

OSAKA SEMBA ROTARY CLUB JAPAN

W E E K L Y R E P O R T

設 立 昭和 63 年 (1988) 5 月 23 日
事務所 〒542-0086 大阪市中央区西心斎橋 1-7-3 大丸北炭屋町ビル 6 階
TEL. (06) 6244-1008 FAX. (06) 6244-1010
WEB. <http://sembarotary.club> E-mail : semba@cocoa.ocn.ne.jp
例 会 毎週月曜日・12 時 30 分・ホテル日航大阪 Tel. (06) 6244-1111
会長 林 拓 幹事 山川 良知 会報広報委員長 大島 弥生

大阪船場 ロータリークラブ

四つのテスト／言行はこれに照してから I. 真実かどうか II. みんなに公平か III. 好意と友情を深めるか IV. みんなの為になるかどうか

第1511回 例会 2023年（令和5年）10月2日

（地域社会の経済発展月間/米山月間）

本日のプログラム

（本日のプログレス 岩崎 寿英 副SAA）

- ロ-タリ-ソング 「君が代」「四つのテスト」
- 会長の時間 ○ 幹事報告 ○ 委員会報告 ○ ニコニコ箱報告 ○ 出席報告
- 10月お誕生月会員お祝い
- 卓 話 米山奨学生 ヴートウイユーン 様
- 理事会 4階「藤の間」13:40～14:40

前回（9月25日）例会記録

◇プログレス 小島 常男 副SAA

1. 来客紹介 中西 弘明 親睦委員

ゲスト: 0名 地区外: 0名 地区内: 6名 合計 6名

2. 会長の時間 「香川県うどんツアー」 林 拓 会長



お盆中に何もしないのもどうかということで、家内と2人で香川にうどんを食べに行こうと、日帰りドライブに行きまして。朝6:20に池田の自宅を出発し、9:00に開店する「おうどん瀬戸晴れ」を目指します。淡路海峡大橋を渡り鳴門海峡大橋を渡り、まだ走ったことのない高松道をひた走り高松市牟礼町(むれ町)へ向かいます。Google mapの予測通り8:30に到着ですが、既に20人以上の人が並んでいます。すぐさま私たちも並ぶのですが、朝日とはいえ直射日光を浴びながら9:00開店の一巡目には入れず。お店に入れたのは9:30頃でした。私は冷たい生醬油うどん、家内は冷たいぶっかけうどん、ちくわ天と半熟卵天も忘れず注文。

麵の何とも言えぬ、もっちりふんわりとした食感のうどんはむにゅっとしたコシと弾力もあり、そして何とも言えない小麦の香りが追いかけてくる。

一体どうやってうどんを打ったらこんなことになるのか、自称食べ物好きの私ですが驚きの一杯でした。

♪小さい秋
♪日本の曲メドレー
♪ふるさと 赤とんぼ

世界に希望を生み出そう

CREATE HOPE in the WORLD

その後、色々食べたのですが、天ぷらが揚げたてだったのは瀬戸晴れだけでした。次に意気込んで向かった先が「手打10段うどんバカー代」と変わった名前のお店です。

釜バターうどんなるカルボナーラ風のうどんが一番人気だとか。さて現地に車で到着したところ、当然の行列ですがその列がどこまでどこまで。。。角を曲がってその最後尾は確認できませんでしたが、軽く100人以上であることは間違いないということで、私ら夫婦はあっさり断念。空港線で少し郊外に向かっていると住宅街に「うどんの田」というお店を発見。ほとんど地元人で注文スタイルが分からず何度も確認。肉冷や冷やうどんなるものを注文。瀬戸晴れほどの感動はないもののかなりレベルの高いうどんだとは思いますが。最後に「日の出製麺所」に寄ってお土産用の生麺を購入して、帰りは瀬戸大橋から岡山経由で瀬戸内海を半周するようなドライブで帰途につきました。

このお話しには後日談がありまして、食べることができなかったうどんバカー代がどうしても食べたくて、再度平日にトライします。ある木曜日にうどんバカー代訪れたところ、店内では多少注文に並んでいましたが駐車場もガラガラであのお盆休みはなんだったんだ？という感じでした。食べてみたところ、熱い釜あげうどんにバターと生卵、仕上げに黒胡椒を粗挽きで、なるほどカルボナーラのような味の、もちもちうどんで美味しさというより、やっと食べれた達成感に満足していました。ちなみに木曜日は瀬戸晴れが定休日だったため、行くことができず、代わりに「山越うどん」という釜玉うどん発祥の店と宮武うどんというお店に行ってみました。どちらも特徴があってそれぞれ美味しいうどんでした。

