Rotary

Weekly Report

第108回例会　2015年10月14日(水)

名古屋アイリスロータリークラブ

RID2760 THE ROTARY CLUB OB NAGOYA IRIS
～ 世界へのプレゼントになろう　Be a gift to the world ～
2015-16 年度国際ロータリー会長 K.R.“ラビ”ラビンドラン

例会日:毎週水曜日 13:00～14:00
例会場:ANA クラウンプラザ グランコートホテル名古屋
創 立:2013 年 6 月 5 日
会 長:安井 忠　「楽しく・深く理解するアイリス」

■ 斉唱　我等の生業

■ 司会　安井 嗣博 会員

■ 出席者報告　出席者数 28 名 / 会員数 37 名
出席率　75.67%
前々回(第 106 回)修正出席率は 67.56%(25/37)

■ 入会式

安藤会員

■ ニコボックス報告

安井 忠 会長

昨夜までトワイライトエキスプレスに乗って九州まで行ってきました。28 時間の列車の旅でしたが先頭の展望車に乗ったため夜中までトリテツの餌食になりました。今日も元気です。

荒山 久美 直前会長

週末、母の七回忌を兼ねて永平寺へ行きます。法要が済んだら山中温泉まで行って生き仏が楽させて頂きます。

後藤 卓郎 会員

一人娘が 31 歳になります。何とかならないか思い悩んでいます。

安井 嗣博 会員

先週、日本ガイシホールにて息子とサカナクションというバンドのコンサートを見に行きました。上映中の映画「バクマン」の主題歌や CM で使われる曲などで息子が人生で 1 番楽しい時間と感想を言いました。

■委員会報告

荒山直前会長

10 月 9 日（金）13：00～17：00 まで第 1 回ロータリー財団委員会が開催され、地区へ出向の身である私が出席してまいりましたので、簡単にご報告申し上げます。

先ず､｢資金推進委員会｣より昨年度ひとり＄150 を目標に会員の皆様が寄付をしたクラブ毎の実績の報告がありました。アイリスは今年度に関しては平均が＄210 を上回り、愛知県内第 6 位の寄付額でした。また、ロータリーカードの普及がなかなか進まないと嘆いておられました。愛知県内の普及率は 6%ちょっとだそうです。

次に､｢補助金委員会｣より、今後ネパール震災に関連する協力金の要請がくる予定です。2016－2017 年度の地区補助金申請受付期間は 1 月 1 日より 3 月 31 日までです｡社会奉仕担当の会員さんはぜひ補助金を受け取り、よりよい奉仕活動を実施してください。後ほどお勉強の機会についてはお教え致します。

私が所属しています｢VTT 委員会｣は来年の 5 月くらいにならないと活動しませんので、今回は報告を割愛します。

4 つ目は｢ポリオプラス委員会｣です。この委員会は世界中からポリオ（小児麻痺）を撲滅するため、相当長い期間活動しています。ビル・ゲイ

ツ財団とともに寄付を募り世界の子供たちにワクチン投与をしています。インドでは投与継続中ですが、今年度は新たなポリオ発症はなく、どうも撲滅したのではと期待しているところです。残るはパキスタンとアフガニスタンの２カ国ですが、紛争地域ということもあり WWF のテーマである「あと少し！」がなかなか達成できずにいます。10 月 24、25 日にはポリオについてのクイズを実施し、お子様からロータリーの会員まで様々な質問を用意しているそうですので現地で試してみてください。

5 つ目は「奨学基金・学友・平和フェローシップ委員会」です。これはロータリー財団がグローバル補助金を使って世界規模で活動されている日本人の方に奨学金を与える制度です。財団の重点分野は以前も申し上げましたが、「平和と紛争防止」、「識字率向上」、「経済と地域社会の発展」、「疾病予防と治療」、「水と衛生設備」、「母子の健康」のいずれかにあたる学問や研究を専攻するための学費、及び現地での必要経費等をサポートするものです。今年度は 5 名応募があり、12 月には面接試験などを通じて最終的に決定するとのことでした。

来月には資金推進委員会の久米委員長が財団の資金についてと寄付のお願いを含めた卓話に当クラブにいらっしゃる予定です。私の所属している VTT 委員会の福田委員長には 12 月 9 日の例会時に、「地区補助金申請のやり方」について具体例を挙げて卓話をしていただく予定です。名古屋大学小児科病棟へのサポートをお考えと思いますが、2016 年 3 月末が締め切りですので、この卓話をよい機会と捉え、申請のやり方や注意点を学んでいただければと思います。

