



青少年奉仕月間

1689 回例会 5月 15日

NO. 1679

本日の例会 12:30～上野精養軒

イニシエーションスピーチ 出山和彦会員 3月27日入会
神作礼仁郎会員 4月3日入会

前回の例会報告 5月8日第1688回例会

■出席報告 (会員 53 名内出席免除 6 名)

会員数	出席者数	出席率	4月17日修正出席率
53(51)名	41(1)名	82.35%	74%

4つのテスト 唱和

WEB参加者 種子田会員

ゲスト 東京青年会議所 文京区委員会

わんぱく相撲文京区大会

委員長 斎藤裕輔 氏



ソングリーダー三輪会員

国家「君が代」

ロータリーソング「奉仕の理想」

長岡会長 挨拶



皆さん、こんにちは。GWも終わり私の年度も残り54日間となりました。例会の数も今日を入れてあと6回です。そう考えるとちょっと寂しい様な気もしますが、今月は、台北龍山RCへの訪問や、メルボルン世界大会もありますので、悔いの残らない様に頑張って、燃え尽きたいと思います。

また本日から、コロナの分類がようやく5類へと移行され、いよいよ本格的にアフターコロナの時代に入ります。外国人観光客も更に増え、そして何よりも企業の宴会への自粛が解除され、コロナ前の状況になる事を願っております。

さて、今年度鳴村ガバナー肝いりの4つのF賞のエントリーが4月末までということで、各委員長の皆様からエントリーシートをご提出頂きありがとうございました。全部で7つの事業をエントリーしました。その全ての事業の最終確認と提出をして頂きました中澤幹事ご苦労様でした。6月27日の地区納めの会で受賞の発表があります。今からとても楽しみです。

また、中澤幹事は事務局の引越しの方も、手弁当で従業員さんにもご協力頂きながら順調に進んでいます。重ねて御礼申し上げます。

さて、本日の卓話は、ゲシュタルト研究所の砂澤さんにお越し頂きました。実は、砂澤さんは当クラブの入会候補者でもあり、以前オープン例会にもお越し頂いています。腸の働きがどれだけ大事か とても興味深いお話が聞けると思います。どうぞよろしくお願い致します。

この後、理事会報告もあるので、以上で挨拶を終わります。

理事会報告

1. 審議事項

- 1) 新入会員審査(22-23)
- 2) わんぱく相撲台東区大会協賛について
- 3) 台北龍山RC訪問時のお土産について(22-23)
- 4) 中国高校生日本語作文コンクール
- 5) 「道給さん送別会」記念品について
7月3日(月)浅草ビューホテル
* 会長幹事を励ます会と同時開催
- 6) その他

2. 協議事項

- 1) 行動計画推進委員会について
- 2) クリスマス家族忘年会開催場所について
- 3) 各委員会委員選任について
- 4) その他

3. 報告・連絡事項

- 1) 奏楽堂コンサート収支報告(22-23)
- 2) 上野RAC5周年式典懇親会(22-23)
- 3) 北分区新旧会長幹事会について
6月5日(月)上野精養軒
- 4) 各委員会 事業計画書提出について
- 5) 2023-24年度 行事予定の件
- 6) 2023-24年度 予算案の件

幹事報告

掲示板をご覧ください。

- ・ガバナー月信
- ・「風の便り」
- ・他クラブの例会変更

5月のロータリーレートは136円です。

「本日は小佐田直樹さんの入会式です。」



柴田会員紹介スピーチ

彼は私の顧問弁護士の東京事務所の代表を務めています。若い方がロータリーに入会してくれてこれから活躍してくれるのではないかと、すごく期待しています。よろしくお願いいたします。



小佐田会員 挨拶

皆さん、顧問弁護士の小佐田直樹と申します。この度は、大変歴史のある上野ロータリークラブに入会させていただきまして、とても嬉しく思っております。ありがとうございます。今年38歳になる若僧なので、諸先輩方のいろいろなお話をお聞きして勉強していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



園部クラブ親睦委員長

皆さんこんにちは。新入会員歓迎会を 18 時から浅草ビューホテルの 28 階で行います。ヴェルデホールという部屋です。末延会員・樋口会員・神作会員・出山会員・本日入会の小佐田会員を歓迎する会でございます。参加者が 33 名から若干減って 31 名になっておりますが、よろしくお願いたします。その前に新入会員の方は 16 時から研修会がビューホテルの中でございます。是非ご参加ください。よろしくお願いたします。

