



ROTARY CLUB OF

NARA—WEST

DISTRICT WEEKLY BULLETIN
2650 No. 2476

2023. 6. 1

創立 1969年(昭和44年)12月13日

例会日 毎週木曜日18:00より

事務所 〒630-8001 奈良市法華寺町254番地

例会場 奈良ロイヤルホテル内

TEL 0742-34-1131 FAX 0742-30-2000

2022～2023年度
国際ロータリーのテーマ

2022～2023年度
地区のスローガン



「感動、感激、そして感謝」

国際ロータリー会長
ジェニファー E. ジョーンズ

RI第2650地区ガバナー
尾賀 康裕



霊山寺 増長天

会 長 渡邊 巖	副 会 長 吉村 信男	会長エレクト 中西 吉日出	直前会長 植野 洋志	幹 事 相澤 万裕子
会 計 東山 光秀	会場監督 加藤 又弘	理 事 福川 益則	理 事 寺田 信弘	理 事 安井 清悟
理 事 内藤 源美	会報委員長 金田 宗寛			

今月は ロータリー親睦活動 です

第33回(2476回)例会プログラム令和5年6月1日(木)

1. 開会宣言 点鐘
2. ソング 「君が代」「奉仕の理想」
3. 来訪者紹介
4. 出席報告
5. 会長の時間・理事会報告
6. ニコニコ報告
7. 委員会報告・幹事報告
8. 卓話: なら歴史芸術文化村村長 三原 耕治 様
「なら歴史芸術文化村について」
9. 閉会宣言 点鐘

第32回 (2475回) 例会報告 2023. 5. 25
ソング

「奈良西RCの歌」

出席報告

	会員数	出席計算 免除会員数	出席会員数	欠席者数	出席率
通 算 2475 回	41	2/8	20/33	13	62.9%
通算2473回修正	41	8/8	33/33	0	100.0%

会長の時間 (渡邊会長)

皆さん、こんばんは。5月19日地区より「ロータリー希望の風奨学金」への支援御礼のメールが届きました。この奨学金は東日本大震災(2011. 3.11)において災害遺児となられた青少年たちの学業継続目的の教育支援です。現在奨学金の給付者は120名です。今年度当クラブから、70, 136円寄付いたしました。内訳は例会での募金25, 000円、鷗尾の会ゴルフ大会での募金45, 136円です。皆様ご協力ありがとうございました。

本日は第3回クラブフォーラムがあります。家庭集会において議論された①例会場、②今後の奉仕活動、③会員増強などについての発表・報告です。各グループのリーダーさんよろしくお願いいたします。

さて今日の会長の時間は、老化についてお話しします。人は生まれてから亡くなるまで、常に何かしらの変化が起きています。ある時までは「成長」と呼ばれますが、人として成人し、成熟期を迎えると、そこから先は「老化」と呼ばれるようになります。もちろん、これは誰にでも起こる変化ですが、そのスピードには個人差があります。「老化」とは一般的に、成熟期以降に起こる生理機能の衰退を意味し、遺伝的な要因や外界からのストレスに対し、適応能力が低下することで起こる変化と考えられます。

老化のメカニズムには大きく2つの説があります。一つは生物学的に見て「老化に太刀打ちすることは難しい」とするプログラム説。もう一つは成熟後における有害遺伝子の発現によって老化していくという擦り切れ説です。時の流れるスピードはすべてのヒトに共通のものであり、同じ日に生まれた人は同じスピードで暦年齢を重ねていきますが、成長のスピードに個人差があるのと同様に、老化のスピードにも個人差があります。また、体の中の組織や細胞によってもそのスピードが変わってきます。一部の組織の老化が進んでも、他の組織は実年齢よりも若い、ということもあり得ます。

老化の原因の1つは、「活性酸素によって起こる体の錆び」と考えられています。活性酸素は、身体の様々な部分を錆びさせる原因の一つですが、活性酸素が体内にできる原因も様々あり、呼吸をした際に吸い込む酸素の一部が活性酸素となったり、車の排気ガス、たばこ、紫外線、激しい運動や心理的ストレスなども、活性酸素の

会長の時間(続き)

蓄積を誘発し、老化の原因になります。また、老化のスピードは40歳代より加速するとされています。その理由は、40歳代になると活性酸素を取り除いてきた「抗酸化酵素」の能力が急速に減少してしまうから、と考えられています。これらのことから、逆に老化を抑制するためには代謝を抑え、活性酸素の蓄積を抑制することが有効であると考えられるようになり、**カロリー制限の効果**を訴える説が唱えられるようになりました。一方で老化には活性酸素のみならず、様々な要因が複雑に絡み合っていることから、一概に「老化を確実に抑え込むこと」はできないという考え方もあります。