■幹事報告

・ガバナーノミニー・デジグネート選出の報告

・ＲＹＬＡセミナーについて

■会長挨拶

本日は記憶についてお話したいと思います。

若い会員の皆さんは経験されたことがないと思いますが私位になりますとなかなか人の名前が出て来なくてそれそれ、あのあのと云っているだけで何でもない時になってふと思い出される様なことが良くあります。

記憶と云うものは３つの要素からなっております。

第１は頭の中に刻みこむと云うことであります。

目を通してでもいいし耳を通してでもかまいません。五感を通じて頭の中に或ることを刻みこむ。

これを記銘と云います。

第２にはそれをきちんと保存しておかねばなりません。

第３には必要に応じて取り出して使う。

これを再生と云います。

この記銘・保存・再生の３つの働きがきちんとしていて

記憶装置は完全と云うことになります。

この装置がしっかりしているおかげで皆さんは若い時から色々な試験にパスしたり或いは色々な機械を扱ったりさまざまな場面にあった時にそれを乗り越えることができたわけです。

これは人が生活をして行くために絶体に欠かせないことであります。

ことに新しいことをとり入れたり新しい道具を使ったりするには絶対に必要な働きです。

さて今は記憶と云うことを話しましたがこれと表裏の関係にあるのが忘却であります。

これが年と共に連動しながら現在の私達の状態が

でき上がっております。
それでは記憶と云うのは年をとると３つの働きの中のどこから悪くなるかと云いますと記銘すると云うところから悪くなります。
物を新しく憶えると云うところから年をとると少しづつ動きが落ちてきます。
それはどう云うことかと云いますと最近のことが憶えにくいと云うことであります。
刻みこむところが悪くなってくるのです。
脳の細胞は２５、２６才頃から１日１０万づつ位減ってくるそうですから皆さん今日ではずい分減ったなあと思われるでしょう。
一方の忘却の方ですがこれはどう云う所から忘れるかと云いますと最近のこと程忘れ易いのです。
これは前にお話しました記銘されにくいと云うことと連動しているかも知れません。
覚えなければどうしようもないもの程忘れ易いのです。これは沢山あります。
人の名前とか地名とかカードの暗証番号とかまだまだ一杯あります。
そして比較的残って易いものがあります。
それは何かと云いますと嬉しい楽しい辛いと云った情緒や感情をともなったこと。これが比較的残り易いのです。そして日常繰り返される体験的なことも残っております。
以上お話しましたことは誰でも年と共に起ってくる変化でありまして最近忘れっぽくなってと云って決してご心配のない様申しそえますが今この世の中でアルツハイマー病が将来６５歳以上の人は５人に１人がなると言われております。
これはアルツハイマー病とは違います。
指揮者・政治家・小説家・芸術家それからプロ棋士等はぼけが起りにくいと云われております。
普通の人でも毎日日記をつけている人よく手紙を書く人はぼけにくいのだそうです。
これらの人は常に前進を心がけ学習を続けていたり、ものごとの表現や創造に頭を使っています。
反対にぼけ始めた人の中には退職後目標を失って何をしたらよいか分からない人子育てが終わって刺激のない生活を送っている人等がよく見られます。ぼけないためには脳にたえず刺激を与えて老化を防ぐことが大切です。
百数十億はあると云われている脳の神経細胞はお互いにその枝でネットワークを作っています。
情報がたえず出入りしていることが、この神経回路の老化を防いでおります。
この情報のやりとりつまり学習と行動は「やる気」を持ち喜んで積極的に行うことが大切です。
「やる気の中枢」は脳の深い部分にありますがそこを刺激するのはド一バミンと云う脳内で作られる化学物質です。ド一バミンは気分のいいときに分泌されます。
ところが不安になるとアドレナリン怒るとノルアドレナリンと云う物質が分泌されましてド一バミンの分泌を抑えてしまいます。いつもやる気を保って脳に良い刺激を与えるためにはくよくよしたり怒ったりしていては駄目なことが分ります。
しかしどんな細胞でも疲れすぎてはいけません。
神経細胞もあまり働き続けると情報を伝える物質がなくなってしまい活動力や記憶力が低下してしまいます。脳の細胞にも適度の休養は必要であります。
ではどんな人がぼけないかと云いますと・・・
①本や新聞をよく続む人②書く人③語る人④人の世話をする人⑤感動を忘れない人⑥いくつになっても張りと生き甲斐を求める人以上の様な人はぼけない様です。
従いまして良きロータリアンはぼける心配はありません。
ぼけは突然起るものではありません。
またぼけに特効薬は只今のところありませんが、進んでロータリ一活動に励むことが良薬であると思っております。

■卓話

青島 彩子 会員

（原稿待ち）

以上