下さい。

R1第2820地区・第7分区 **竜ヶ崎ロータリークラブ**

☆例会日: 火曜日・12:30~13:30 ☆会長・海老原次男 ☆幹事・杉野訓男 ☆SAA・糸賀祥治

☆例会会場: 喜仙 〒301-0824 龍ヶ崎市下町2981 電話 0297-62-0269