ただどこが一番美味しかったと聞かれるならば「瀬戸晴れ」が圧倒的に美味しかった。

会長の時間、香川うどんツアーでした。

参考

「おうどん瀬戸晴れ」 香川県高松市牟礼町牟礼 2694-1

「手打十段うどんバカー代」 香川県高松市多賀町 1-6-7

「宮武うどん」 香川県高松市円座町 340

「山越うどん」 香川県綾歌郡綾川町羽床上 602-2

「うどんの田」 香川県高松市寺井町 38-1

「日の出製麺所」 香川県坂出市富士見町 1-8-5

(店内で食事ができるのは11:30~12:30の1時間のみ、基本は持ち帰り。ネットでも購入可能です。)

賞味期限は1週間になりますが生麺が美味しく、ぶっかけ出汁や釜玉醤油なども美味しくできています)

3. 委員会報告 地区青少年交換委員会 澤田 宗久 委員

第二回来日学生一泊二日オリエンテーション(9/23~9/24)が 箕面観光ホテルにおいて行われました。

今回の交換留学生は、フィンランド2名、アメリカ1名、フランス1名 の合計4名です。

初日の午前には箕面の滝、勝尾寺をめぐり、午後からは、箕面観光ホテルにて、オリエンテーションが行われました。ガバナーエレクト大橋秀典様のご挨拶後、来日学生らによるそれぞれ自国の紹介と自己紹介の発表があり、日本語のテスト勉強後 ROTEX 例会が行われ、入浴後食事と懇親会がありました。

二日目は、カップヌードル博物館見学後、昼食をとり阪急池田線で解期致しました。

留学生の皆さんと打ち解けて楽しいオリエンテーションとなりました。

4. ニコニコ報告 吉本 力 親睦委員

平山 会員……道頓堀 六甲おろしの大合唱 金本がつき、矢野がこね、天下餅座りしままに食ふな岡田彰布

小島 会員……シルバーウィークはいつものようにぼんやり過ごしました。

新川、盆子原、片岡、大久保、宮原、中西、井澤、中村、中嶋、篠藤、清水、松村、大島、俣野、坂本、中井、塩尻、竹内、甚田、小山、大嶋、洪、吉本、北野、岡本(真)、伊藤、岡野、原山、

各会員……シルバーウィークはどのように過ごされましたか？

5. 出席報告 小島 常男 副SAA

会員総数 39名 出席率計算会員数 38名 出席会員数 35名(オンライン1名) 出席率 92%

第1507回(8月28日) 修正出席率 100%

6. 委員会卓話 「会報広報」 大島 弥生 委員長



本日は会報広報委員会卓話です。現在のマイロータリー登録状況は、2660 地区では 3433 会員のうち 76.67%の方が登録、当クラブは 39 名中 38 名の方に登録していただき 97.44%、1名の方は現在休会中で、実質は 100%、この数年間の広報委員会の目標は達成されたと言えるでしょう。10 月に開催される地区のセミナーでは、公共イメージ向上の考え方、SNS を通じた積極的な発信とその見込まれる効果など様々なトピックスが話される予定です。当クラブでも、もっと SNS 発信し、ホームページを活用し、活気のある広報活動を目指します。

マイロータリーは、ロータリーの活動、地区・クラブ運営に必要なデータを入手できるシステムです。寄付もマイロータリーからすることができ、イベントやネットワークのページには国際大会から地元の例会情報なども掲載されています。RI 会長のページには、会長の紹介、今年度のテーマに加え毎月の会長メッセージなども載っています。2023年度の RI 会長テーマは、「世界に希望を生み出そう」。平和やメンタルヘルスのために活動し、世界に希望を生み出すよう呼びかけています。そのための対話を通じて信頼を築くことが重要だそうです。皆様も何か知りたいことがあったら、是非マイロータリー覗いてみてください。

