



国際ロータリー2620地区

御殿場  
ロータリークラブ

<http://www.gotemba-rc.gr.jp/>

週報



御殿場  
ロータリークラブ  
モバイルサイト

第2468回 例会プログラム

- 例 会 場／名鉄菜館
- 開 会 点 鐘／12:30 ●国 歌 斉 唱
- ロータリーソング／四つのテスト
- 内 容／『ボーイスカウト今昔』  
藤曲敏春様

会 員 慶 事

- 皆 出 席／4月28日 長谷川雅也君（1年）  
4月28日 鎌野 篤志君（1年）



会 長 挨 拶

石 川 又 英



動物と人間では、どのような所が異なっていると思いますか？

動物、特に肉食獣では腹一杯まで食べると後は木陰でのんびりと休み、必要以上に狩りをする事はありません。また冬眠をする動物では食べ物を蓄える事をします。熊やリスなど秋の内に木の実を冬眠する穴蔵へ蓄えて置き、その実を少しずつ食べて冬を過ごします。

熊と言えば、中華料理では食べられない物が無いと言われる位、色々な物を食材にしますが、熊の手の料理というのがあるそうです。私は食べた事が無いので詳しい事は分かりませんが、何でも右手の方が価値があり高価だそうです。

熊は右手でハチの巣の中の蜜を取り、それを右の掌に蓄えて置き、冬眠中目が覚めた時に右手をぺろぺろ舐めて空腹を癒やすとの事です。熊の手の料理が美味しいかどうか分かりませんが、左利きの熊でも右手の方が高いのでしょうか？



会長挨拶用  
QRコード

4/27の出席報告

会員数	出席計算に 用いた会員数	出席者数	暫定出席率	前々回の 確定出席率
61名	57名	48名	84.21%	100%

欠席者(9名) ※やむを得ず欠席される方は、午前9時50分までにご連絡下さい。

井上 元君・勝又 厚君・望月 茂君・芹澤正明君  
白井良太君・若林洋平君・渡辺修司君・山口幸男君・山崎恭夫君

4/13のメーキャップ

- 4月10日 E ク ラ ブ 堀口廣司君
- 4月12日 E ク ラ ブ 山崎恭夫君
- 4月15日 E ク ラ ブ 芹澤隆博君
- 4月25日 E ク ラ ブ 勝又彦彦君



ROTARY SERVING  
HUMANITY  
人類に奉仕するロータリー

次 回  
5月18日の  
例 会

★LaLa GOTENBA  
★6:15 食事 6:45 点鐘  
★探鳥会  
日本野鳥の会 東富士支部長 菅 常雄様

# 若返りへの挑戦

～ズボラ男82歳の悪あがき～

根上 眞一 君



私がロータリークラブに入会した時、歳は2歳年下の菅沼久君の次に若い40歳でした。爾来42年経ち、上から数えて4番目の82歳の年寄りになってしまいました。これから何年会員でいられるか？の問いが現実味を増してきた昨今ですが、表記のタイトルで卓話をし、自らを奮立たせ、永遠の会員を目指す努力（悪あがき？）をここで披露させていただきたいと存じます。

「生あるものは必ず死す」この命題に最近の遺伝子化学は挑んできました。1999年にMITのガレン教授が細胞の老化はサーチェイン遺伝子が関係しており、その遺伝子を活性化することにより老化は防げる、ことを発表しました。さらに2011年にワシントン大学の今井眞一郎教授が、NMN（ニコチンアミドモノニュークレアチド）という物質を22週（人間換算60歳）のラットに1週間投与したところ、細胞が6週（20歳）に若返った、という実験結果を公表しました。その後、いろいろな物質がサーチェイン遺伝子を活性化させる研究が進み、それに関するサプリメントも市販されてきました。

私の若返り術の第一はそれらサプリメントや医者からの処方薬を組み合わせる自分に合った処方薬を考える事です。

その基本とする原則は：

- ・ 癌にならない事

- ・ 血管・血液の健康を守り脳疾患・心臓疾患にからない事
  - ・ 糖尿病を予防する事
  - ・ ボケない事
- であって、私なりの処方薬は、卓話でお配りいたしました。

次に大事なことは「若返りの心がけ」だと思います。

私の心掛けていることは：

- ・ 生きている理由が必要である。
- ・ 興味心を失わない。
- ・ 平常心を心掛ける。
- ・ 人に優しく相手を理解する心がけ。
- ・ 神頼みをする事。

などです。バイノーラルビートの活用も大事です。

次に運動の問題があります。私は生来のズボラ男なので、皆様方が実行していただけるような高度なエクササイズはできないので、最小の努力で体温を上げ、筋力をつけるため、機械にお任せの運動や寝ながらのストレッチ等していますが、大事なことは、無理をしない事と継続だと思っています。水素浴、重炭酸浴なども心掛けています。

卓話ではいろいろと具体的なことをお話しましたが、皆様のご参考になれば幸いです。今、生命科学はどんどん進歩しています。あと10年生きていけば新しい長寿法がまた出てくるでしょう。常に情報を集め、自分で人体実験をする勇気を持ち、自分は死なない生物だと信じて切磋琢磨しましょう。

2035年に私は100歳になります。その際、「若返りの秘訣」のタイトルで卓話をさせて頂きたいと思っておりますので、楽しみにしててください。



司会  
林 則夫君



ソングリーダー  
大胡田明寿君



出席報告  
堀口廣司君



会員誕生日  
戸栗太平君・山内強嗣君・池谷正徳君



皆出席  
稲葉博之君・大胡田明寿君