老化とはいつから始まるのでしょうか。個々の細胞のレベルで見ると老化は生まれた直後から始まるとも言えます。ヒトの胎児から採取した細胞に対する研究で、胎児から採取した細胞はおよそ**50回の分裂が限界**であることが分かりました。そして限界まで分裂した細胞を老化細胞と呼びます。老化細胞では、増殖能力がもとに戻れないように制御されており、老化細胞に増殖を促す処理を施しても、再度増殖が始まることはありません。若い頃は機能の低下した細胞は取り除かれ、新しい細胞が補充されることで、組織としての機能を保ち、老化を防ぐことができます。しかし、年齢と共に細胞が入れ替わるスピードは遅くなり、取り替えること自体ができなくなると、組織の機能が低下し、徐々に老化が進行していきます。やがて、細胞分裂の限界にまで達した細胞で生きていかなければならなくなります。一方、極めて稀ですが特定の遺伝子に生まれつき異常があることにより、正常な人よりも早いスピードで老化してしまうような病気もあります。これを**早老症**といい、国の難病にも指定されています。

老化によって、あらゆる**臓器が機能低下**を起こし、体に様々な影響を引き起こします。例えば脳神経系では認知症、心血管系では心不全、消化器系では誤嚥性肺炎、泌尿器系では尿失禁、筋骨格系では骨粗鬆症・骨折などがみられます。特に認知症の増加は大きな社会問題です。大脳萎縮や脳細胞の減少、神経伝達物質の活性低下などから、認知機能の低下が見られ、**65歳以上の約2割、90歳以上になると5割以上が認知症**になります。認知症については、次回にまた取り上げます。本日はこれで会長の時間を終わります。

幹事報告 (相澤幹事)

例会変更情報は入り口横に掲示していますのでご確認ください。

出席表彰

■5月出席表彰■

内藤 源美会員 (皆出席1年) 在会16年

おめでとうございます

会員ご夫人の誕生日

■5月生まれ■

加藤又弘会員夫人	純子様	5月15日生
松中 隆会員夫人	千恵様	5月24日生
杉村 仁P会長夫人	扶美子様	5月31日生

皆様、おめでとうございます

ニコニコ報告

渡邊巖会長

本日は、第3回クラブフォーラムです。久しぶりに開催された家庭集会での会員の皆様のご意見をお伺いします。グループリーダーの皆様、よろしくお願い致します。

谷垣嘉輝会員・植野洋志P会長・笹本麻琴会員・松中隆会員・小松玲子会員・寺田信弘会員・丸山佳映会員
家庭集会ごくろうさまでした。

下村由加里会員

3月決算の報告など、職業奉仕を優先して、お休みつづいてごめんなさい。
心はいつも参加しています。ニコニコ

加藤又弘会員

5月家内の誕生日プレゼントありがとうございました。

岡崎義幸会員

東山管長、テレビご出演おめでとうございます。

【第1グループ】 4月4日(火)午後6時30分～ 霊山寺にて

メンバー:植野洋志(リーダー)、寺田信弘(サブリーダー)、井上直治、木村和弘、岡崎義幸

議題1(会場変更について)

奈良ロイヤルHは交通の便が良い・駐車場が利用しやすい。
日航Hの試食をしたが定番のメニューが続くのではないかな？
奈良ロイヤルHの食事費を上げて内容を良くするのはどうか？
移動例会で他のホテルを回ってみて検討してはどうか？
平城京RCと例会が重複するのに違和感がある。
事務局が例会時に備品等の移動が困難になるのでは？
日航Hでは、アフターができないのではないかな？
日航Hでは、ピアノ演奏ができない。



議題2(次年度以降の奉仕活動について)

フリーマーケット・健康ウォーク等の企画開催。
インタラクティブやローターアクトを提唱しては？
職業褒章は企業従業員に寄与するも良いが地域貢献者に寄与するのが素晴らしいのでは？

議題3(会員増強について)

該当者をリストアップして地道にお声がけをして行く。
職業分類リストを作成・共有して勧誘に努める。

【第2グループ】 5月13日(土) 18時30分～ 霊山寺にて

メンバー:川崎祥記(リーダー)、猪上正孝(サブリーダー)、有馬康明、金田宗寛、榎木晋作、川上顕慶

議題1(会場変更について)

