



2023年 3月23日発行 会報第1139号

今週のプログラム

(2023年3月23日 第1139回例会)

卓話：25周年記念例会について

担当：水本 徹会員

次回のプログラム

(2023年4月6日 第1140回例会)

『お花見例会』

担当：藤田 芳浩 親睦委員長

第1138回例会 (2023年 3月16日) の記録

「会長の時間」

山田 克子 会長

今日は2023年3月16日ですが、大阪万博まで環境整備他様々な実施計画が進んでいるようです。大阪万博開催期間は2025年4月13日～10月13日までで184日間約半年間開催されます。以前にも申し上げましたが2025年の大阪万博のテーマは「命輝く未来社会のデザイン」というテーマです。1970年の大阪万博のテーマは「人類の進歩と調和」ですが、テーマロゴは日本の代表的な「桜」を表現していました。5つの花びらは、世界の5つの州を表現し、ともに世界が手を取り合って日本万博へ参加しようとする意図を表現しています。2025年の大阪万博テーマロゴは細胞を意識した赤い球体が連なるもので1970年の大阪万博のDNAを受け継いでいると言われています。親しみを持たれるロゴを目指すと言う審査だったようですが、今さらながら皆さんはどのように感じておられるでしょうか。

大阪万博に向けて一番取り上げられているのが「空飛ぶ車」です。一昨日の14日、大阪城公園で空飛ぶ車のテストフライトがありました。パイロットを乗せての商社丸紅などによるテスト飛行でした。ドローンの上にヘリコプターの操縦席部分ボディがあるような形で、地上から8メートルの高さまでの飛行テストでした。近隣を通りかかった私はテレビ局の報道関係者のワゴン車の車列の長さに驚きました。夜になりこのニュースを見て、なるほどなあと思いました。

その大阪万博に向けて大阪市内の開発も進んでいます。

JR 西日本と周辺地域との一体的な町づくりが行われ梅北新駅が開業します。交通の利便性の向上に伴い新駅ではAIも導入され、改札口は事前登録により顔認証で改札を通るシステムがありICOCAや定期、スマホなどをタッチする必要もなくホームに入れ乗車できます。道を尋ねるのも駅員の方ではなく、設置された画面に探す場所を問いかけるとAIロボット音声で道案内をしてくれます。大阪万博が近づくにつれ日本国内、海外からの来客が東西から往来しやすいように着々と準備が進んでいるようです。第2660地区大阪ロータリークラブを中心に1970年の万博の時と同様に、ロータリークラブも万博に向けて新たな関わりを考えたり、活動を計画し、これから展開して行くのかもしれない。

＜お客様＞ 2022-2023 学年度 米山奨学生 グエン キム フンさん

＜出席報告＞ 水島 洋 SAA 補助
会員数（内出席免除会員 1名） 19名
本日の会員数 13名
（内出席免除会員 0名）
（内名誉会員 0名）
本日の出席率 72.22%

＜ロータリーソング＞ 全会員
♪花♪
＜本日のピアノ曲＞ 近藤 美里さん
1. さくら
2. 春の歌 メンデルスゾーン
3. 桜色舞うころ
4. A whole New World

＜幹事報告＞ 山本 友亮 幹事

1. 千里ロータリークラブより、創立 50 周年記念演奏会に当 RC から正式に出席する人数のお尋ねがありました。昨年 11 月には概数（5 名）をお伝えしていましたが、今回はチケットを送付されますので正確な人数をお伝えする必要があります。
出欠表を回覧致しますので、ご記入をお願い致します。締め切りは 3 月 29 日です。

2. 大阪平野 RC より事務局移転のお知らせ
〒556-0017 大阪市浪速区港町 1-2-3 ホテルモントレグラスミア大阪内(2023/3/17 より)
TEL&FAX はしばらく繋がらないので 080-6869-2689 まで メールアドレスは変更無し

＜委員会報告＞ 親睦委員会より『お花見例会』についてのお知らせ

藤田 芳浩 委員長

🌸 日時：2023 年 4 月 6 日(木) 18:00 集合 18:30～20:00 頃

🌸 会費：会員 10,000 円 ご家族・ご友人など 10,000 円/1 人

🌸 会場：「みのお山荘 風の杜」 TEL 072-722-2191

* 阪急 箕面駅より車で約 10 分（送迎バス利用可能）

送迎バスは 14 時～17 時まで毎時 20 分出発で運行していますが

17 時 50 分発で千里メイプル RC 専用の臨時バスを運行する予定です。ご利用の場合は 17 時 45 分までに送迎バス乗り場（案内状に掲載）までお越してください。

=====
=====

❁ ベトナムに帰省されていた米山奨学生グエンさんが例会にお土産を持って来てくれました。



<SAA報告>

水本 徹 SAA 補助

※スマイルボックス

藤田会員

4月6日花見例会です。皆様 是非共 御参加下さい！！

※ラオス基金

水島会員

石田会員 卓話よろしく。

石田会員

本日はよろしく願いいたします。

相原会員

コメントなし

※ロータリー財団

黒川会員

WBC が楽しみです。

※米山記念奨学会

水本会員

グエンさん お帰り。

柳原会員

花粉症大変です！

黒川会員

欠席のおわび！！

山本(雅)会員

コメントなし

※メイプル基金

藤田会員

石田会員 卓話 楽しみです！！

柳原会員

確定申告が終わりました！

山本(友)会員

石田さん、本日よろしく御願いします。

黒川会員

石田さんの卓話を楽しみにしています。

《本日のお料理》



1. ビーフンとチャーシューの和え物
2. コーンスープ
3. 蒸し点心三種盛り
4. 鶏の揚げ物 椒麻ソース
5. 中華風和牛ビーフシチュー
6. 白飯
7. 杏仁豆腐

