



◆◆ 本年度会長方針 ◆◆

「つながりを継続しロータリーを築こう」

例会日/毎週月曜日 12:30～13:30
 例会場/広島サンプラザ TEL (082) 278-5000
 会長/有田 伸治 幹事/江草 善行

事務局

〒738-0015 広島県廿日市市本町5番1号
 廿日市市商工保健会館4F
 TEL (0829) 31-5490 FAX (0829) 31-5491
 E-mail / office20@h-hrc.com
 URL / http://www.h-hrc.com/

第1152回 広島サンプラザ 2024年1月15日

会長時間

会長 有田 伸治

卓 話

「新会員自己紹介」

「免疫力を高めるには」

田濱 弘継 会員

((株)元気ドットコム21 代表取締役)

『全ての病気は腸から始まる』、医学の父ギリシャのヒポクラテス (BC460-375) の言葉です。心と体の免疫力を上げて健康な日々を送るために免疫の中核、小腸の環境作りが大切です。心は小腸の腸内細菌(植物性乳酸菌)が、体は小腸の粘膜機能の活性化(特にパイエル板)が支えます。

弊社はトンガ王国産もずく由来のフコイタンを配合した健康食品の開発・販売を行っています。同成分は腸管粘膜や免疫の中核・小腸の免疫機能を活性化します。『ヌルヌルしたものは免疫力を上げる』という言い伝えの裏付けが取れました。

免疫力を高めることがいかに大切か、この度の新型コロナウイルス蔓延の時期を通じて多くのことを学びました。乳業メーカーで健康食品の素材開発に携わり、2005年に創業しました。自分が開発したフコイタン商品を自転車に乗せて1日100軒～200軒の飛び込み営業を行い丸10年、自分の考え方の間違いに気がつくことができました。

①健康な方は努力している。食事、生活習慣の改善…。

②成人病と以前呼ばれた癌などの疾患は名前が変わり、本質を突いた病名『生活習慣病』になった。

③抗がん効果のある素材としてフコイタンは有名になったがフコイタンが直接治すのではなく、飲用がきっかけで免疫の中核・小腸の環境が整い、小腸の機能で癌を治していく。等…。

紀元前400年頃に既に医学の父ヒポクラテスが言っていたことを、身をもって体験することができました。医療に携わる端くれとして謙虚に取り組むべき姿勢も学びました。医療費が膨れ上がる昨今、私は、『おまかせ医療』ではなく免疫力を高める為に、生活習慣を見直す予防の大切さをお伝えしています。良いことばかりの『足し算』だけでなく、体に良くない習慣を減らす『引き算』の大切さも。コロナに感染する人としらない人の差は入り口の免疫力の差で、ウイルスに負けるか勝つか、ウイルスが増殖するかしらないかは日々の生活習慣の積み重ねで決まります。

最後に医学の父ヒポクラテスの言葉をもう一つ借りますと、『歩くことは人間にとって最良の薬である』。免疫力を高めるために、毎日コツコツと。



第1153回 (株)ウッドワン 2024年1月22日

職場訪問例会

会長時間

会長 有田 伸治

2024年1月1日午後4時10分頃、石川県能登半島で震度7の地震があり、多くの方が死亡、安否不明者も多数となっています。

この度の地震により亡くなられた方々のご冥福をお祈りし、ご遺族の皆様にお悔やみを申し上げます。また被災された皆様にご心よりお見舞い申し上げます。

さて、広島廿日市ロータリークラブの皆様、新年が明けました。会長として、改めて皆様におかれましては、ますますのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。新たな一年が、充実した活動と深まる絆で満たされることを心より願っております。

今年は辰年にあたります。辰年は、活気に満ち目標に向かって力強く前進するエネルギーギッシュな一年といわれています。また龍の年は、新たな挑戦が広がっているといわれています。私達のクラブも龍の年にふさわしい新たな取り組みができればと思います。龍は力強い存在でありながら、同時に知恵を兼ね備えています。私達も、困難に立ち向かいながら、知恵と協力を大切にし、地域社会に対してより一層の貢献を果たしたいと思えます。クラブとしても地域社会に寄り添い人々の支えとなる存在であることを心掛け、共に歩む仲間として絆を深めていくことが、今年のテーマのような気がします。皆様のご意見を聞かせていただきながら、より良い社会貢献を目指してまいります。

最後になりますが、本年も広島廿日市ロータリークラブをどうぞよろしくお願い申し上げます。皆様と共に力を合わせ健やかで素晴らしい一年になればと思っております。辰年が皆様にとって、幸多き年でありますよう心よりお祈り申し上げます。



卓話

「ロータリーについて」

渡邊 英晶 会員



第1154回 石内ペノン 2024年1月29日

職場訪問例会

会長時間

会長 有田 伸治





第1155回 広島サンブラザ 2024年2月5日

会長時間



誕生祝



新会員入会式



米山奨学金授与

卓話

「日本留学の成果について」

2023学年度ロータリー米山奨学生

肖天様



第1156回 広島サンブラザ 2024年2月19日

会長時間

「理事会報告」

副会長 渡邊 英晶

卓話

「会員増強について」

大藤 良治 会員



活動報告

チューブヨガ同好会
1月29日 石内ペノン

梶田、石原、松本、植田、江草、永井、河内(見学)、石井

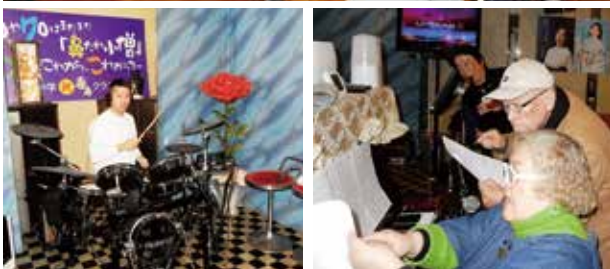
◆「2024年度チューブヨガ同好会始め」

石内ペノンさんの素晴らしい空間で心地よく楽しめました。素敵な笑顔をありがとうございます。



音楽同好会
2月8日

渡邊 藤岡 高尾 吉本 江草 工西夫妻 石原



インターシティ・ミーティング
2月25日 リーガロイヤルホテル広島

2月25日に第2710地区グループ6・7合同のインターシティ・ミーティングが開催されました。

ガバナー信条「平和の種をまこう!!～ロータリアンにできること～」に沿ったテーマ「I have a dream～かけがえのない命を考えて～」でした。

講演1：「ピロリ菌の感染と胃がんとの関連」

国立国際医療研究センター国府台病院 名誉医院長
東京医科大学 消化器内視鏡学講座 兼任教授

上村 直実 様

講演2：「私が日本でやってきたこと」

駐日ジョージア大使

ティムラズ・レジャバ 様

平和の種をまくためにまず私達のできることは何か?について考える機会となりました。

下記の3点が心に響きましたので共有させていただきます。

- ◆自分の希望や夢を叶えられるように健康であること
- ◆家に帰って家族を大切にすることからまわりに笑顔が広がる
- ◆お互いを知って許し合うことが平和の礎

