



ロータリーは  
機会の扉を開く

2020~2021 年度  
大船渡西ロータリークラブ会報  
**七福人**



**RI 会長テーマ**

会長 高木 久子  
副会長 齊藤 俊明  
幹事 山口 徹

=会長指針=

**途中困難最後必勝**

・・・ 例会記録 ・・・

8月第4週例会 2020年 8月27日(木)

ソング :	奉仕の理想	ボックス :	29,000円	(報告者 菅野嘉洋会員)
お客様紹介 :	地区インタークト委員会副委員長 吉澤珠美 様(北上西 RC 所属)			
本日出席率 :	66.67%	前回修正後	70.48%	(マークアップ 1名) (報告者 紀室綾子会員)

◆◆◆ 入会式 ◆◆◆



やぶ よしゆき  
斎藤 哲之さん

1970年6月生まれ

リマテック東北(株)代表取締役

2011年からがれき処理で来県し6月まで陸前高田市に居りました。

★ 会長の時間 : 高木久子会長

欧州 20か国での調査で、ビタミン D の血中濃度が低い国ほど新型コロナウイルス感染率、死亡率ともに高いことが明らかになりました！

5月6日 ドイツの科学系学術サイト「シュプリンガー・ネイチャー」に1つの論文が発表されると、感染予防の手掛かりになると注目を集めている。

イギリスの研究者らが欧州 20か国を調査したところ、ビタミン D の血中濃度が低い国ほど、新型コロナの感染率、死亡率ともに高いことが明らかになったという。たとえば被害の大きいスペイン、イタリア、イスラエルの高齢者は、血中のビタミン D が少ない傾向にあるというのだ。

そもそもビタミン D にはどういう効能があるのか。よく知られているのは骨粗しょう症対策に有効だという事です。カルシウムとビタミン D を一緒に取ることでカルシウムの吸収率が上がり骨を強くします。さらに近年ビタミン D には免疫機能を高める働きがあるという研究結果が相次いで報告されているという。

「体内に侵入したウイルスや細菌などの異物に対して、それを排除しようとする免疫機能を必要なだけ働かせ、過剰な免疫反応を抑制すると考えられています。風邪やインフルエンザ、気管支炎や肺炎などの感染症の発生、悪化の予防にも関与することがわかつてきました。最近は、ガンや高血圧、糖尿病など様々な生活習慣病を予防する可能性も指摘されています。まだはっきりとした因果関係は不明だが、こうしたビタミン D の働きが、新型コロナの感染や重症化を防いでいる可能性が考えられる。ビタミン D は日本人の約 8割で不足しているとされる栄養素だ。肌に紫外線を当てるとき皮下にあるコレステロールに化学反応が起こり、体内でビタミン D が作られます。ビタミン D を不足させないためには、1日 15~20 分程度手や足に日焼け止めを塗らず、素肌のまま外でウォーキングをしましょう。

予防が大切ですね！ 身近な食べ物「干しシイタケ」がとっても良いです。お家の台所に眠っている干しシイタケを 30 分~1 時間日光に当て、ビタミン D を増やしてから召し上がって下さい。

◆◆◆ 駄事報告 ◆◆◆

1 ガバナー事務所より

- ・ 日本のロータリー100周年 記念切手発行の「特印」入手希望者への追加情報が届いています。
- ・ 齊藤会員へ次年度地区インタークト委員会委員長への就任依頼が届いています。 締切 9/18
- ・ 2023-24年度ガバナー候補者の推薦依頼が届いています。 推薦書提出期限 9月30日
- ・ R I 会員増強担当部からの会員増強・新クラブ結成推進月間にに関する資料が 届いています。
- ・ 2020-21年度の RYLA は開催中止となりました。

2 岩手県企業局より

令和2年植樹活動支援事業第2次募集通知が届いています。(詳細は事務局) 公募期間 8/30~9/11

◆◆◆ 委員会報告 ◆◆◆

★ 鈴木秀樹職業奉仕委員長

東高校の模擬面接会での面接官の募集をしておりますが、人数が足りておりません明日 28 日が締め切りとなっております。子どもたちの為に皆さんのご協力お願いいたします。

◆◆◆ 本日のプログラム ◆◆◆

青少年奉仕アワー

地区インタークト委員会：副委員長 吉澤珠美様講話



大船渡へは夏まつりなどでお伺いしておりましたので、こうして海が見える場所に来ると大変癒されます。

次年度は大船渡東高校が IA 年次大会の主管校となり貴クラブがホストクラブという事で、大会の成功を祈りながら微力ではありますがお手伝いできればと本日お伺いしました。

年次大会の目的は、各校の IAC 生の交流・コミュニケーションをとれる場所をつくる事です。年次大会は、あくまでも生徒たちが主役ですが、子供たちと多くの交流の機会を持ち・深め、年次大会開催の意識付けをしました。それにより、子供たちが自主的に準備に入れるように仕向けることができたと思います。

ロータリアンの仕事として、出席者の早期把握が大事だと思います。早めの締切日を設定し、返事を頂けないところへはこちらから連絡を取ることが必要です。

当クラブがホストクラブの年次大会の最後は、主管校の専修大学北上高校全員 IAC 生が揃ってバスを見送り、バスからは「ありがとう」と手を振り返す。これが最高のご褒美となりました。子供たちに、良い思い出と、達成感を感じられる大会にしてほしいと思います。