



REACH OUT...

手をさし伸べよう...

(R.I. 会長 クレム・レヌーフ)

第717回例会

1978-1979 第13号 1978.9.27



RK

当別より函館山を望む 角谷 隆一会員

例会日 毎週水曜日 12:30~13:30 例会場 国際ホテル
事務所 函館市大手町5-10 日魯ビル 3階 電話(0138)23-3870

本日のプログラム *方言*
スライド “フィリピンの水産” *ガバナー事務所*

第716回例会記録

- ◎司 会 高杉 重雄会長
- ◎齊 唱 我等の生業
- ◎ビジター 網走西R.C. 配島 佑行君 函館R.C. 田中 修市君他5名
函館東R.C. 岸 幸治君他1名 五稜郭R.C. 谷口 勢司君
- ◎ゲ ス ト 北大名誉教授・函館大学々長 村田 喜一先生

である。

※会員資格

1. 年令18才~28才迄の善良な性格と指導者の素質とを備えた青年男女。
2. ローターアクト会員は、本クラブの定例会合の最少限60%の出席が必要。
但し、欠席した日の直前2週間のうちのどの日か、欠席した当日又は、その直後の2週間のうちのどの日かに、欠席補填が認められる。

※会 合

1. 月2回会合をしなければならない。そして会合、理事会は、提唱ロータリークラブのローター委員が出席しなければならない。
2. 理事会、会合は、休日または休暇の間中は、理事会の裁量により提唱クラブの承認を得て、これを取りやめることができる。

※委員会

1. クラブ奉仕、2. 国際奉仕、3. 社会奉仕、4. 職業奉仕、5. 財務、6. 必要な委員会

以上ローターアクトのがい略を書きましたが、ロータリークラブとはほぼ同じ運営になっております。兎角「ロータリークラブは生みばなし」と云われますが、北部ローターアクトの育成は、北R.C.の会員の責務であります。

理解と認識を新たにして、友愛と奉仕の輪を拡げて行きたいと考えます。

=情報委員会提供=

●出席報告

会 員 数	72名	出 席 率	函 館 北 (9/ 6)	98.61 %
出 席	50名		函 館 東 (8/29)	98.89 %
欠 席	21名		函 館 (8/31)	98.44 %
他クラブ出席	20名		函館五稜郭 (9/ 1)	100.00 %
出席合計	71名		亀 田 (8/28)	91.67 %
出席除外者	0名			

次回例会日 9月27日

プログラム スライド “フィリピンの水産”
ガバナー事務所

●会長報告 高杉 重雄会長

又、中東問題で暗雲がたれこめているような気が致します。昨日までは、三首脳会談がうまくいったような感じを持ちましたが、今朝一番のラジオニュースでは、又、サウジアラビアが、三首脳会談をボイコットした、ということでしたが、その後、ヨルダンも、それに加担したという事で中東安泰と思っておりましたが、又、このような事になりまして、予断をゆるさない事になってまいりましたようです。

・山矢会員が肝臓病の為、入院致しました。

●親睦活動委員会 田中 幸一委員長

ニコニコBOX投入のお知らせ

中里会員……ホームクラブ欠席がちのお詫び

吉井会員……

”

戸崎会員……商店対抗ゴルフ大会で優勝

●幹事報告 西巻 秀樹幹事

・来週は室蘭の地区大会でございます。ゴルフをやられる方は29日9時スタートになっております。

・9月30日は登録が11時30分ですので時間におくれませんように出席して下さい。

・9月22日五稜郭ロータリークラブが夜間例会になりました。6時より花びしホテルで行います。料金は5千円です。

●卓話 “物の食べ方と長生きの科学”

北海道大学名誉教授・函館大学学長 村田 喜一先生

私達の生命は細胞機能を消耗しつくしておいて死ぬ、というのが天寿といひまして、寿命といひましょうが、自然死と申しております。それに反するものが、不自然死と申しますが、私達日本人は、その事に関して、蛋白でございます。水とか空気のように、余り気にしませんで、いざ病気になるますと、走り回るとい事ですが、そういう点、海外の人は、大変シビアでございます。私がイタリアへ行きました時、有名なイタリアのセネガーという人が、94才でなくなりましたが、その人は、自分は死ぬのではなくて、自殺するんだという事をいったという事を聞いて、私は大変感銘を受けました。