お誕生日おめでとうございます

5 月 17 日 齋藤会員

♥ご結婚おめでとうございます♥

5 月 7 日 高野会員・根本会員

5 月 9 日 柴田会員

5 月 11 日 向井会員・新保会員

【 ニコニコ 】

阿部会員 今週 13 日(土)14 日(日)は下谷神社大祭です。

露天商もたくさん出店しますのでぜひいらして下さい。山下さんお世話になります。

常盤会員 この度は紫綬褒章の栄を賜り心から感謝申し上げます。ロータリーの精神、心、そしてメンバーの友情のおかげさまと厚く御礼申し上げます。これからもビジョン・ミッション・パッションを胸に精進いたします。

高野会員 立派なお花有りがとう御座います。毎年結婚祝いを思い出させてくれて感謝します。

柴田会員 GW、私は友人たちと 2 泊 3 日のクルージングをしました。往路は強い向かい風の中、ずぶ濡れになり、大田まで 14 時間半、復路は追い風と磯穂走りで、10 時間で夢の島に着くことができました。無事でもよかった。

神作会員 先日、入会させていただきました。楽しい皆様の仲間にさせていただき感謝いたします。

☆**常盤会員、紫綬褒章受章おめでとうございます。本日入会の小佐田直樹さんを歓迎して。**

捧会員・木村会員・園部会員・山下会員・塚田会員・鈴川会員・中澤会員・中村会員・上野会員・富坂会員

大瀧会員 基さん、残るは人間国宝ですね。楽しみにしています！お身体お大事に。+☆

大野会員 結婚記念日と誕生日を自祝して。+☆

富坂伸吾会員 砂澤さん、卓話ががんばってください。+☆

(本日の合計 137,000 円)

(本日までの累計 2,049,700 円)



わんぱく相撲文京区大会 齋藤委員長挨拶

皆さんこんにちは。公益社団法人 東京青年会議所 文京区委員会から参りました委員長の齋藤と申します。この度は理事会で私たちの事業であるわんぱく相撲への御協賛を承認いただき、誠にありがとうございます。この場にはない、台東区委員会にも併せて御礼申し上げます。わんぱく相撲に関しては、昨年もコロナ禍ながら 200 名ほどの児童が集まりました。今年は、5 月 28 日(日)に小石川の伝通院とその隣の淑徳 SC の校庭を借りて行います。もし文京区に小学生のお子様がいる方がいらっしゃいましたら、ご参加お願い致します。私事ですが、義理の父がロータリアンを仙台で 50 年ほどやっておりました。私もいつかはロータリーへと思っておりますので、JC が落ち着きましたらご挨拶に伺います。よろしくお願いたします。ありがとうございました。



常盤会員 紫綬褒章受章挨拶

常盤基こと花柳基でございます。私は新入会員の方と同様にはじめましての方が多
いかなと思います。本当に「奉仕の理想」を歌いながら、“御国に捧げん我らの生業”
ということがほんの少しできたのかなと思っております。これは本当にロータリーで学
ばせていただいたこと、ロータリーの精神によるもの、そして真の友情をいただいた
おかげだと思っております。15日に皇居に参りまして、天皇陛下に拝謁し、お言葉を
賜ってまいります。本当にこの度はありがとうございます。深く感謝申し上げます。