皆さんの意見全体としては、現状のロイヤルホテルさんを当分は維持する方向で良いのではというものでした。具体的には、食事についてはもう少しよくしてもらったらどうか、牛肉もそこそこ出してほしいとか、諸物価値上げの時勢なので食事代がいくらか上がっても良いのではという意見もありました。駐車場については、今の方が広くて融通がきくし気楽に使えてよいとか、日航さんは市の駐車場で窮屈で使いにくいという意見でした。事務局についても、ホテル内にあると便利ですし、ホテル外で借りると家賃がいくらか分らないし、不便だろうという意見でした。
倶楽部への入会も、日航の方がどうされるか分らないし、例会日時も、現在の平城京クラブの例会日にかぶるので、当方の例会日を変えるのもどうかな、という意見がありました。



議題2(次年度以降の奉仕活動について)

次年度以降の奉仕活動についてはこれといった名案は出ませんでした。過去の奉仕活動の話や、例えば、プロを呼んで少年スポーツ教室をすとか、養護学校などのバザーや行事に参加するとか、の話が出ました。

議題3(会員増強について)

会員増強については、皆さんご自身の知人や友人を頭に浮かべて、例会やクラブ諸行事にお誘いする努力をしたらどうか、という意見がありました。

【第3グループ】 4月4日(火) 18時～ 霊山寺にて

メンバー:中西吉日出(リーダー)、笹本麻琴(サブリーダー)、安井清悟、松山悦啓、佐川寛一、東山光秀
作田 尋

議題1(会場変更について)

今まで発表してくださった内容とほぼ同じで、駐車場も便利であり、事務局も同じ建物内にあるので、このまま奈良ロイヤルホテルでいいのではないかとというのが第3グループの全体意見でした。

例会場を変更するのではなく、移動例会を増やしてみても、霊山寺、あやめ館、リーガル、春日ホテル等の違うところでご飯を食べるのもいいのではないかと、との意見も出ました。

議題2(次年度以降の奉仕活動について)

今までの活動を、例年通り踏襲していく、ということが非常に重要ではなからうかと思えます。

あと、お亡くなりになった方々の追悼の慰霊祭のようなことをしてみてもいいのではなからうかなという風な意見も出ていました。

地区補助金を使って行う事業は、青少年奉仕として、学園前フェスタ等の事業を行うとの意見が出ました。

議題3(会員増強について)

お話ししている中で、具体的なお名前がたくさん出ました。

まだ入会も決まっていないので、具体的なお名前や発表は差し控えさせていただきますが、出てきた名前の方々にしっかりお声掛けして、入会していただくという風な方向で話をしました。

以上になります。ありがとうございました。



【第4グループ】 4月11日(火) 18時～ 霊山寺にて

メンバー:松中 隆(リーダー)、福川益則(サブリーダー)、林 秀彦、三木武彦、松川信夫、渡邊 巖、植田良壽、中井肇一、下村由加里(欠席)

議題1(会場変更について)

① 食事について

- ・奈良ロイヤルH(以下「ロイヤル」という。)の食事が悪くなったというが、3100円(税込)は安いし、この価格で良くやってくれている。

- ・日航Hで3回試食をしたが、ロイヤルの方が良かった。

- ・ロイヤルには、元々3500円(税込)で提供していただいていたが、途中で3100円に値切った経緯がある。3500円に戻せば、現在より満足できる内容に近づくのではないかと。また、最近はイベント等の企画を他のホテル・会場にて開催しているため例会の食事に対して出精できないという事情がある。

同イベント等をロイヤルで開催できればトータルで収支を考えられるのではないかと。

- ・全体的に無駄な経費を削減し、食事代等に充てるという検証が必要ではないかと。

- ・来年度は例会数が減る見込みと聞いているので、食事の質・量を上げることができるのでは。

② 駐車場について

- ・駐車場が広大で、出入りもしやすいということでロイヤルに決めた経緯がある。

- ・駐車台数に余裕があるというのは、メリットである。

- ・現在24時間利用できるチケットの発行となっている。

- ・日航Hの駐車場は出入りが(ロイヤルよりは)難しい。



③ 事務局について

- ・ホテル内で事務局が置けるメリットは大きい。
- ・現在事務局部屋が6万円で使えるのは大きなメリット、日航Hではそのスペースは無い。

④ ⑤については、言及なし。

総評

日航Hに変わる理由はない、いろんな面で融通が利くのは奈良ロイヤルホテルではないか。

議題2(次年度以降の奉仕活動について)

- ・国際奉仕を手掛けたらどうか。例えば奈良東RCは、ラオスにおいて寄生虫対策や井戸掘り等の活動を行っている。
- ・中西年度でもあり、奈良市へのなにがしかの寄付を実施したらどうか。