人間はどれ位の生命があるのかといひますと、実際に記録にのこってある一番長いのは、スウェーデンのサルデンという人が184才まで生きていました。トルコでクニールデニール婦人は、173才まで生きていました。このような事は、まず例外といたしましても、ソヴィエト長寿研究所によりますと、大体

125才説がとられておりますし、日本の場合は、120才説になっております。数年前に、日本健康文化振興会の理事をしております小倉博士が、ソヴィエトに招待されました時に、カフカス地方(ソヴィエトでも大変長命の所)で、130才と114才のご夫妻の結婚100年記念に招待されたのですが、その長老で、カダノフさんという方で、150才でまだ町会議員をしていて、農業委員会の委員長をしているという、健康保持者でかくしゃくとしている、という事です。ソヴィエトはやはり長寿者の多い所で、リリク地方という所は、大変広いエリアですが、3万7千の人口で、100才以上が約80人もいるというのは大変な事実でなかろうかと思ひます。

4~5年前に道新海外こぼれ話という欄に、168才の誕生日をむかえられたシーラミスギモスさんという方の事がのっておりましたが、私がおの数年前にネチャーという雑誌でその方が生物学の時代という記録映画を作るというので、本人は163才で85才の孫と一緒にその記録映画に共演するという記事ののっておりましたが、その人が168才の誕生日をむかえた人であったのですが、その9月の2日に、168才で亡くなったわけですが、最近の最高令者ではなかったかと思ひます。ソヴィエトでレッドバーナーの賞号をもらったというマクムードエバノフという篤農家でその榮譽で、モスクワに招待されたという年令は147才で一緒にいった長女は、123才で一昔前のモスクワとはずいぶん変わったという事をいっておりましたが、それはナポレオンがモスクワを攻略した時の事を、いっていたという事です。

こういう事を見ておきますと、有名なアレキサンダー博士が60や70は人生の中ばにも達していない。という言葉を実証しているような気が致します。現代は昔に比べ、平均寿命がのびてきたという事を言われておりますが、手ばなしで喜こんでばかりもいられませんといひますのは、現代は、新薬や、抗生物質の発見で、最も高かった新生児の死亡率が低くなったからといひます。この頃は、長命国、長命圏は、平均年令ではなく、ある一定年令以上の人がどれ位いるかということが物差しになっているという事で、そのボーダーラインは何才になっているかといひますと、今までは70才が使われていましたが、スウェーデンをぬいて日本が世界1位になっておりましたが、65才以上の方がスウェーデンと比べて日本はどういう分布になっているかといひますと、スウェーデンは65才以上の人は、15.1%になっています。日本はわずかに8.5%でして半分少々にしかみたくないであります。日頃無関心、無節制にしておりますと、1日1日体をすりへらしている事になりますので、日頃の配慮が大切です。では、どうい方法がよいかといひますと、余り特別の栄養食や、不老長寿の薬を、求めなくても、これが心がけの一つであるという事を申し上げますと、余りカロリーを取りすぎない、蛋白質の過剰摂取を十分慎んでもらいたい。という事は、余りごちそうを食べすぎない、という事です。物をよくかんで食べる。こ



の二つを守っていただきますと、ある程度の健康と、長命を保持出来るのではないかと考えております。

なぜカロリーをとりすぎではいけないといいますが、食品中の糖とか澱粉は消化しますと、ぶどう糖になる訳ですが、ぶどう糖が、血液に入りますと、血糖になりまして、血糖が血液と共に、全身に廻りまして、体温とエネルギーになる訳で、この血液の中に血糖は 0.1 ~ 0.2 ㉪でそれ以下やそれ以上では、つごうが悪いのです。ぶどう糖が多くなりますと、血液の中に入る事が出来なくて、肝臓に貯蔵されますと、それが限度を越えますと、脂肪にくみかえられまして、心臓に負担がかかり機能が衰えて、肥満病になる訳です。