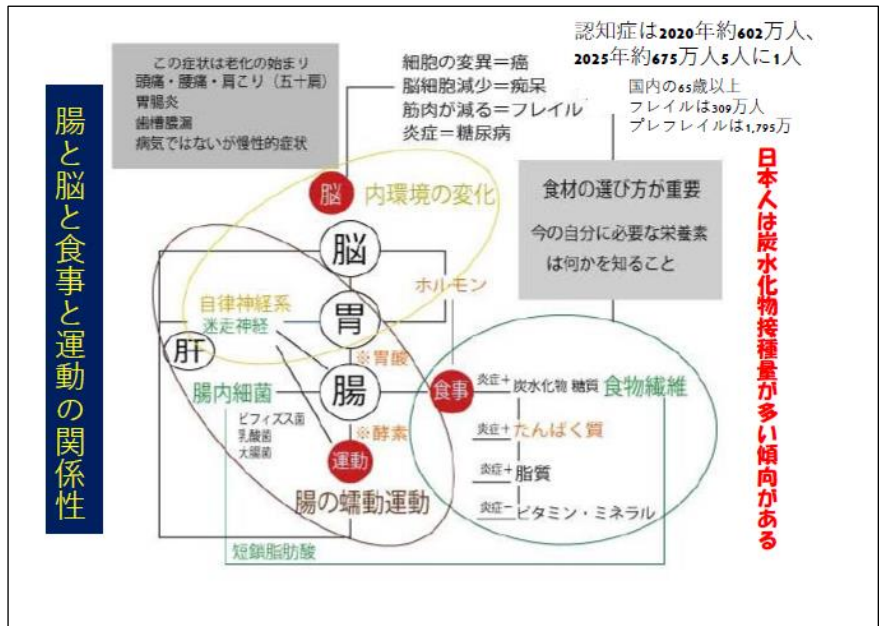
三輪会員 砂澤氏の紹介

皆さんこんにちは。本日はゲシュタルト研究所、砂澤所長をお招きして、「腸を介した
アンチエイジング法」というお話をさせていただきます。砂澤さんにおかれましては、東
京青年会議所台東区委員会と一緒に活動しておりました。長岡会長はじめ、杉本会
員・富坂会員・中島会員とも20年以上お付き合いさせていただいております。その
中で、砂澤さんは腸の研究で大学に通い、人のために役立つような研究をしていら
っしゃいます。「研究が“真実かどうか”という部分がロータリーに似ているね」というこ
とを話しておりました。短い時間ではございますが、よろしくお願ひ致します。

卓話「実践！腸を介したアンチエイジング」

株式会社ゲシュタルト研究所

代表取締役 ^{いさざわ} 砂沢やすえ氏



腸-脳-微生物叢の関係

腸内細菌が脳の記憶領域に影響

腸内細菌叢の変化は血液脳関門が損なわれ、神経炎症、神経損傷、更に神経変性が促進され
る。細菌が分泌するLPSをマウスの腹腔に注射すると脳の海馬領域のアミロイドβが上昇し認知
障害が生じる。
Kahn MS, Kranjac D, Alonzo CA, et al. Prolonged elevation in hippo-campal Aβ and cognitive deficits following repeated endotoxin
exposure in the mouse. Behav Brain Res. 2012;229:176-184. doi: 10.1016/j.bbr.2012.01.010.

アルツハイマー病を引き起こすアミロイドβは腸にも蓄積する

パーキンソン病では、胃腸障害が患者の80%にみられ、運動機能障害を持つ。更に、アミロイドβ
は腸の神経細胞にも蓄積し腸神経の減少、運動障害、炎症を惹起する。
Semar S, Klotz M, Letiembre M, et al. Changes of the enteric nervous system in amyloid-β protein precursor transgenic mice correlate
with disease progression. J Alzheimers Dis. 2013;36:7-20. doi: 10.3233/JAD-120511.

歯周病は脳の萎縮と認知症に繋がる

歯周病・ピロリ菌などの微生物が抹消神経及び歯周神経を介して脳に侵入。
※歯9本
Riviere G.R., Riviere K.H., Smith K.S. Molecular and immunological evidence of oral Treponema in the human brain and their
association with Alzheimer's disease. Oral. Microbiol. Immunol. 2002;17:113-118. doi: 10.1046/j.0902-0055.2001.00100.x

まとめ！ 抗加齢に重要な基本の3つ

① 食事の重要性

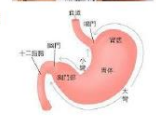
添加物の無い食事と農薬のない有機野菜を選ぶ

農業数 : 4282件 平成30年9月30日
食品添加物数: 831品目 令和4年10月現在 令和元年の2倍に増加



② 胃酸分泌の重要性

胃酸は止めるのではなく、上手に使う。
タンパク質及びアミノ酸を摂る！



③ 腸もみ運動の重要性

適度な運動は、自律神経を調整して、
全身性の炎症を抑制する



長岡会長 感想

砂澤先生、素晴らしいお話をありがとうございました。彼女とはかれこれ 25 年という付き合いですが、私も今日初めて聞く話が多かったです。お母様の失明に関しても今日初めて聞きました。我々は年齢層が幅広く、今日入っていただいた 30 代の小佐田会員から 90 歳の尾中会員までいらっしゃいます。皆様アンチエイジングというものは、それぞれの中で大事なテーマだと思います。今日のお話は非常に参考になったと思います。特に最後のお話の忖度といったのはお気づきではないかもしれませんが、食事の重要性、添加物なしのオーガニック野菜、食品添加物をなるべく使わない食材を根津ガーデンという小さなスーパーで地域の健康のために販売しています。ぜひご利用ください。食べることは大事なので、なるべく安全安心なものを食べていただきたいと思います。私もまだ行けていないのですが、彼女の腸もみサロンは大塚にあります。ぜひ、根津ガーデンでお買い物して、大塚に行く、というアンチエイジングなコースをお勧めします。本日はありがとうございました。

次回の例会

5 月 22 日(月)12:30～上野精養軒
第 7 回クラブフォーラム(青少年奉仕)

今後の予定

5 月 19 日 台湾龍山 17 周年式典祝賀会

5 月 27～31 日

国際大会オーストラリアメルボルンにて

6 月 8 日 東京上野ローターアクト

5 周年記念式典・祝賀会

【 新入会員歓迎会 会場にて 】





出山和彦会員



神作礼仁郎会員



樋口理一会員



末延成彦会員



小佐田直樹会員



富坂会員 中締め挨拶



事務局 橋本登美子