議題3(会員増強について)

候補者の名前が2～3出たが、それ以上の言及なし。

(その他)

各委員会があるが、活動しているのは委員長のみで各委員まで情報が流れていない。
各委員会にて会議を開き、委員も含めて活動する必要があるのではないか。

【第5グループ】 4月4日(火) 18時30分～ 霊山寺にて

メンバー:加藤又拡(リーダー)、小松玲子(サブリーダー)、吉村信男、佃 尚彦、谷垣嘉輝、内藤源美、丸山佳映

議題1(会場変更について)

他のホテルと比較して、現状としてはホテルのステータスとしては不満があるが、車を駐車しやすいという利点が多い。ただし、過去に例会場設置や事務局として借りている部屋に関しては、待遇が悪化した時期もあり、現ホテルの状況を事前に調べておくほうがよい。

以上、様々な意見のなかで気持ちよく例会場を使うことができるのが一番であるという結論になりました。

また新入会員の方で、なぜ今この時期に例会場の変更の議題があがるのか意味がわからないとの意見もありました。



議題2(次年度以降の奉仕活動について)

以前は留学生への誕生日プレゼント等をサロン開催時徴収される会費の余ったお金でプレゼントを購入していたが、コロナの影響でサロンも開催されなくなり、余剰なお金の捻出が難しくなった。

奉仕活動をコロナ禍前の形に早く戻して、そこから新たな活動を考えていくべきである。

またロータリーの地区補助金等を活用して継続事業を確立し、毎年会員の多くが参加協賛できるような工夫が必要。

議題3(会員増強について)

コロナ禍のなかで、入会された会員さんは会員自身がロータリーの主旨や活動をよく理解していないので、他の人にロータリーのことをうまく説明できないため、新入会員さんのなかには今はまだ積極的に勧誘できかねる状況にあります。若年層からの団体の流れで入会してもらえれば身元もよくわかっているのですが、単発の勧誘ではなかなか難しいところもあり、人となりがよくわからないと入会してからトラブルの元になったりする可能性もある。

当クラブは入会に関しては基本的に拒否することはないとのこと。

以上のことを踏まえて、奈良西RCのビジョンと方向性を決めて、まずは魅力あるクラブ内容を検討すべきである。そのためには、まずはコロナ禍以前の活動内容に戻していくことが先決である。

奈良新聞5月18日掲載

奈良西 55周年に向けて ロータリークラブ 通信 42

国際ロータリー第2650地区の地区大会が4月9日に滋賀県大津市のウカルちゃんアリーナで開催された。

日本のロータリークラブは34地区に分けられ、奈良西ロータリークラブは、福井、滋賀、京都、奈良を管轄する第2650地区に属している。同地区から約2300人が参加し、盛大な大会となったが、中でも、茶道裏千家の千玄室大空宗匠による特別講話は、聴く人に大きな感動を与えた。

同氏は御年100歳。特攻隊を経験され、戦後ロータリーの発展に多大な功績を残された方で、講話中は立ったまま筆録（かくしゃく）として、原稿

国際ロータリー地区大会



2022-23年度
ロータリー第2650地区

を読むことなく自分の言葉で30分もの間、「超我の奉仕について朗々と語られた。

大会に花を添えたのは、プロバスケ

滋賀県大津市で開かれた地区大会に参加した奈良西ロータリークラブの会員ら

ットチーム滋賀レイクスのチアリーダーたち。若々しく活気あふれるチアダンスに励まされた。

その後、びわこ大津プリンスホテルコンベンションホールでお祭り大懇親会が開催され、鮎（ふな）すしを肴（さかな）に、滋賀の銘酒を堪能した。新型コロナウイルスからやっと解放され、本来のロータリー活動が再開される兆しを感じた。

ここで国際ロータリーについて少し触れたい。国際ロータリーとは、世界各地のロータリークラブを会員とする連合組織であり、事務局は米国イリノイ州エバンストンにある。全世界のロータリーアン数は約120万人、クラブ数は約3万7千、地区数は約520で、200以上の国に存在する。ご興味のある方はインターナショナルな組織で研さんし、ぜひ「超我の奉仕」を実践してみたいかがだろうか。

〓 隔月第3木曜掲載 〓

Rotary
Club of Nara-West

第34回（通算2477回）例会予告
例会日 令和5年6月11日（日）

家族親睦移動例会

「フィッシングパーク高島の泉&ラ・コリーナ」

※6月8日（木）の代わりに行います