

2023-2024 ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 2610 TOYAMA CITY ROTARY CLUB

国際ロータリー第2610地区
富山シティーロータリークラブ

国際ロータリー/クラブ番号 31803
創立 1996.7.27 承認 1996.8.21

NO. 14号

令和5年11月13日発行



世界に希望を生み出そう

前回例会の記録

第1139回通常例会

とき 令和5年11月6日(月)
ところ オークスカナルパークホテル富山2階
進行 SAA 浅木和朗さん

■ 出席報告〇数字は内Zoom出席人数、()は内サイン人数です。

当日	11/6(月)	29④(6)/75	38.67%
前回	10/30(日)	34②(2)/75	45.33%



- 開 会 点 鐘 高木直前会長
- ソ ン グ 斉 唱 国歌、奉仕の理想
- 四 つ の テ ス ト 高木直前会長
- ゲ ス ト 紹 介 米山カウンセラー 古瀬喜八郎様(南砺RC)
米山奨学生 倪 献策様
米山奨学生 グエンティミンタム様*11月分の奨学金をお渡ししました。
- 会 長 挨拶 高木直前会長
- 幹 事 報 告 五本幹事
- 優 秀 会 員 表 彰 中田明男さん(皆出席47年)
広野 徹さん(皆出席8年)
- 誕 生 日 御 祝 い 堀井謙吾さん(11/), 山本一三さん(11/14)
石本 博さん(11/18)、大坪純子さん(11/7)、笹山満里さん(11/12)
福島優静さん(11/12)、三羽位子さん(11/15)、長谷川朱実さん(11/26)
- 結 婚 記 念 御 祝 い 酒井康光さん(11/1)、中川雄介さん(11/1)、浅野 端さん(11/3)
鷲塚一夫さん(11/3)、金森俊樹さん(11/7)、松井秀太郎さん(11/19)
長谷川徹さん(11/22)、河上弥一郎さん(11/24)
- 卓 話 「私の故郷と留学中感動した瞬間」
米山奨学生 倪 献策氏
- 閉 会 点 鐘 高木直前会長



11月の
ロータリーレート
1\$ = 149円
10月も
149円でした。



●●● 来週11月20日(月)は、休会です。●●●

本日の予定11月13日(月)


ところ: オークスカナルパークホテル富山
2階「東の間」富山南RC・富山シティーRC
合同夜間例会・懇親会 18:30 開会点鐘
余興は、藤井直子さんと池端愛さんに懐かしいスクリーンミュージックの名曲をご披露いただきます。お楽しみに♪

次回の予定11月27日(月)

ところ: オークスカナルパークホテル富山2階
通常例会「東の間」12:45 開会点鐘
【会員卓話】株式会社 A-STYLE
代表取締役 小路 晃氏

洋食メニュー

- ・ 富山ポークグリル
- ・ 茸のデミグラスソース
- ・ ツナとポテトのサラダ
- ・ 南瓜のポタージュ
- ・ 焼きたてプティパン
- ・ デザート
- ・ コーヒー



ニコニコボックス

- 米山奨学生に同行してまいりました。
- 47年皆出席表彰をいただきました。
- 皆出席表彰をいただきました。
- 先月誕生日をいただきました。
- 妻の誕生日をいただきました。
- 家内の誕生日祝いをいただき、ありがとうございます。
- 結婚記念日のお祝いをいただきました。
- *ニコニコボックスへの拠金へご協力を、お願いいたします。

米山カウンセラー古瀬喜八郎様
 中田明男さん
 広野 徹さん
 長谷川徹さん
 笹山和紀さん
 大坪修身さん
 鷲塚一夫さん

タイ国浄水器支援プロジェクト

今年度の浄水器支援プロジェクトは、11月6日（月）に、タイ国ロブリー県ホウアイサアート小学校（児童数93名教職員6名）とサラブリー県ワット・ノンクロク小学校（児童数109名教職員9名）の2つの小学校に浄水器を贈呈しました。浄水器は、すでに設置されていて、贈呈式とテープカットがそれぞれの学校で行われました。参加者は、西野会長ご夫妻、中川国際奉仕理事、嶋 直樹国際奉仕委員長、山室社会奉仕委員長 犬嶋良一さん、奥野 隆さん、齊藤 勲さん、齊藤好一さん、酒井康光さん、高田 浩さん 土田 宏さん、堀井謙吾さんの合計13名でした。お疲れ様でございました。



