2016年7月28日（木）
週報 / VOL.58 No.4
（通巻2735）

仲間を増やし、社会に貢献しよう

2016-2017年度
和歌山東ロータリーのテーマ

人類に奉仕するロータリー

ROTARY SERVING HUMANITY
2016-2017年度 国際ロータリーのテーマ

国際ロータリー第2640地区
和歌山東ロータリークラブ
URL:http://www.werc.jp　E-mail:info@werc.jp

会 長 報 告　　上中　崇司 会長

みなさん、こんにちは。
駒井先生におかれましては、ご多忙の中おこしいただきまして、まことにありがとうございます。
近畿地方の梅雨が7月18日に明けたとの発表がありました。
昨年より6日、平年より3日はやいそうです。
ちなみに、みなさんご存じだとは思いますが、北海道と小笠原諸島は梅雨がないそうです。

さて、ソフトバンクグループは7月18日、英半導体大手のARMを約3兆3000億円(240億ポンド)で買収すると発表しました。ARMの2015年度の売上高は1791億円、最終利益は578億円だそうです。ロンドンでの記者会見に登壇した孫正義氏は「いよいよその日が来た」と興奮気味に買収の詳細や経緯について説明しました。

ARMは、スマートフォンの頭脳のプロセッサ(AP)などを手掛ける企業。インテルとは異なり自前ではチップを製造せず、設計のみを行うのが特徴です。アップルやサムスン、クアルコムといった顧客に、チップの設計を提供し収益を得ています。iPhoneやAndroidスマートフォンをはじめ、多くのモバイル製品がARM社設計のチップを採用しており、「世界中のスマートフォンの97％がARM社設計チップを搭載している」(孫氏)という圧倒的なシェアを誇ります。

幹 事 報 告　　樫畑　友洋 幹事

夏真っ盛りです。本日はソングの歌詞のような爽やかな装いの駒井先生においで頂いております。

・8月25日例会終了後、ガバナー補佐をお迎えしましてクラブ協議会を開催致します。委員長の皆さまはご出席よろしくお願いいたします。
・次週7月28日の例会会場は、アバローム紀の国4Ｆに変更となっておりますのでお間違いのないようよろしくお願いいたします。

卓 話「文献から読み解く長寿の秘訣」　　駒井　則彦　名誉会員

最近の統計（平成26年）では平均寿命の全国平均が男性80.58歳、女性86.83歳となっている。1947年の調査では男性50.06歳、女性53.96歳であったから70年で約30歳あまり長生きするようになった。平均寿命を短くしている要因はガン、心疾患、脳卒中、肺炎などで、これらに羅漢しなければ平均寿命は8.5歳延びるだろう。

青森県、秋田県、岩手県などの短命県では喫煙率が高い、アルコールの摂取量が多い、食塩摂取量が多い、運動量が少ない。

真偽の程はわからないが、面白い長寿に関する報告を見つけたので紹介する。

長寿の条件として理想的な身長は168ｃｍという（中国の新聞）。

身長と寿命の関係では身長が1ｃｍ伸びると寿命は0.47～0.51年短くなる。日本人の平均寿命は女性のほうが6歳ほど長く、身長は12～13ｃｍ低い。（銀座クリニック福田院長）

100歳まで長生きする人の10の条件として、第一に背の低い人をあげている、その他に小太りの人、頭が禿げている人、耳たぶが長い人、胴回りの細い人、第一子目の人、居住環境に植物が多い人、夢をよく見る人、血液型がＢ型の人、血圧がやや高めの人を挙げている（アメリカの科学者）。また、握力も長寿に関係するという。強い人は脳卒中や心臓病、認知症などのリスクが低いといわれている。座って過ごす時間の長い人は早死する人が多いという統計もある。アメリカのユタ大学の研究では1時間おきに2分歩くだけで早死のリスクを減らせるという。

100歳以上長生きしている人の長寿方は生活習慣と食事それに適当な運動である。

三食食べ、朝食は必ず摂る、腹八分目（カロリーコントロール）、食べ物に好き嫌いがない、積極的に魚類を食べる、活性酸素を減らすためＶＥ、ＶＣ、コエンザイムＱ10などを多く含む野菜や果物を食べる、多くの友人や若い人々とも交友を持つ、ストレスをためないでよく喋り楽観的である、ほどほどに毎日運動する、酒は適量で深酒は禁物（ポリフェノールを多く含む赤ワインが良い）、絶えず異性に関心をもつ、オシャレを忘れない、このような生活習慣と食事、運動が長寿遺伝子を活性化させ、健康寿命を延ばせるだろう。

