



とっぱずれ



銚子東ロータリークラブ Weekly Bulletin NO. 2541



ベニドウダンツツジ

第2541回 例会 令和7年6月17日

点 鐘 … 大木 啓嗣 会長
ロータリーソング … それでこそロータリー
来訪ロータリアン紹介

… 親睦活動・家族委員会

会 長 挨拶 … 大木 啓嗣 会長
御 祝 披 露 … 大木 啓嗣 会長
誕 生 祝 … なし
結婚記念日 … 村 昭寛 会員(6月12日)
入会記念日 … 岡野 繁 会員(6月12日)

幹 事 報 告 … 島田 博之 幹事

ニコニコBOX … 親睦活動・家族委員会

五大奉仕委員長退任挨拶

出 席 報 告 … 出席・プログラム委員会

新旧理事役員会・第12回定例理事会

来週のプログラム(令和7年6月24日)

最終例会「船上例会」点鐘17:30

「銚子プラザホテル」(懇親会)

銚子RC会長・幹事退任挨拶

会長・幹事退任挨拶



THE MAGIC OF ROTARY

ロータリーのマジック

2024-2025年度 RI 会長 ステファニーA. アーチック



四つのテスト

言行はこれに照らしてから

- 1) **真実**かどうか
- 2) みんなに**公平**か
- 3) **好意**と**友情**を深めるか
- 4) みんなの**ためになる**かどうか

第 2540 回例会(令和 7 年 6 月 10 日)

会長挨拶

大木 啓嗣

近年健康志向の高まりから健康に関する情報が飛び交っています。では「寿命は住む場所で決まる」と言われたら皆さんはどう思うでしょうか。

世界には 100 歳以上の健康的な人が多く住む「ブルーゾーン」と呼ばれる地域が 5 か所存在します。そこで暮らす人々の生活習慣には、9 つの共通点があります。できることから真似して、健康寿命を延ばしたいですね。「ブルーゾーン」これは世界中の老化の研究者のあいだで、いま非常にホットなトピックです。昨年、ギリシャのクレタ島で、ブルーゾーンをテーマの一つにしたハーバード大学医学部主催の会合が開催されました。そこにはアメリカ政府高官や大使も参加し、今後の医療政策に関する最先端の意見交換が行われました。この会合は本年もギリシャのコス島にて開催されます。

ブルーゾーンとは 100 歳以上の長寿者が多く住む地域のことです。世界のほかの地域に比べ人々の平均寿命が長いだけではなく、健康寿命も長い。つまり 100 歳を超えても元気に活躍している人が、男女ともに多い地域なのです。「ブルーゾーン」の名前は 2000 年代初めにベルギーの人口統計学者ミシェル・プーラン氏とイタリアの疫学者・医師ジャンニ・ペス氏が発表した論文で、長寿者の多い地域が世界地図上で青色の丸印で示されていたことに由来します。

現在、人口統計的に確認されたブルーゾーンは世界に 5 か所あり、その一つが日本の沖縄です。沖縄は今特に注目が集まる地域で、今年、最新の研究がスタートします。沖縄以外のブルーゾーンは次の 4 か所です。

- ・イタリア・サルディーナ島のバルバギア地方
- ・アメリカ・カリフォルニア州のロマリンド
- ・コスタリカのニコジャ半島
- ・ギリシャのイカリア島

世界を旅しながら長寿について研究しているダン・ビュイナイト氏は著書「ブルーゾーン セカンドエディション」の中でブルーゾーンの長寿者の暮らしを分析し、長寿のための「9 つのルール」を挙げました。

- ① 適度な運動を続ける
- ② 食事は腹八分にする
- ③ 植物性食品を食べる
- ④ 適度に赤ワインを飲む
- ⑤ はっきりした目的意識をもつ
- ⑥ 人生をスローダウンする
- ⑦ 信仰心をもつ
- ⑧ 家族を最優先にする
- ⑨ 人とつながる

それぞれ詳しく解説します。

まず①の運動ですが、島の生活では農作業などで体を動かす機会が多くあります。②の腹八分は摂取カロリーを抑えることができ肥満を防ぐ効果や長寿遺伝子を活性化する効果が期待できます。③植物性食品を食べるの植物性食品とは野菜や果物、ナッツです。ブルーゾーンは温暖な気候のところが多く、一年中、野菜や果物が収穫できます。たとえば日本の東北地方では冬に野菜が取れないので、漬物にして野菜を保存するしかない。そのため塩分過多になって血圧があがり、脳血管疾患や心臓病が増えました。その点、ブルーゾーンではそのような心配がなく、常にとれたての新鮮な野菜や果物が食べられます。また海が近いからか肉類よりも魚介類を好んで食べる傾向があります。④の適度に赤ワインを飲むについてはご存知ポリフェノールが良い影響を与えていると考えられます。1 日 1 杯くらい飲む程度がいいようです。残りのはっきりした目的意識を持つ、人生をスローダウンする、信仰心をもつ、家族を最優先にする、人とつながりをもつはブルーゾーンが島や半島などの狭い地域に多く、住人の流入や流出が少ないことと関係しているかもしれません。ブルーゾーンのひとつであるカリフォルニア州ロマリンドは島ではありませんが、住人のほとんどがプロテスタント教会の信者です。コミュニティが強固であり、昔ながらの戒律にのっとって生活しています。