タイの小学校に 浄水器を贈る

富山シティーRC

富山シティーロータリークラブ（RC、西野晴仁会長）は、タイのロブリー県とサラブリー県の小学校2校に浄水器を贈った。

同クラブのメンバー13人が贈呈先のホウアイサアート小とワット・ノンクロク小を訪れ、関係者らとテープカットした。

浄水器の水は近隣の住民も利用する。

同RCは、タイの子どもた

贈呈式で記念写真に納まる富山シティーRCや学校の関係者

ちの教育環境整備を支援しており、寄贈は13回目になる。





米山奨学生 倪 献策氏

「私の故郷と留学中感動した瞬間」

	<h3>自己紹介</h3> <p>姓名：倪献策 (NI XIANCE, ニー シェンチェ) 所属：富山大学、生命融合教育部、分子神経科学研究講座 指導教員：森 寿 学年：博士課程4年生 専攻：認知・情動脳科学専攻 研究領域：「アルツハイマー病の病態解明と治療開発」 ロータークラブ：南福 カウンセラー：古瀬 善八郎</p>	<h3>目次</h3> <ul style="list-style-type: none"> ○ 私の故郷 ○ 留学中の感動した瞬間 ○ アルツハイマー病の予防について
<h3>私の故郷</h3> <p>遼寧省の瀋陽市</p>  <p>瀋陽の夜景</p> 	<h3>瀋陽の冬</h3> <p>一年の中で、大体五か月間は冬で、最低気温がマイナス30度近くまで下がる日も多いです。</p>  	<h3>故郷の味</h3> <p>「酸菜」 塩漬の白菜です。発酵した白菜は酸っぱいので、「酸菜」と言われ、酸っぱい野菜という意味です。肉と一緒に煮込んだり、鍋の具材として使ったりできます。</p>    
<h3>瀋陽の歴史</h3> <p>後金/清時代の王様ノエハチ</p>  <ul style="list-style-type: none"> 古い名：盛京（清時代/後金時代） 瀋陽は多くの少数民族が集まって住んでいた場所です。 清国（しんこく）は、1616年に満洲に建国され、1644年から1912年まで中国本土とモンゴル高原を支配した最後の統一王朝である。首都は盛京（瀋陽）、後に北京に遷された。 	<h3>瀋陽市の故宮</h3> <p>・ 故宮 中国で残る最大量宮殿群の一つです。北京故宮に比べると、沈陽故宮は規模は小さいですが、100以上の建築物があります。</p> <p>○ 三つの部分に分られます。 真ん中の部分は皇帝たちが住んでいた場所で、東側は、皇帝が重要な儀式を行ったり、事務を処理する場所です。 西側は、娯楽を楽しんだりするエリアです。</p>  	<h3>故宮中の有名な建築</h3> <p>・ 大殿（だいせいてん） 儀式や大典など大切なことを行うために使用された建築物です。</p> <p>・ 鳳凰楼（ほうおうろう） 瀋陽故宮の最も高い建築物です。階層は漢宮エリアへの通路であり、中層と上層は皇帝の后妃の宴会や読書の場所です。</p>  
<h3>日本留学中の感動した瞬間</h3> <ul style="list-style-type: none"> ○ コロナ時期の日中友好交流 ○ 吉岡 秀人 先生の講演 	<h3>コロナ時期の日中友情と交流</h3> <p>「山川異域 風月同天」 出典：奈良時代の高麗王が唐に送った千首の賀状に「山川異域 風月同天 寄贈友子 共結来親」と刻まれていた。これに心を動かされた鑑真は日本行を決意した。</p> <p>山川（さんぜん） 城（いき）を異にすれども、 風月（ふうげつ） 天を同じうす。 これを仏子に寄す、 共にいえんを結ばん。</p>   <p>日本と中国は同じ山川はないけれども、風も月も同じものだ。まことにこれは仏法興隆に、有縁の国なり。</p>	<h3>コロナ時期の日中友情と交流</h3> <p>「相知無遠近、万里尚为隣」 出典：唐時代の詩人（Lishen）、張九齡の詩「送韋城李少府」の一節である。</p> <p>送客南出尉 聽亭西候春 野花香欲尽 林鳥聽猶新 別酒青門路 離軒白馬津</p> <p>相知無遠近 万里尚为隣</p>  <p>意味：親友に遠近は関係ない、万里離れていてもなお隣にいる。</p>
<h3>富山と遼寧</h3> <p>遼河豊融、富山花咲。 同気連枝、共盼春來。</p> <p>遼寧の雪がとける時に、富山の花も咲いてる。お互い兄弟のように、一緒に春を。</p> <p>船渡万里、一苇可航。 出入相友、守望相助。</p> <p>船渡万里なるも、一葉（小さい船）載るべし。 世界のすべての国が同じ船に乗っており、強風や波に立ち向かうために協力すべきであることを指します。</p>  	<h3>吉岡（吉岡）秀人 先生の講演</h3> <p>1995年秋から、ミャンマーに渡り医療支援を開始。</p> <p>2003年3月、再びミャンマーに渡り医療活動を再開。</p> <p>2004年、「ジャパンハート」を設立し、短期間で海外の医療支援活動に参加できるシステムを確立。</p> <p>2017年6月、特定非営利活動法人ジャパンハート最高顧問に就任。現在も移動を続けるながら年間3分の2を海外の医療活動に充てる。</p>  	<h3>アルツハイマー型認知症</h3>  <p>βアミロイド集積（老人斑） 神経原線維変化</p>  <p>要介護になる原因</p>  <p>AD: Alzheimer's Disease (アルツハイマー型認知症) MCI: Mild Cognitive Impairment (軽度認知障害) Dementia: 痴呆 (認知症)</p>