お誕生日お祝い

飯沼　　武さん
先週の例会でちょうど52歳になりました。お誕生日をロータリーでお祝いしていただきうれしい限りです。

三木　保典さん
66歳ですが、これからも健康に気をつけて頑張っていきたいと思います。まだまだロータリーについてはわからないことが多いのでご指導下さい。

片岡　聖佳さん
もうすぐ52歳になります。去年もいいお肉を頂きましたが、年齢的にだんだん赤身のお肉が食べたくなってきているところです。

武田　慎介さん
ちょうど50歳になります。これからの50代の10年間をどう過ごそうか考えております。

にこにこ箱

ありがとうございました

内畑　瑛造さん　駒井先生暑い中卓話においで頂き有難うございます。楽しみにしています。
村田　昌之さん　駒井先生に会えて大変うれしいです。
寺下　浩彰さん　駒井先生お元気そうで何よりです。今日も宜しくお願いします。
田原　久一さん　駒井先生本日よろしくお願いします。
中山　恒夫さん　駒井先生、本日の卓話楽しみです。
山本　進三さん　駒井先生、本日は卓話ありがとうございます。
山野　武彦さん　駒井先生、楽しい卓話を九州地方出張の為に拝聴出来ず申し訳有りませんが宜しく御願い致します。
角谷　芳伸さん　駒井先生、本日卓話ありがとうございます。
瀧川　嘉彦さん　駒井先生、本日はお忙しい中お越しいただきありがとうございます。
吉田　篤生さん　駒井先生、健康の話楽しみです。
古屋　光英さん　駒井先生いつも有りがとうございます。
上中　崇司さん　駒井先生、本日は本当にありがとうございます。
樫畑　友洋さん　駒井先生、いつも楽しい卓話ありがとうございます。今日もよろしくお願いいたします。
後　　亮さん　駒井先生、本日の卓話宜しくお願い致します。

阪神タイガース応援団一同

（お誕生日お祝い）
三木　保典さん　66歳の誕生日を元気に迎える事が出来ました。感謝。
家内へのお花のプレゼントありがとうございました。
片岡　聖佳さん　今月で52歳になります。皆様どうぞよろしくお願いします。
飯沼　　武さん　ありがとうございます。先週の例会（14日）が誕生日でした。
武田　慎介さん　とうとう50代に入りました。この1年もよろしくお願い致します。

本日の累計　71,500円　（計18名19件）〔お誕生日お祝い　48,000円　皆出席表彰　5,000円　その他　146,500円　累計　199,500円〕

本日の例会　7月28日(木)於アバローム紀の国4F

■**卓話　「社会保険労務士の仕事」**
当クラブ会員　加納　研次さん

次回の例会　8月4日(木)

■**クラブフォーラム「会員増強委員会」**

前回の例会　7月21日（木）

■**卓話　「文献から読み解く長寿の秘訣」**
当クラブ名誉会員　駒井　則彦さん

■**ロータリーソング**　山本　進三　ソング委員長
「日も風も星も」

メーキャップ　（敬称略）

7月24日（日）　地区会員増強委員会　上中　崇司、武田　慎介
7月25日（月）　和歌山北R.C.　古屋　光英、堀岡　忠男
7月25日（月）　和歌山アゼリアR.C.　林　毅
7月27日（水）　和歌山西R.C.　内畑　瑛造、山本　進三

出席報告

会員数 44名（内出席規定適用免除会員13名）
山本　進三 出席委員長

7月21日（本　日）	27名/34名	79.4%
7月7日（メーキャップ後）	35名/37名	94.6%

皆さん、出席してください。

国際ロータリー第2640地区　和歌山東ロータリークラブ　創立／1959年2月23日
例会場／ダイワロイネットホテル和歌山　〒640-8156 和歌山市七番丁26-1　TEL（073）435-3333・FAX（073）423-0057
事務局／〒640-8142　和歌山市三番丁6関西電電ビル5F　TEL（073）432-4343・FAX（073）432-4845
会報・広報委員会　吉増 亨　　内畑　瑛造　　三木　保典
例会日　木曜日　12時30分