

創立 1980 年 10 月 8 日



ROTARY CLUB OF SAKAI NORTH

第 2640 地区 堺北ロータリークラブ週報

事務所 〒590-0940 堺市堺区車之町西 2 丁 1 番 30 号 ポピア南海 3 階 302 号

Tel (072) 223-2300 番 Fax (072) 223-5005 番

URL : <https://www.sakai-kita.jp/>

E-mail : snrc@jasmine.ocn.ne.jp

例会日 毎週金曜日 午後 0 時 30 分

例会場 南海グリル 天兆閣別館 4 階「ローズ」 Tel: (072) 222-0131 番 (代表)

ガバナー(第 2640 地区) : 野村 壮吾

ガバナー事務所 URL : <http://rid2640g.com/nomura/>

E-mail : nomura@rid2640g.com

会長: 畑中一辰 幹事: 藤永 誉 広報委員長: 吉村博勝 編集者: 中川 澄



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

本日の例会

2025 年 5 月 9 日(金)第 2079 回

卓 話 「AYA世代のがん患者と
キャンサーフォト」

卓話者 キャンサーフォトプラス

代 表 西尾 菜美 様

紹介者 青少年委員長 那須 宗弘

今週の歌 「君が代」「奉仕の理想」

「バースデーソング」

お客様の紹介・出席報告・

会長の時間・委員会報告・

幹事報告・SAA報告

○会員・奥様誕生祝い (5 月度)

該当者なし

○結婚記念祝い (5 月度)

城岡陽志会員 畑中一辰会員

田口 隆 会員 濱口正義会員

前回の例会

2025 年 4 月 25 日(金)第 2078 回

卓 話 「微生物と仲良く生きる」

卓話者 会員 笹山 悦夫

今週の歌 「我らの生業」「堺北RCの歌」

「春が来た」

お客様の紹介・出席報告・

会長の時間・委員会報告・

幹事報告・SAA報告

<4月25日(金)の出席報告>	
会 員 数	33 名
出席会員	18 名
欠席会員	15 名
準会員	0 名
ゲスト	0 名
ビジター	1 名

次回の例会

2025 年 5 月 16 日(金)第 2080 回

卓 話 「鳳フルートアンサンブルさんによる
ミニコンサート」

鳳フルートアンサンブル 代表 矢野 陽子様他
紹介者 会員 三上 尚嘉



2024-25 年度 国際ロータリーのテーマ

「ロータリーのマジック」

国際ロータリー会長 ステファニーA. アーチック (米国ペンシルバニア州/マクマリーRC)

卓 話

「微生物と仲良く生きる」

会員 笹山 悦夫



生物集合体として生きる私たち

目に見えない微生物（細菌やウイルスなど）といえば、多くの場合「ばい菌」として嫌がられ、病気の原因となる悪者と捉えられがちです。しかし、実際は人間に害を及ぼすのは、ごく一部。多くは、健康を守る免疫力向上、発酵食品、環境浄化、ワクチン開発など人間の健康と環境浄化に計り知れない貢献をしています。

この地球上では、微生物と人は共に助け合って生きている一つの「生物集合体」として生きています。微生物は私たちの体の一部であり、家族と同様に愛情をもって大事にすべき相手だということを知っていただければ幸いです。

微生物研究の飛躍的な発展

新型コロナによるパンデミックから5年。その深刻な被害は、世界の感染者数が6億7657万人、死者688万人。日本では感染者数は3400万人（国民の27%）、死者10万5950人に及びました。

改めて、健康でいること、人とのつながりがあること、こんな当たり前の大切さ、ありがたさを再認識させられました。

新型コロナの経験から、今後の私たちの感染症対策にとって免疫力向上が大きな国民的課題になっています。

2000年代に入り、微生物研究のさまざまな分野で注目すべき発見が相次いでいます。コンピュータの計算能力向上やAI活用など遺伝子解析技術が飛躍的に向上し、微生物の構造や機能、人体における役割、健康や病気との複雑な関係の解明が急速に進んでいるようです。