さて残りの時間は会報広報とは関係ありませんが、RI 会長テーマにありましたメンタルヘルスについてではなく、ヘルス・体重について少しお話しします。皆様の体重は、1年・1週間・1日でみると当然ですが変化しています。その中で太りやすい時期・曜日・時間があるのはご存じですか？まず初めに 1 年の中では、欧米など諸外国ではクリスマス休暇が太りやすく、日本は長期のお休みが3回あり、その中でも特にお正月休みとゴールデンウィークに体重をゲットしやすくなり日本では 1 月・5 月が太りやすい時期と言えるでしょう。さて反対に痩せやすい時期は、4 月から 10 月は気温が高いので、自らの体で体温を上げなくてもいい分、基礎代謝量は減ります。気温が寒くなると、体温維持をするために基礎代謝量は上がり、冬は10～20%代謝がアップするので秋冬はダイエットにはぴったりの季節といえるでしょう。ただ秋は美味しいものがたくさんあるので厳しいかもしれません。また基礎代謝量は 10 代半ばがピークでそのあとは下がっていき、1 年ごとに 0.3 キロの脂肪を蓄積していくともいわれています。1週間で見ると土日がお休みの方では、週末の平均体重増加は+60g、平日の平均体重変化は-20g、1 週間で40g 増加します。土曜日のエネルギー摂取量は、いつもより+200kcal、日曜日のエネルギー消費量は-100kcal という傾向があり、実は今日、月曜日というのが一番体重が増えています。週に40g ずつ増加し続けると1年に1キロ弱、体重が増加してしまうことになります。リセットするには、月曜日にはコーヒーに入れるクリームやお砂糖をやめる、サラダのドレッシングはノンオイルにするなど 1 週間に蓄えたものは週の初めに調整したほうがいいでしょう。さらに1日の変化をみると、排せつ後の朝が一番軽いのは言うまでもありませんが、この時の体重を基礎体重と言います。1 日のうちで太りやすい時間帯は夜の 22 時から 2 時、またこの時間帯はお肌の生まれ変わりの時間でもあるので、この間は良い睡眠をとることが大切です。ぜひ早寝・早起きの習慣をつけるようにしてください。痩せやすい時間帯というのは、体温が温まり脂肪燃焼効果が一番高くなる夕方の 16 時から 19 時ごろなので、運動は朝にするよりもこの時間帯にすると効率がいいと思います。またセルライトが解ける温度というのは 41 度だそうです、もみほぐしても絶対に溶けないし減りません。そして食べ過ぎるとすぐに太るのかというと、48時間たっても消費されない糖質や脂質がコレステロールや中性脂肪となり体脂肪として蓄積されます。食べ過ぎたら、脂肪として定着する前にしっかりリセットすることが大切です。脂肪細胞は直径 0.08 ミリの丸形の細胞で、1 度作られるとダイエットをしても減らすことはできず、脂肪細胞は脂肪を取り込むと約 1.7 倍にまで肥大化します。太っている人の脂肪細胞はやはり太っているということになります。そして肥満が進み、脂肪細胞に蓄えられる脂肪に限界が来ると、細胞分裂をしてさらに蓄えられるようになります。3 歳の時に自分の体の脂肪細胞の数が決まると言われているので、子供の時に太っていた人は、脂肪を蓄えることのできる細胞が多い分、やはり太る傾向にありますので気を付けてください。

安静状態における呼吸、血液循環を行うための心臓、体温維持などに必要なエネルギーなどの基礎代謝量(個人によって変化)、運動や身体活動による消費量、そして食べ物から吸収された栄養素が分解されるときに消費されるカロリーの食事誘発性熱産生、この3つの合計の事を総エネルギー消費量と言います。総エネルギー消費量は、基礎代謝 60%、身体活動 30%、食事誘発性熱産生 10%で計算されます。食事をした後に体が温くなるのはこの食事誘発性熱産生によるもので、加齢や運動不足で筋肉が衰えると基礎代謝に加え、食事誘発性熱産生も低下します。

またよく噛んで食べると、食事誘発性熱産生は上がります。体重の変化には、この総エネルギー消費量と総エネルギー摂取量のバランスが密に関係してきます。そして、この中で自分の意志で変更できるのは、身体活動によるエネルギー消費量と食事から得るエネルギー摂取量です。

