

# WEEKLY REPORT

2019年11月13日 (第2478回)



(イラスト) 宜野湾市に伝わる羽衣伝説のイメージ

R | 会長：マーク・ダニエル・マローニー  
2019-20年度R | 会長テーマ  
Rotary connects the world

ロータリー  
世界をつな

## GINOWAN ROTARY CLUB

国際ロータリー第2580地区  
宜野湾ロータリークラブ



クラブテーマ：会員の、会員の為の、会員による楽しいクラブ作り

例会場：ラグナガーデンホテル tel:098-897-2121 会長：新垣 真由美  
例会日：毎週水曜日 12:30～13:30 幹事：新垣 裕樹  
事務所：宜野湾市大山2-9-25-2F 広報・会報委員長：阿嘉 よね子  
TEL:098-898-9000 FAX:098-898-0003 E-mail:info@ginowan-rc.org



ホームページ [宜野湾ロータリークラブ](#) [検索](#)

- |            |                  |
|------------|------------------|
| 1. 真実かどうか  | 3. 好意と友情を深めるか    |
| 2. みんなに公平か | 4. みんなのためになるかどうか |

11月【ロータリー財団月間】

\*\*\* 第2477回 (2019年11月6日) 例会報告 \*\*\*

■例会プログラム

司 会 : 許田 英子  
 開 会 点 鐘 : 新垣会長  
 ゲストビジター紹介 : 平仲 絢子  
 齊 唱 : 君が代・四つのテスト  
 ソングリーダー : 池田 彩織  
 IIO思想推進宣言 : 仲宗根 義次  
 会 長 挨 拶 : 新垣会長  
 幹 事 報 告 : 新垣 裕輝  
 委 員 会 報 告 : 東江 繁子  
 卓 話 : 天願 勇会員  
 ニコニコBOX : 國吉 一人  
 出 席 報 告 : 國吉 一人  
 閉 会 点 鐘 : 新垣会長



■ゲスト・ビジター紹介 平仲 絢子

☆ゲスト

【天願勇会員紹介】

- ・伊波孝路様 新崎寿浩様 山本彩香様
- ・板倉大輔様 亀谷喬様

【東江繁子会員紹介】

- ・岡田信洋様 植木嘉則様
- ・酒井圭子様
- ・仲本真由美様 (アラルコン朝子会員紹介)

■会長挨拶

■新垣会長



皆様こんにちは。この3週間の間に様々な出来事がありました。まずは、10/22宮古島にてIMが開催され、各クラブの活動について発表がなされ、これまでのクラブの歴史や現在の活動内容、そして今後の活動予定などクラブの特徴を生かした大変学びの多い内容でした。そして、先週の木曜日は沖縄のシンボルである首里城火災という大変悲しい出来事がありました。まさか首里城が無くなってしまおうとは、今でも信じられず、ニュースでメラメラと柱が燃え、あっという間に崩れ落ちる映像に茫然としてしまいました。一日も早く復元出来る事を願うばかりです。今日は天願先生の卓話があります。この一時間楽しく過ごしたいと思います。

■幹事報告 新垣幹事

【理事会報告】

①台風15号災害支援金について

【幹事報告】

- ①東日本大震災被災地復興支援「気仙沼視察」のご案内(予告)
- ②ロータリーデーin OKINAWA参加のご案内【回覧】
- ①コーディネーターニュース11月号のご案内
- ②バギオだより11月号のご案内
- ③東北すくすくプロジェクト活動のご報告
- ④在沖米商工会議所主催「プレジデント・ボール」のご案内
- ⑤赤い羽根共同募金へのお礼状
- ⑥カチャーシー大会参加へのお礼状

■ニコニコの趣旨

■皆さんお元気ですか。久しぶりに参加しました。(酒井 圭子)

■天願会員ガン予防の卓話、ために?になりました。(コース大好きのトミーより!)

■天願先生の卓話ありがとうございました。がん予防についての知識を再確認し、田中先生にあやかりたいと思います。

(許田 英子)

■天願先生卓話ありがとうございました。長生き出来そうです。ゲストの皆様ようこそ!