<卓話>

「運動の効果について」

～ベストセラー本からのあれこれ～

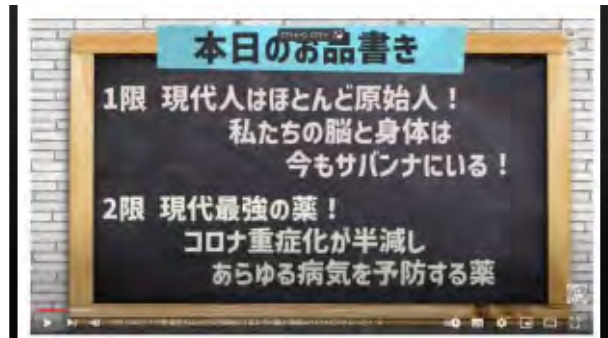
石田 夕子会員



参考文献



石田 夕子会員



分泌量が徐々が増える

ノルアドレナリン

セロトニン

ドーパミン

効果も丸1日続く

運動でこの3つのホルモンが分泌されるが、定期的な運動で、分泌量が徐々に増えることがわかった。また、効果持続時間も徐々に長くなる。まるでお酒に酔うようになるようなものです。

脳の天然肥料

奇跡の物質

BDNF

BDNFを増やしたいなら有酸素運動

有酸素運動

この瞬間

- もっと集中できる
- もっと創造的になれる
- もっとストレスに強くなれる
- もっと幸福感がアップする

病気を予防する

脳を育てる

長期的

体を動かす

生存の可能性が増える

報酬が与えられる

前向きな気分になったり健康が得られる

日本人は、世界的にみても、座っている時間が多いいわれているそうです。

座っている時間が長いと死亡率が高くなる

1限 まとめ

ポイント1

私たちに知られざるおきの秘密とは、**私たち現代人はほとんど原始人である**ということ。生物学的には、私たちの脳と身体は今もサバンナにいる。私たちは本来、狩猟採集民なのです。私たち人類は12000年前から身体の機能は頭からつま先まで何一つ変わらず、心も脳もほとんど変わっていない。

1限 まとめ


ポイント2

にもかかわらず私たちを取り巻く環境は激変しており、それが、現代病をはじめとした、さまざまな不調の原因となっている。特に問題なのは、現代人の運動不足である。何百万年もの間、私たちの祖先は現代人よりもはるかに活発に動き回っていたので、**身体も脳も、動くように設計されているので、動かなければ不調を起こすのは当たり前である。**

1限 まとめ

ポイント3


脳にとっての最高のエクササイズとは体を動かすことで間違いない。行動につなげるために、なぜ運動が脳に良いのか、なぜ運動が私たちの人生を変えるのかを理解し、実際に運動することが重要である。



2限 まとめ

ポイント1


運動をすれば、セロトニン、ノルアドレナリン、ドーパミン、BDNFなどが分泌され、メンタルが健康になる。その効果は、抗うつ剤を上回る。また、**運動はコロナ重症化のリスクを半減**させ、糖尿病や心血管疾患、乳癌、結腸癌などのリスクも減らす。



2限 まとめ

ポイント2

なぜ運動が良いのかというと、それは**運動が祖先の生存の可能性を増やした行為**だからである。とにかく動き回って、生きるための食料を探したり必死に体を動かして、危険な猛獣から逃げたり、住みやすそうな場所を探したりすることは、生存の可能性を増やすので、報酬が与えられる。逆に座りすぎると、調子が悪くなるという「お仕置き」をされる。



2限 まとめ

ポイント3


<運動を開始する手順>

step1 まずはずがな1歩でもいいから、自分が楽しいと思える活動からスタートする


step2 より高い効果を望むなら、最低30分のウォーキング

step3 脳のための最高のコンディションを保つためには、ランニングを週に3回、45分以上行うことが望ましい

脳機能を高めるといふ観点からすると、**筋トレより有酸素運動の方が効果が高い**ので日常生活の中に**有酸素運動**を取り入れよう。




運動することの効果



- ① 心血管系を強くする
- ② 肥満を防ぐ
- ③ ストレスの閾値（いきち）を上げる
- ④ 気分を明るくする
- ⑤ 免疫系を強くする
- ⑥ 骨を強くする
- ⑦ 意欲を高める・自己効力感を高める
- ⑧ ニューロンの可能性を高める

【老人脳にならない絶対持つべきマインド】

- 1 「自分は若い」と本気で思いこむ
- 2 いくつになっても「欲」と「生きがい」を持つとする
- 3 脳が老化するネガティブな言葉を使わないようにする



笑顔を作る 体を動かす スポーツなどの予想外の嬉しいことが起きることに参加する


やる気が衰えず 脳がいつまでも若い可能性がある

好きな音楽を聞く 好きな人の写真を見る 新しいことにチャレンジする

生理的な欲求 オキシトシン

人とつながること 人に貢献すること

年をとるにつれ求めるようになる



年齢を重ねるごとに人間は生理的な欲求よりも人とつながる事、人に貢献する事などを求めるようになりますが、ロータリークラブはまさしく、この人とつながる事、人に貢献する事そのものの活動をしていて、世の為、人の為のみならず、実はオキシトシンの分泌にも貢献して若々しい脳を形成する事にもなっているようです。