身体活動の強度を示す指標に METs というものがあります。METs というのは、体重1kg あたり体に取り込まれる酸素の量から計算されます。座っている時を1MET とすると、ウォーキングや家事は 3METs、井戸端会議は喋りながら立っているので 1.8METs。階段の上りが 6METs、下りは 3.5METs、ゴルフ 4.5METs、野球 5METs、ゆっくりなスイミング 6METs、山登り 6.5METs です。生活習慣病や、生活機能低下のリスク軽減のためには、1週間に 22.5METs 以上の身体活動が必要です（例えば、3METs の歩行を毎日60分）。20～64 歳の 1 日の歩数の目標は、男性で 9000 歩、女性で 8500 歩。消費カロリーの計算は、METs×時間×体重 この値が消費カロリーとなります。60 キロの人だと、歩行 10 分で 20kcal、早歩きで 30kcal、ゴルフ 1 時間で 155kcal(1ラウンドで 600～800kcal)、ジョギング 30 分で 155kcal。一日に必要な摂取カロリー数は、50 代の男性で 2450kcal(基礎代謝は 1380)、50 代女性では 1900kcal(基礎代謝は 1030)。食品のカロリーでは、食パン 1 枚 158kcal、ご飯 1 杯 252kcal、ポテトチップス 1 袋 550kcal、和菓子 160kcal、ショートケーキ 275kcal、サーロインステーキ 150g で 747kcal、フィレステーキ 150g で 335kcal、アルコール類では、ビール 350ml で 141kcal、ワイン 180ml で 132kcal、日本酒 180ml で 196kcal などです。3 大栄養素のカロリーは、筋肉・皮膚・臓器・骨・血管や血液を作るたんぱく質は 4kcal/g、炭水化物・糖質も 4kcal/g、脂質は 9kcal/g。穀物・芋・砂糖などの炭水化物は、最も重要なエネルギー源で消化吸収が良くすぐにエネルギーになります。またたんぱく質や脂質の分解にも炭水化物のエネルギーが必要です。ダイエットをするには、脂質からとる

エネルギーを全体の 20～25%に抑え、いつもより 200～300kcal 少なくとるようにしましょう。

適正な体重維持も大切ですが、50 代60代ではエネルギー制限や塩分・脂肪の制限など過栄養やメタボ予防が課題となります。一方70代以上では、反対に低栄養やフレイルの予防が課題になります。適切なエネルギーを摂取し、フレイルやサルコペニアの予防が必要です。フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下し介護が必要になる前段階の虚弱な状態を言い、サルコペニアとは、筋肉の量が減少していく老化現象のことです。筋力は 40 代から少しずつ減少していき、65 歳以上では 15%がサルコペニアに該当すると言われています。フレイルの状態が続くと、免疫力が低下し、傷が治りにくくなり、筋力低下により転倒のリスクが上がります。高齢者で 1 年以内に 1 度転倒したことのある人の割合は 56.6%で、その中でも 2 回以上転倒した人の割合が 31.4%。1 度転倒すると、1 年以内にそのうちの半数以上の人が再び転倒するというデータがあります。転倒し骨折すると、寝たきりになるリスクがあがり、出不精になったり意欲の低下がおきうつ症や認知症のリスクも上がります。フレイル予防のためには、骨格筋骨や筋肉など、身体機能に大きく影響するたんぱく質を摂取することが大切です。ただし、腎機能が低下している人に高たんぱく食は NG です。当院の患者さんで長生きの方は皆お肉が大好き、中にはステーキ・鰻・天ぷらのローテーションをされている方もいらっしゃいました。そして適度な運動を心がけ、筋力の低下を防ぎましょう。どの筋肉を鍛えると代謝がアップするかというと、大きな筋肉を鍛えることが必要です。

特に下半身の大臀筋、大腿四頭筋とハムストリング、これらが全身の筋肉の 50%を占めているので優先的に鍛えていくといいでしょう。おすすめはスクワットです。また、骨折しないためにも骨粗鬆症予防も大切。骨粗鬆症予防の 3 種の神器は、ビタミン D、カルシウム、運動。ビタミン D は、食品に含まれるほか、紫外線を浴びることにより皮膚で産生されます。そして、1 日に必要なカルシウム摂取量は 700～800mg。日光を浴びてカルシウムを摂取して運動することにより、丈夫な骨が作られます。50 代 60 代の方は、体重のコントロールとメタボ予防、70 代の方はフレイル予防を心がけましょう。