<p>アルツハイマー病の予防方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 栄養バランスの取れた食事を心がける ○ 日常生活に適度な運動を取り入れてみる ○ 良質な睡眠を取るようになる ○ 知的活動やトレーニング  	<p>○ 栄養バランスの取れた食事を心がける</p> <p>①野菜、果物、豆類を積極的に食べる おすすめの食材例: ビタミンB群→豚肉、豆類、レバー、うなぎ、卵、乳製品、葉菜類、魚介類、穀物の胚芽など ビタミンC→みかん、いちご、ブロッコリー、ほうれん草、ピーマン、手羽など ビタミンE→ナッツ類、胚芽油、うなぎなど βカロチン→にんじん、ほうれん草、ピーマン、かぼちゃ、かんきつ類、スイカなど</p> <p>②魚を積極的に食べる 脳の活性化が期待されるDHAやEPAを積極的に摂取します。特にサバ・イワシ・サンマなどの青魚に多く含まれます。</p> <p>③緑茶や赤ワインを適量飲む 抗酸化作用や抗炎症作用のあるポリフェノールを摂取します。</p>	<p>○ 日常生活に適度な運動を取り入れてみる</p> <p>1日30分の運動を週3回以上行うことが良いとされています。 有酸素運動をすることで、脳由来神経栄養因子が出て新しい神経や血管が生まれることがわかっており、認知症の予防につながると期待されています。</p> <p>○ 良質な睡眠を取るようになる</p> <p>睡眠の乱れや夜更かしはアルツハイマー病だけでなく、様々な体の不調や疾患の原因ともなります。 睡眠を取る3時間前までには食事や入浴を済ませ、読書などをするのがおすすめです。 また、携帯電話やパソコンから出るブルーライトは質の良い睡眠の妨げとなるので、就寝の前には見ない方が良くされています。</p>
<p>○ 知的活動やトレーニング</p> <p>①ながら運動「デュアルタスク」 デュアルタスクとは、同時に2つのことをするトレーニング方法で、洗濯物を畳みながら歌をうたったり、テレビを見ながら料理を作ったりなど、日々の生活のなかで簡単にできるので、意識的に取り組みましょう。</p> <p>②テレビゲーム、将棋や麻雀など 指を動かしながら考えたり、目で物の動きを追いながら考えるため、脳を刺激するとして、認知症の予防に有効といわれています。思考力や記憶力を司る前頭葉が鍛えられ、物忘れや注意力の低下を防ぎます。</p> <p>③指体操 指を動かすと、脳が活性化するといわれており、記憶に関する前頭前野や、位置情報を把握する前頂葉が活発になるといわれています。</p>	<p>簡単指体操 ①グッドとOK（交互）</p>   	<p>簡単指体操 ②指・OK 伸ばして：グッド・パン</p>    
<p>簡単指体操 ③グー・チョキ・パー（交互） + パン</p>     	<p>簡単指体操 ④カウントダウン + パン / カウントダウン（交互） + パン</p>        	<p>ご清聴ありがとうございました！</p>