からだ全体に影響及ぼす腸内細菌

例えば、潰瘍性大腸炎や大腸がんなど腸の病気を発症すると、腸内細菌（人体の細菌の80%が集中している）の中で「ある種の微生物が少なくなったり、なくなったり、逆に増えたり」というような腸内細菌のバランス悪化が共通して起こっていること分かってきました。更に、腸内細菌は腸だけではなく、近年、肥満、糖尿病、リウマチ、喘息、動脈硬化、多発性硬化症（自己免疫疾患ともいう）、自閉症など腸以外の

病気などの発症や進行にも深く関与していることが明らかになりつつあります。

このように、腸内細菌はからだ全体に大きな影響を及ぼし、ヒトのからだを支配しているといっても過言ではない状況が明らかになりつつあります。

ぜんそくの経験から微生物の力知る

私は30歳代の頃、心身の不摂生（暴飲暴食、不規則な生活）がたたり突然「喘息」を発症しました。発作が起こったときの呼吸困難となる苦しみの恐怖は、楽になりたいと死を身近に感じるほどです。

当時の体重が85キロの肥満体で、脂分が多い肉食中心の偏った食生活でした。どこの病院に行っても現代医療では根本的治療法はないと言われました。とにかく対処療法として、発作の原因と考えられるホコリやノミ、花粉を避けること。発作を抑える吸入器をいつも携帯するという生活でした。

絶望の日々が続くそんな時、ある人から「体質改善」したらと言われ、玄米菜食を中心にした「食事改善」を勧められました。藁をも掴む思いで早速始めました。

体質改善とは、単に症状を抑えるのではなく、体が本来持っている治癒する力（免疫力）を高め、病気になりにくい健康な身体づくりを目指すことです。その方法が食事改善です。

1日お茶碗1杯の玄米100gと野菜、豆類、魚だけの生活（腸内細菌が好物の食物繊維が多い食生活）が半信半疑で始まりました。2週間ほどは空腹で苦しかったですが、その後は身体が日に日に軽くなり、不思議と気力が充実しくるのを実感しました。とにかく朝が待ち遠しいほどに朝の目覚めが最高の爽快感だったことを覚えています。

結局、3カ月ほどで17キロ痩せ、85キロから68キロまで激減しました。玄米菜食を始めて1か月ほど経過した頃には気づかないうちに喘息は完全に治まっていました。それ以降、喘息に苦しむこともなくなりました。現在は、玄米菜食を食生活の基本にし、何でも食べています。

結局、私の場合、暴飲暴食、不規則な生活、偏った食生活によって本来あった豊富な腸内細菌の種類と数に乱れが生じ、バランスを崩すことによって腸内免疫力が低下し、その結果ぜんそくが発症したのだと思います。そして、食事改善により食物繊維を多くとる食生活を取り戻

すことによって腸内細菌が豊富になり、腸内免疫バランスを回復することで免疫力が向上し、その結果「体質改善」が図られ、ぜんそくが治まったのだと考えられます。

人間は微生物なしに生きていけない

微生物は人間がアクセス可能な地球上のあらゆる環境に生息しています。

地球に存在する微生物は、数百万種～一千万種ほどであると推定されており、その0.3%程度が分かっているだけで、99%以上が未発見で不明だそうです。地球には宇宙と同じ未知の広大な微生物の世界が広がっているのが現状です。

細菌は地球のいたるところに遍在していますが、その密度が最も高いのは2か所で、植物の根の周辺（根圏）と人間の腸内（体内の細菌の80%以上が集中している）だけだそうです。わずか1グラムの根圏の土壌に生息している細菌の数は、大体100～1,000億個。人間の大腸の内容物1グラムにも、1,000億個以上の細菌が存在しています。こうした細菌との“共生関係”は、植物と人間（動物）は極めてよく似ており基本的には同じ構造のようです。

人間の腸内には1000種以上、100兆個を超える細菌が存在し、その総重量は1Kg～2Kgになるといいます（脳と同じ重さ）。糞便（75%水分、25%固形成分）の固形成分の3分の2が腸内細菌とその死骸です。