(仲村 真二)

■天願先生大変貴重な卓話ありがとうございました。(茂宮 隆次、阿嘉よね子)

前回累計	¥127,000	¥23,828
第2477回	¥6,000	¥1,484
累計	¥133,000	¥25,312

《11月ロータリー為替レート \$1=¥108》

■出席報告

出席報告		前回	今回
例会NO.		2476	2477
例会日		10月16日	11月6日
会員数		35	35
出席者数		26	22
出席免除者欠席数		2	3
算定用会員数		33	32
出席率		78.79%	68.75%
メークアップ	一般会員	2	1
	免除会員	0	0
訂正出席者数		28	23
訂正算定分母		33	32
訂正出席率		84.85%	71.88%

## ■7月出席報告

会員名	3日	10日	17日	24日	%
1 比嘉盛吉	○	○	○	○	100
2 平安座唯盛	□	□	□	□	100
3 山城源治	□	□	□	□	100
4 白間弘造	○	○	○	○	100
5 高橋清一郎	○	○	○	○	100
6 新垣義夫	○	○	○	○	100
7 永山雄一	○	○	○	○	100
8 宮城富夫	○	○	△	○	100
9 仲吉サダ子	○	○	○		75
10 吉満光徳					0
11 天願 勇	○	○	○	○	100
12 新垣真由美	○	○	○	○	100
13 城間幹夫	△	○	○	○	100
14 國吉一人	○	○	△	△	100
15 許田英子	○	○	○	○	100
16 田中旨夫	△	△	△	△	100
17 茂宮隆次	○			○	50
18 富田真理子	○	○	○	○	100
19 宮城仲健					0
20 我謝八重子	○				25
21 伊禮文雄	○	○	○	○	100
22 東江繁子	△	○		○	75
23 岡江保彦	○	○	○	○	100
24 大城英明	○	○	○	○	100
25 アラルコン朝子	○	○		○	75
26 阿嘉よね子	△			○	50
27 池田彩織	○	○	△	○	100
28 平仲絢子	△	○	△	○	100
29 新垣裕輝	○	○	○	○	100
30 新垣利江子					0
31 吉田明正	○	○	○	○	100
32 比嘉直子		○	○	○	75
33 仲宗根義次	○	○			50
34 仲村真二			○	○	100
35 溜川良次			○	○	100