【企業広告】

金剛化学株式会社



- 【事業内容】
- 医薬品の原薬の製造
 - 医薬品原薬の中間体の受託製造
 - 治験用原薬等の試験製造

金剛化学株式会社

代表取締役社長 金森 俊樹

本社(工場・研究所) 〒930-0912 富山県富山市日俣3番地
 TEL: (076) 423-3131 / FAX: (076) 421-8044

東京営業所 〒103-0023 東京都中央区日本橋本町4-1-12
 TEL: (03) 3270-3921 / FAX: (03) 3270-3924

大阪営業所 〒541-0045 大阪市中央区道修町4-4-3
 TEL: (06) 6231-3394 / FAX: (06) 6229-0879

富山シティロータリークラブ スケジュール

2023 **11**月 November

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 文化の日	4
5 ANA ホテル 大手町	6 通常例会 (2階東の間) 【卓話】「中国の地質風景と私の日本留学」米山奨学生 倪 献策氏 (中国：南砺 RC) 【タイ国浄水器贈呈式】	7	8	9	10	11
12	13 富山南 RC との (2階東の間) 合同夜間例会・懇親会 18:30~ 【ゴルフコンペ】9:02 スタート 呉羽カントリークラブ日本海コース	14	15 富山第26 会長幹事 会議	16	17 電気 ビル 富山南	18
19	20 休会 例会はございません。	21 電気 ビル 富山	22	23 勤労感謝 の日	24 電気 ビル 富山南	25
26	27 通常例会 (2階東の間) 【会員卓話】株式会社 A-STYLE 代表取締役 小路 晃氏	28 カナル パーク みらい	29	30		



11月の
サインメイクアップ

- 6日(月) ANAホテル
富山大手町RC
サイン時間 15:30~19:30
- 17日(金) 電気ビル
富山南RC
サイン時間 9:30~13:30
- 21日(火) 電気ビル
富山RC
サイン時間 9:30~13:30
- 21日(火) カナルパーク
富山みらいRC
サイン時間 9:30~13:30
- 24日(金) 電気ビル
富山南RC
サイン時間 9:30~13:30



12月の
サインメイクアップ

- 18日(月) ANAホテル
富山大手町RC
サイン時間 15:30~19:30
- 21日(木) 電気ビル
富山西RC
サイン時間 9:30~13:30



2023 **12**月 December

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 米山年末 懇親会
3	4 通常例会 (2階東の間) 【理事会】12:00~「橘の間」 【会員卓話】昭北ラミネート工業株 代表取締役社長 中川雄介氏	5	6	7	8	9
10	11 通常例会 (2階東の間) 【卓話】公益財団法人国際人材育成機構 アイム・ジャパン北陸支局 福田ほなみ氏 【年次総会】例会終了後	12	13	14	15	16
17	18 夜間例会 (2階東中の間) クリスマスファミリー懇親会 18:30~	19 ANA ホテル 大手町	20	21 電気 ビル 富山西	22	23
24 31	25 クラブ指定休日 例会はございません。	26	27	28	29	30