次のように言えるかもしれません。
微生物の多い肥沃な土地には、立派な作物が実る。
微生物の多い肥沃な腸内には、健康と幸福と繁栄が約束される。

微生物と仲良く生きるために

家族同様に、微生物に愛情をもって接し、仲良く生きるための参考として。

1. 発酵食品をよく食べる。
2. 食物繊維を多く含む食品を食べる
野菜、果物、全粒穀物、豆類、海藻などは食物繊維が豊富で、腸内の大好物。
3. バランスの良い食事をする。
4. ストレス管理と十分な睡眠をとる
5. 適度な運動をする

知れば知るほど、かわいく愛しくなります。
それが微生物です。

会長の時間

会長 畑中 一辰



本日は、タイ王国から塩谷様がお越しくださっています。堺北の例会をゆつくり楽しんで下さい。

先週18日の拡大例会お疲れ様でした。お客様が5名も参加され楽しい拡大例会が出来ました。増強委員長及び親睦委員長様有難う御座いました。新会員が沢山入会される事を願っております。

先週はもう一つ行事がありました。堺7ロータリークラブの互輪会コンペですが、第93回という回数で歴史のあるコンペですね、堺北から10名参加しましたが、残念ながら総合優勝は出来ませんでした。総合第3位で終わりました。（泉谷さん、綿谷さん、池永さんの3名）

堺北の飛び賞は、杉山さんの代わりでプレーした藤永さんが45位、30位に中田さん、当日賞16位は、私畑中で、塩見さんと同じスコアでハンディキャップも同じでしたが性格の良さか、顔の良さで判断されたのか？私が16位で塩見さんが17位となりました。2位は泉谷さんでした。総勢54名の参加で楽しい1日を過ごさせて頂きました。

いよいよ2024～2025年度のロータリー活動も終盤になって来ました。

2025～2026年度は、45周年に向けて次期会長・幹事様や役員様の一番忙しい時期だと思います。

地区補助金の申請や7ロータリー活動の次年度計画やその他委員長の地区出席など色々有ると思いますが、拡大継続できる堺北ロータリークラブを目指して頑張ってくださいと思います。

昨年から、7ロータリーでは、堺祭りに全体で参加できないか？を議論していました。

今年度の全クラブでの参加は諦めましたが、来年度は7ロータリーで取り組むという事でしたので頑張ってくださいと思います。

ガバナー事務所より来年度に向けて「意義ある奉仕活動」の推薦が来ています。

昨年は、「仁徳天皇陵の清掃活動」を池田会員に投稿して頂き受賞しています。

今年堺北として何か？検討出来るものがあれば推薦下さい。

余談ですが、昨日四国で展示会があったので香川県でうどんを食べました。美味しかったけど、小が1玉でも多いうどんの量で、中が2玉での大盛、大が3玉でした。関西人なので小が半玉、中

が普通、大が2玉と思って中を注文したら2玉の大盛でびっくりでした…
皆さん注意です！四国でうどん食べる時は小が1玉ですよ…
本日は以上です。

委員会報告

広報委員会

「ロータリーの友・4月号ご紹介」

広報委員長 吉村 博勝



〈横書き〉

P5 RI 会長のメッセージ 「新たな始まりの季節」

冬の寒さが春の暖かさに変わるこの季節、私たちはお互いへの、そして地域社会に奉仕することへのコミットメントを新たにすることがあります。その素晴らしい例として、カナダのオンタリオ州ウィンザー・ローズランド・ロータリークラブの活動があります。

このクラブの会員は、ホームレスや食料不足に直面している人々に温かい食事を提供する。一晩で最大130人に栄養のある食事が提供され、利用者は地域とのつながりと思いやりを感じることができます。

この事例は、ロータリー会員が地域社会のニーズに取り組み、会員の積極的参加を促し、目に見えるインパクトを産むためにどのように結束できるかを示しています。会員による、クラブへの積極的な参加を促すために、以下のような方法をご検討ください。

