



山梨中央ロータリークラブ

Rotary International District 2620
Yamanashi Chuo Rotary Club 2016-2017

事務所 〒409-3812
山梨県中央市乙黒 158-2 (山梨ビジネスパーク(株) カルク内)
TEL 055-273-5344 URL <http://yamachuo-rc.net/>
FAX 055-273-8010 E-mail rotary@yamachuo-rc.net

Weekly Report

会 長	石原 満彦	副会長	田中 雅貴
幹 事	竹野 満	副幹事	田中 雅承
会 計	小池 章治	会 報	田中 雅承

2016~2017 RI 会長 ジョンF.ジャーム
第2620地区 ガバナー 生子 哲男
【例会日】毎週金曜日 12:30~13:30
【例会場】(株)カルク (055-273-5344)

2017年 6月 30日 第1771回例会

本日のプログラム

石原年度最終親睦例会 於・新寿し

会長挨拶

「長生きの秘訣は

しあわせホルモンを増やすこと」

会長 石原 満彦

皆さんこんにちは。各地で梅雨入りが発表されていますが、これからの季節は、湿度もあり気温が高くなるために風邪などは引き難くなりますが、心配されるのが食中毒であります。日本の場合、年間患者の7割を6月から9月の4カ月間で占めるのだそうで、食品の管理には特に気を使う季節でもあります。

そしていよいよこの壇上で会長挨拶をさせて頂くのも今日で最終になります。この一年間おつきあい頂きましてありがとうございました。

最後の最後に卓話ネタが尽きてしまってこれで会長挨拶を終わりにしたいところですが、先日6月12日にアピオ甲府(本館)において、長野県の諏訪中央病院の名誉院長である、鎌田 實(かまた みのる)先生の講演会が開催されました。

そこで非常によいお話が聴けたので、皆さんとシェアさせて頂きます。テーマは「がんばらないけどあきらめない～生きることの意味～」ということで、先生の生い立ち、医師として積んだ経験や夢などをお話しされていました。その中で「長生きの秘訣は幸せホルモンをふやす

こと」というようなこともお話しされていました。

そこで「男性が女性に比べ短命なのは、幸せホルモンと言われているセロトニンが少ないからかもしれない」と切り出し、「セロトニンは人を褒めたり、感動することで増えます。今日から男性は奥さんの料理を美味しいと褒めましょう。自分も長生きできるし、奥さんの機嫌も良くなるし、料理がもっと美味しくなるかも」と聴衆者(ちょうしゅうしゃ)の笑いを誘っていました。

さらに、長生きの秘訣を7つご教授いただきましたので紹介します。

1. 減塩を心がける
2. 野菜をたくさん食べる
3. 腸に優しく免疫を高める発酵食品を摂る
(納豆やヨーグルトを例に挙げていました)
4. 良い油をとる
(青魚、えごま、あまに、胡桃(くるみ)など)
5. 運動をする
6. 生きがい、目標、夢を持つ
7. 絆づくり

1つ1つはさほど難しいことではないかもしれないけれど、意識をしていないと継続できないことばかりです。しかも、健康で長生きしていくためには、食べ物や運動もだいじだが、生きがい、目標、夢を持つことも欠かせないということが、研究でも明らかになっているそうです。

講演の終盤のほうでは、絆について語られていました。先生が訪れた町や人のお話の中に、