【フレイル予防には、】

栄養を摂り適度な運動

家でじっとしない

趣味や文化活動を仲間とともに楽しむ

町内会やボランティア活動で役割を持つ

おしゃべりや、歌を歌ってのどの筋肉を鍛えて誤えん防止

などがありますが、ここにおられる皆さまは、すべて実践しておられると思います。毎週月曜日例会に参加し、ボランティア活動をおこない、同好会活動で仲間とおしゃべりしたり趣味を楽しむ、ロータリーに入っていれば、フレイル予防にもなるということで、皆さま、今後も楽しくロータリー活動をしていきましょう。

7. イニシエーションスピーチ 盆子原 稔博 会員



9月4日に入会しました盆子原です。本日はイニシエーションスピーチ、自己紹介を兼ねた挨拶をということで、私が学生時代より続けている居合道について、あまりなじみのない武道と思いますので、皆様にご紹介しようと思います。

なお、居合道といっても統一された定義は実はございません。いろんな流派や所属している連盟・団体がございまして、あくまで私が稽古している居合道について、ご紹介いたします。

◆居合道の歴史

居合道、昔は居合術や居合兵法などとも呼ばれていましたが、その歴史は室町時代中期、戦国時代に遡ります。1500年代半ば、出羽国、現在の山形県に林崎甚助重信という武術家が現れ、初めて居合術を体系化し、広めため、居合の始祖と呼ばれています。私が稽古している流派は、無双直伝英信流と申しまして、江戸時代元禄のころ、その林崎甚助から数えて6代目の弟子、長谷川英信が興した流派です。さらにその後一人の土佐藩士がその英信流の免許皆伝を得て土佐に持ち帰り、土佐藩の御留流(土佐藩外に伝えてることを禁ずる)武術として、藩の庇護のもと明治維新まで続きました。

有名なところでは幕末四賢侯の山内容堂侯や板垣退助も英信流の達人でありました。しかし明治政府による廃藩置県、廃刀令などの政策によって武術全般衰退していきますが、明治期の半ば、その状況を憂いた板垣退助が高知県内での普及を後押しすることによって存続。現代剣道の普及に伴い、居合道と両方稽古する者もあらわれ、大正期以降、高知県外にも少しずつ広まっていき現代に至ります。

◆居合道の特徴

- 刀を使う武道。(初心者には模造刀)
- 剣術との違いは、剣術が刀を抜いてから攻撃するのに対し、居合は刀を抜く行為が即ち攻撃となる。
- 衣装は剣道着のような筒袖と袴。高段者の正式な演武の時は紋付と袴。
- 一人で形稽古を行う。(英信流42本、全日本剣道連盟居合12本)
- 形は仮想敵を意識して行い、その仮想敵との状況・人数等によって色々な形がある。
- 基本的な動作は、「鞘放れの一刀」「真向斬り下ろし」「血振り」「納刀」の組合せ

クラブ理念:わたしたちは人類社会の共栄を願い、高い感性をもって
奉仕活動につとめ、社会の発展と平和に貢献します

クラブビジョン:多様性を認め合い、会員一人一人の心が豊かになる
魅力あるクラブを目指す

第2回ゴルフ同好会
2023年9月27日(水) 於:瀬田ゴルフコース 西コース

2023-24 年度第2回ゴルフ同好会開催！

9月27日(水)に第2回ゴルフ同好会を瀬田ゴルフコース西コースで開催しました。

参加者は13名で、女性会員も3名参加していただき、盛り上がりました。

途中、澤田先生が指に違和感を覚え、日光浴とお風呂に切り替えるハプニングがありましたが皆さんに楽しんでいただけたと思います。

次回は11月8日(水)を予定しております。

次は大島さんに教えていただいた「歩いてゴルフで4.5METS」が達成できるよう精進します。

一番良いシーズンですのでゴルフはもちろん紅葉を楽しめる様な場所を会長と選びたいと思っています！

枠に限りがありますので早めの参加表明よろしくお願い致します！

世話役 松村和也
副世話役 林 拓



☆次回10月16日(月)例会予定

・フリートーク

・IM サポートチーム会議 6階「藤の間」 13:40～15:00

※例会場は4階「孔雀の間」に変更になっております。