- ※ 新たなニーズを特定する
- ※ リソースを迅速に集める
- ※ 協力を促進する
- ※ 継続的に支援

人々の生活をより良くし、希望をもたらし、私たちが奉仕する地域社会に持続可能な変化をもたらしていく、これこそ「ロータリーのマジック」です。

P7 特集 環境 目指せ 防災のTKB48 避難所のストレスをいかに減らすか

TKB48 とは、災害が発生したら、トイレ・キッチン・ベットを避難場所に48時間以内に整備することを目指した取り組みです。

まずは、日本とイタリアの違いを比較し、ロータリーができる可能性を探ります。

P8、P9、P10 に防災に関する日本とイタリアの違い。日本とイタリアの防災比較。

・防災術が掲載されていますので読んでください。

〈縦書き〉

P5 (P52) 身近な水から未来の地球を考える。

総合地球環境学研究所副所長 谷口真人氏

阪神・淡路大震災の時、神戸市で電気が回復するまでの日数は7～8日。

それに対して水道の復旧にかかった日数は90日くらいなんです。今回の能登半島地震でも同じです。水がないと生きていけませんし、トイレのことを考えますと、水は日常生活で一番重要なものだと思います。

緊急時には自宅敷地内の井戸を地域の住民に使ってもらえるようなような取り組みをしている地域もあり、皆さんもいかがでしょうか。

親睦活動委員会

「2024-25 年度 最終例会のご案内」

親睦活動委員長 塩見 守



本年度最終例会及び親睦家族会を下記の通り開催いたしますのでご案内申し上げます。皆様にご予定いただきたく、どうぞご家族とともにお誘いあわせの上ご参加くださいますようお願い申し上げます。

記

日時：令和7年6月14日（土）

受付 午後5時 開会 午後5時30分
場所：南海グリル 東店3階

参加者：会員・ご家族・ファミリー会員

会費：会員10,000円 家族8,000円
小学生以下 無料

☆出欠は6月6日（金）例会時までにお返事くださいませ。

*尚、6月13日の例会は上記最終例会へ変更いたします。

社会奉仕委員会

「"ダメ・ゼッタイ" 募金の報告」

社会奉仕副委員長 中田 学



4年度の「ダメ・ゼッタイ」募金を行いました。今回は南海グリル コネで販売されてます「宮崎牛 牛肉 しぐれ」です。募金金額9,000円でした。皆様のご協力に感謝いたします。

青少年委員会

「国際ロータリー第 2640 地区ローターアクト 第 43 回地区年次大会のご案内」

青少年委員長 那須 宗弘



当地区ローターアクトより、一年間の総まとめとして、標記の地区年次大会を下記の通り開催されとのこと、ご案内申し上げます。ご参加希望の方、ご関心ある方は事務局までお申し出ください。登録の締切は5月19日(月)までです。

記

場 所：ホテルレイクアルスター アルザ泉大津店
〒595-0025 大阪府泉大津市旭町18番5号
登 録 料 RC13,000円 RAC8,000円
(懇親会費用含む)

幹事報告

(1) 配布物

- ・週報
- ・ロータリーの友4月号

(2) 地区補助金を活用しての 「元気いっぱい スマイル プロジェクト 贈呈式ご報告

標記のプロジェクトがようやくお披露目の日となり、畑中会長と私 幹事の藤永が贈呈式に参加してまいりますのでご報告いたします。

♪屋根よ〜り〜た〜か〜い 鯉のぼり〜

5月5日子どもの日 イベント開催！

場所は「こどもデイサービス SMILE (スマイル)」建物の広くて人工芝の敷き詰められたバルコニーでバリスタ体験。こどもたちがカフェの店員に扮してお客様の対応をしてくれるという催し。元気な声で「いらっしゃいませ！」と「笑顔」でお出迎え。おいしいコーヒーとお菓子をいただきました。

今回私たちが訪問したのは、社会奉仕活動として今年度の地区補助金をいただき、こちらの施設への子どもたちが部屋の中で安全に遊べるように壁と床にクッション材を設置する寄贈を行い、施設ご利用のみなさまにお披露目するためでした。