○；出席 △；メークアップ

7月平均出席率；85.94%

### 【メークアップのお知らせ】

11/1（金）地区大会実行委員会出席

- ・東江繁子会員 國吉一人会員
- ・新垣真由美会長 平仲絢子会員

## ■例会予定

### ＜本日＞

◆第2478回11月13日（水）

会員卓話：城間幹夫会員

演 題：RPAで働き方改革

◆第2479回11月20日（水）

卓話者：大城裕美様（浦添RC）

演 題：未定

◆第2480回11月27日（水）

移動例会（社会奉仕活動）

場所：宜野湾市いこいの市民パーク

時間：11：30集合 12：30点鐘

◆第2481回12月4日（水）理事会

クラブ総会

◆第2482回12月11日（水）

クラブ協議会

◆第2483回12月18日（水）

ガバナー公式訪問

◆第2484回12月25日（水）

夜間例会例会（忘年会）

場所：ラグナガーデンホテル

時間：19：00点鐘

## ■他クラブ地区からのお知らせ

### 例会変更のお知らせ

- ・石垣ロータリークラブ

日時：11月16日（水）夜間例会

場所：アートホテル石垣島 19：00～

会費：4,000円

日時：11月27日（水）→11月30日（土）

公開例会：

3万年前の航海徹底再現プロジェクト報告会

場所：アートホテル石垣島 14：00～

会費：無料

### 例会休会のお知らせ

- ・那覇ロータリークラブ

日時：12月3日（火）10/22IMの代休

### 例会変更のお知らせ

- ・那覇ロータリークラブ

日時：12月17日（火）夜間例会・家族会

場所：那覇セントラルホテル1F

「九年母（くにび）亭 点鐘：18：00

ビジター費：5,000円

※プレゼント交換の景品¥1,000以上をご持参ください。

株式会社 沖縄アドサービス 代表取締役 白間 弘造

〒901-2223 宜野湾市大山2-9-25 (098) 890-1929

## 会員卓話：がんサイバーの食と生き方

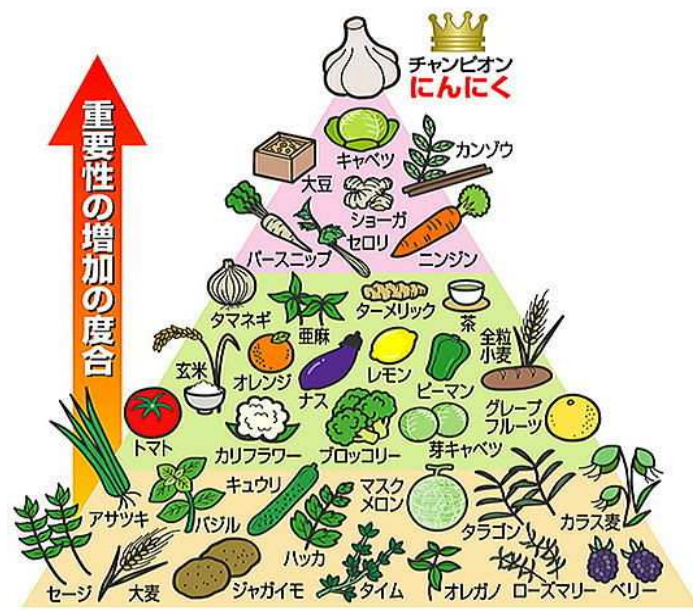


天願勇会員



卓話の様子

皆さんこんにちは。今日はガンを予防する生き方についてお話します。人は両親からの遺伝子と食べ物から出来ている。ガンの原因は遺伝子に傷がついて出来ます。人間は髪の毛の細胞から爪の細胞まで60兆もの細胞が体の中に詰まっています。この細胞の一つ一つの中に核があり、その核の中に染色体、遺伝子があります。染色体にはヒストンというタンパク質が収められています。この染色体をずーと引き延ばすと二重のらせん状になります。このらせん状の所にアデニン、チミン、グアニン、シトシンというひとつの塩基があります。染色体は父方からのと母方からのペアで23ペアあります。染色体は何を決めるのかというと、人間の肌の色、瞳の色、髪の毛の色、血液型、RH型等です。21番の染色体が傷ついたらダウン症になります。17番の遺伝子に傷が着いたらガンを抑制する遺伝子が発動できなくなります。ガンの原因一つに大きいのはタバコで30%を占めています。それと食事と運動不足です。どんな食事かということ、カロリーを詰めたような脂肪、糖分の多いジャンクフードです。この食事と運動のアンバランスが続くと肥満になります。肥満の方は普通の人よりガンになる確率が35%UPします。運動については、筋トレとスクワットがいいです。筋トレをすると筋肉からメッセージ分泌が出てガンの増殖を運動によって抑えることが出来ます。これは世界中の論文になっております。体を動かすことにより、鬱っぽい症状が良くなり、前向きになります。認知症に陥りそうな人は運動をすることによって認知も予防できます。これはコペンハーゲン大学の実験結果です。メッセージ物質を筋肉が出すという事例を紹介いたします。肺ガンにかかって運動したマウスと運動なしのマウスでは、運動なしのマウスは肺ガン全身に広がっています。ところが運動したマウスはほんの一部にガンがありこれ以上増えないし減っています。これが筋肉からのメッセージです。



これはアメリカ国際癌研究所（NCI）から20年前に全世界に出されたデザイナーフーズと言うものです。これはガンを抑えたり予防できるフードのピラミッド型配置図です。トップの食材がニンニクです。大豆、キャベツ、生姜などがあり、上に行くほど抗がん作用があります。ガンに効く食事療法を一つ一つ追っていきましょう。コーヒーだとブラックでOK、野菜果物500g以上、デンプン・芋・豆類はOKです。玉ねぎは刻んだものを食べて下さい。根菜、五穀米、玄米こういうものはガンを抑えます。黒糖・蜂蜜・オリゴ糖もいいですが、白糖は出来る限り使わない方がいいと思います。白糖のグルコースはガンを増殖させます。お酒は泡盛2合位まで、総脂肪の脂がエネルギーの15%程度、油の多い食品は避けて、ホルモン加工牛乳はやめて牧草を食べている牛の牛乳を飲んだ方がいいです。オリーブ油、亜麻仁油はOKです。大豆・豆腐・納豆・湯葉・鶏卵こういうのはOKです。チーズは少量で、燻製肉はたまに、塩漬けの肉は出来るだけ避けて下さい。

赤み肉は1日80g、白身と青魚は非常に良くて缶詰でも結構です。ひとつ大事な食べ物を紹介します。亜鉛とセレンです。それは17番遺伝子にあったガンの抑制遺伝子を強化し、活性化します。亜鉛はガン細胞の活動をストップさせます。セレンはガン細胞を殺します。では、生活習慣についてお話します。ガンに勝つ生き方。アルカリイオン水・還元水、自然塩1日7g。食品添加物、農薬、黒焦げ、カビの付いたもの、賞味期限切れの食品は避けて下さい。それから泡盛を生で毎日飲んでると食道がんの原因になりますので薄めて飲んで下さい。運動は筋トレ、スクワット、ダンス、ロングプレス、気功、ヨガ、太極拳とどんな運動でもいいです。入浴は41°前後のお湯で出来れば半身浴で20分入る。それから心、これは楽観的に微笑んで神仏、先祖、友人、家族に感謝して幸せを広げましょう。日本はGDPが高い割には幸福感が少ないというアンケートが出ています。ブータンは国民の幸福度が世界一豊かな国です。世界の人々が求めているのは幸せと愛と健康と後は富です。皆さんに幸せのモデルはいますか？愛と信頼の人物はここにいますか？それは101歳のドクター田中旨夫先生です。田中先生の笑顔はみんなを幸せにします。

職業宣言 6. 社員の福祉を図り幸福を希求することも、職業奉仕だ。