日本に住む我々がすべてを真似するのは難しいかもしれませんが、しかしその一部だけでも、できることから生活に取り入れればよいと思います。9 つのルールの中だけでも信仰心をもつはあまり馴染みがないでしょう。それなら近所の神社を参拝するなどしてみてもどうでしょうか。それから、人とのつながりを維持することも重要です。都心部のビジネスパーソンは、会社中心の人間関係を営んでいます。しかしそれだけでは、定年退職後の人間関係が希薄になってしまう可能性があります。それを防ぐためには趣味や地域活動などを通じて、プライベートの人間関係を育んでおくといいいかもしれません。

グーグルなどアメリカのテック企業は、このようなブルーゾーンの研究でわかったことをオフィスでの過ごし

方に取り入れています。このような習慣が日本企業にも広がっていくと、日本人全体の健康寿命も伸びるでしょう。

ブルーゾーンはここ 10～15 年ほどで研究が大きく進み、一般の人にも知られるようになってきました。幸いにも日本には沖縄というブルーゾーンがあります。それは長寿の秘訣を知るうえで非常にラッキーなことだといっているでしょう。

近年は、沖縄をはじめ世界中のブルーゾーンにも近代化の波が押し寄せています。伝統的な食文化を守っていた人たちもファストフードを食べるようになりました。自家用車で移動することも増え運動不足になり、現在 55 歳以下の人たちは肥満率が上がり始め健康寿命が短くなってきています。一方で、ブルーゾーンでもそのような影響を受けていない地域もあり、依然として健康寿命が保たれています。なぜ、その地域が悪影響を受けずに済んでいるのか。そのあたりも今後、研究が進んでいくことでしょう。

日本の七十二候を楽しむより

6 月 10 日～15 日ころ

腐草（ふそう）蜚となる・・・ほたるが明かりをともし
飛び交うころ

昔の人は腐った草が蜚に生まれ変わると信じたそう

幹事報告

1・ガバナー事務所より

TSUNAGU2790ご案内 受領

2・ガバナーエレクト事務所より

2025-26 年度地区関係負担金お振込みのお願い 受領

3・第 75 回社会を明るくする運動銚子市推進委員会より

“第 75 回社会を明るくする運動” 市内啓発活動（ご案内） 受領

☆会報受領 八日市場RC 佐原香取RC

次年度クラブ協議会

2025-26 年度会長方針発表



森 はるみ 会長

2025-26 年度五大奉仕委員長活動計画発表



クラブ奉仕委員会 大木 啓嗣 委員長



職業奉仕委員会 飯田 貴之 委員長



社会奉仕委員会 杉浦 武 委員長



国際奉仕委員会 石井 哲也 委員長



青少年奉仕委員会 石毛 園子 委員長

R I ニュース

デ・カマルゴ R I 会長エレクトが辞任

この度、会長エレクトとしての職を辞任する意向がマリオ・セザール・マルティンス・デ・カマルゴ氏（ブラジル、サント・アンドレ・ロータリークラブ会員）より国際ロータリーに通知されました。これにより、同氏が次年度会長を務めることはなくなりました。デ・カマルゴ氏は、ステファニー A. アーチック RI 会長宛ての 6 月 8 日付の書簡の中で、個人的な理由とビジネス上の義務により辞任にいたったことを説明しました。また、その後のメッセージで、今後もロータリー会員として積極的に活動し、地域社会に奉仕することを表明しました。

RI 理事会が会合を開き、新しい 2025-26 年度国際ロータリー会長を選出するためのプロセスを決定します。（R I / HP より）

※次年度の会長メッセージは理事会の承認通り、「よいことのために手を取りあおう」が引き続き使用されることとなります。

2025-26 年度 R I 会長メッセージ

「UNITE FOR GOOD」
「よいことのために手を取りあおう」

地区スローガン

「Grow Rotary : 自分もクラブも成長しよう」
時田 清次 2025-26 年度ガバナー

クラブ運営方針

「絆を深め、ロータリーを楽しもう」
森 はるみ 2025-26 年度会長

ニコニコ・各種寄付・欠席連絡・会報の表紙
写真の提供にご協力お願い致します。

バナー交換



浦安ベイ R C
次年度幹事
伊藤 優花 氏

浦安ベイロータリークラブ様と
バナー交換をしました。



前回の例会 (6/10) 報告

点 鐘 大木 啓嗣 会長

出席報告

会員総数	30 名	出席規定除外数	2 名
出席者	21 名	出席率	75.86 %
5月27日		確定出席率	100 %

来訪ロータリアン

伊藤優花君	(浦安ベイ)
島田洋二郎君	(銚子RC)

欠席者 8名

メイクアップ

大木君 島田君 森君 山崎君 杉浦君
(6/10 両RC正副幹事会)

スモールコイン BOX	小 計 ￥ 1,900-
	累 計 ￥ 65,800-
ニコニコBOX	累 計 ￥181,564-

銚子東ロータリークラブ

銚子市三軒町19番地の4 銚子商工会館4階 TEL0479(23)0750 FAX0479(25)8789
メール c-higashirc@tcs-net.ne.jp URL <http://www.tcs-net.ne.jp/~rc>
例会日時及会場 毎週火曜日 12時30分点鐘 銚子商工会館5階大会議室
会長 大木啓嗣 副会長 飯田貴之 幹事 島田博之
クラブ広報・会報委員会 石井哲也・澤田武男・杉浦 武
表紙題字 網中喜一郎初代会長

R. I 第2790地区

ほととぎす 銚子は国の とっばずれ

古 帳 庵

江戸小網町の豪商鈴木金兵衛夫婦（古帳庵 古帳女）が銚子に遊んだときに
詠んだもので、この碑は圓福（円福）寺に現存する。