子どもたちの元気な声をバックに畑中会長から挨拶として、今回の寄贈の内容とロータリーク

ラブの活動の説明をしていただきました。

室内には畳1畳ほどのお祭りの風景の模型を飾ってありました。子どもたちの手作りで、賞もいただいてました。

アイスクリームの棒などを利用してとてもリアルな表現(舟に盛られたソースたこ焼き・リアルな模様のヨーヨーなど)で子どもたちの観察力に感動しました。

そのあと、日頃の活動を動画にまとめてプロジェクターで上映していただきました。

月に1度おこなっている課外活動(天王寺動物園や科学博物館、公園など)や施設内での元気な姿、みんなの将来したいこと・今からがんばりたいことのインタビューの様子などを拝見しました。

帰りに子どもたちが活けてくれたお花をいただいて帰路につきました。

施設運営は、とても重労働でありながら子どもたちはもちろん、スタッフのみなさんも名前の通り笑顔がいっぱいの素晴らしい空間です。

これからも一緒に活動ができることを希望します。



SMILE (スマイル) さんから喜びのメッセージ

安全のためクッション壁ができたことにより、子ども達の活動もより一層豊かなものになること間違いなしです。

あのクッション壁ができて、子ども達のテンションも爆上がりで、益々やんちゃ boy やんちゃ girl が解放されております。

でも、子ども達の嬉しそうな にこにこした笑顔を見ると私も本当に幸せな気持ちになり、堺北ロータリーの皆様のお陰だと心から感謝しております！
ありがとうございました。

(3) 第3回次年度のための

クラブアッセンブリー開催のご案内

次年度各委員会委員長、各同好会代表世話人の方は、ご発表の準備をお願いいたします。
当日ご都合の悪い場合は、副委員長・委員に発表の代読をお願いしていただくようにしてください。

報告書は5月23日までに、堺北RC事務局までにご提出くださいますようお願いいたします

記

日 時 令和7年5月23日(金)

例 会 (卓話の時間)

場 所 例会場(南海グリル 天兆閣別館 4階)

SAA 報告

(50音順)

- 北側一雄会員 遅参して申し訳ありません。
笹山さんの卓話を拝聴しなければと、参りました。
- 北村勝博会員 笹山様、生の卓話楽しみにしています。
セブ島のロータリークラブに出席しました。3.5時間の長時間で体力勝負の例会でした。
- 塩見 守会員 塩谷様、本日は堺北RCへお越しくださりありがとうございます。
笹山会員、卓話楽しみにしております。
- 田口 隆会員 結婚50周年お祝いありがとうございます。
- 嶽盛和三会員 笹山さん卓話楽しみにしています。
塩谷さん遠方よりご来会ありがとうございます。
- 鶴 啓之会員 笹山会員、本日の卓話よろしくお願いします。
田口会員、金婚式おめでとうございます。
タイより塩谷様、ようこそお越しくださいました。ありがとうございます。
- 中川 澄会員 5月末に城岡さんの故郷のウォーキング大会に参加します。約45kmのコースなので城岡さんが育った土地を堪能できます。

中田 学会員 田口会員結婚50周年お目出とうございます。
萬代壽香会員 本日の卓話、楽しみです。
畑中一辰会員 笹山さん、卓話楽しみです。
塩谷様ゆっくりお楽しみ下さい。
田口会員 50年も仲良くされて...
おめでとうございます。

吉村博勝会員 笹山会員の卓話、楽しみにしています。

合計42,000円

◆ロータリー財団寄付・・・吉村博勝会員

◆米山記念奨学会特別寄付・・・濱口正義会員

その他

新旧臨時理事会

2024-25 年度理事会構成メンバー

畑中、池永、嶽盛、藤永、鶴、國井、塩見、綿谷、澤井、北村、笹山、中田 (会計監事：池田)

2025-26 年度理事会構成メンバー

池永、嶽盛、北村、鶴、和田、奥原、中川、笹山、塩見、中田、綿谷、畑中、藤永 (会計監事：城岡)

日 時 2025年4月25日(金) 例会後

場 所 南海グリル 天兆閣別館 4F ローズ議 案

1. 創立45周年記念旅行について
周年事業準備副委員長の鶴 啓之次期幹事より行程表、予算案などガイダンスを行う。
5月9日の理事会にて決定する。



トブリクラシック RC 塩谷勝賢様とバナー交換



田口会員 金婚式
おめでとうございます！