私達の血液は、アルカリ性ですので、ごちそうを食べすぎて、血液が酸性になりすぎて、酸過多性が長く続きますと、肝臓や腎臓の臓機はもちろん、体全体が中毒作用によって、だんだん弱ってまいりまして、病気を誘因する事になります。アメリカのフレッター氏という方が、体験を発表した事ですが、20年来の肥満でしたが、よくかんで食べる事でそれを解消したという事なのです。1口の食物を、80回以上かむと、ペースト状になります。かむ事によっていつもの食べる料の $\frac{1}{2}$ ~ $\frac{1}{3}$ の料で満腹になるというのです。93kgもあった体重が4カ月目には73kgにも下ったという事です。普通の大人はよくかむ事によって1,500 calで十分に活動する事が出来る。という研究所の実験の結果で、学会でも認められたのです。

食料の経済にとって、国民の健康保持に協力する事にもなる訳で、皆様にもご協力をお願い致します。

●出席報告

会 員 数	72名	出 席 率	函 館 北 (9/13)	98.61 %
出 席	45名		函 館 東 (9/ 5)	98.88 %
欠 席	27名		函 館 (9/ 6)	92.44 %
他クラブ出席	26名		函館五稜郭 (9/ 7)	100.00 %
出席合計	71名		亀 田 (9/ 4)	91.89 %
出席除外者	0名			

次回例会日 10月4日

プログラム 未 定

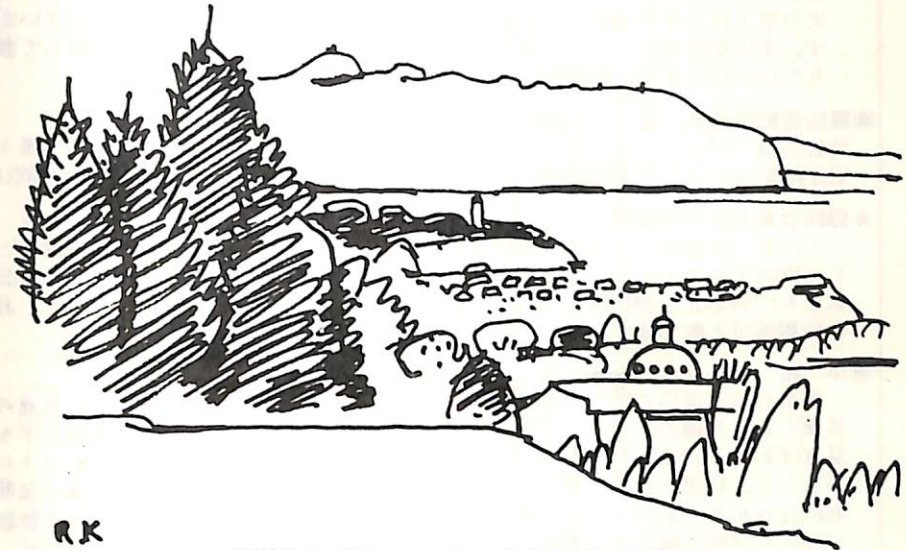
REACH OUT...

手をさし伸べよう...

(R.I. 会長 クレム・レヌーフ)

第718回例会

1978-1979 第14号 1978.10.4



RK

当別より函館山を望む 角谷 隆一会員

例会日 毎週水曜日 12:30~13:30 例会場 国際ホテル
事務所 函館市大手町5-10 日魯ビル 3階 電話(0138)23-3870

本日のプログラム

“ 芸術の秋 ” 岩 船 修 三 氏

第717回例会記録

- 司 会 高 杉 重 雄 会長
- 齊 唱 手に手つないで
- ビクター 函館 R.C 大坂谷道三君他1名 函館東 R.C 中沢 竹也君他1名 五稜郭 R.C 越前 達郎君他6名
- 会長報告 高杉 重雄会長
・皆様すでに御案内の通り、室蘭で開催されます地区年次大会が今月30日と、