



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 ・ ・ ・

9月第4週例会 2020年 9月24日(木)

ソ ン グ : 奉仕の理想 ボックス : 24,000円 (報告者 門田 崇会員)

本日出席率 : 56.82% 前回修正後54.55%(メンバー70名) (報告者 紀室綾子会員)

★ 会長の時間 : 高木久子会長



本日は私たちの体を守る免疫機能について考えてみたいと思います。

いま世界中で猛威を振っている新型コロナウイルスについても関係がありますね。免疫とは、菌やウイルスなど「異物(自分でない物)」から自分たちの体を守る仕組みを言います。免疫には自然免疫と獲得免疫があります。

自然免疫とは、私達が生まれつき持っている免疫の事で、例えば体に侵入してきた異物を免疫細胞が退治して体を守ります。

獲得免疫とは、免疫細胞が異物と遭遇して獲得した免疫のことを言い、自然免疫を通り抜けた異物に対して力を発揮します。異物の形を記憶することによって次に同じ異物が体の中に侵入した時、速やかに対処することができます。予防接種(ワクチン)はこの獲得免疫を上手に利用したものです。

免疫機能は、運動能力・視力・聴力などと同じように年齢とともに衰えてきます。免疫機能が低下すると、若いころに簡単に治っていた病気もなかなか回復しない。あるいは、薬を飲んでも効き目が悪いという形が起きます。

例えば、インフルエンザにより死亡する人は、50歳を過ぎると急に増え始め、70歳以上でも最も多くなります。免疫機能は、疲れ・偏った食事・ストレス・冷えや血行不良でも低下します。生活習慣が乱れると免疫機能低下に拍車がかかるのです。良い生活習慣を心がけましょう。

疲れ・・・疲れたと感じたら無理をしないようにしましょう。 ゆっくり休むことも必要です。

食事・・・バランスの良い食事を心がけましょう。

5つの色(白・赤・黄色・緑・黒)の食材をそろえるとバランスの良い食事となります。特にタンパク質(肉・魚・大豆)は、細胞の材料です。発酵食品(味噌・納豆・ヨーグルト・チーズなど)や食物繊維も合わせてしっかり摂りましょう。

ストレス・・・ストレスは唾液の分泌を低下させ、異物が侵入しやすくなりますので、軽い運動や音楽などでリラックスしましょう。

冷え・血行不良・・・冷えや血行不良を防ぐため、適度な運動や、入浴(湯や半身浴)がおすすめです



幹事報告はありません



◆◆◆ 本日のプログラム ◆◆◆

青少年奉仕アワー：前回の IA 年次大会

★ 熊谷雅也会員卓話



前回の IA 年次大会の際、実行委員長補佐だったという事で本日の卓話を依頼されました。約 20 年前の事なので、あやふやなところもありますが、映像を見ながらお話させていただきます。

2001－2002 年度に開催された 2520 地区 IA 年次大会は、大船渡農業高校（現在の大船渡東高校）が主管校で、ホストクラブである当クラブが主管クラブとして、陸前高田市の野外活動センターに於いて 1 泊 2 日で行いました。

当時の会長は阿部英氣さん、新世代委員長(現青少年奉仕委員長)は上野さんでした。

生徒たちに手づくりの名刺を作成してもらい、どれだけ多く名刺交換が出来たか等、生徒達の交流の機会をつくるようにした記憶があります。

あくまで生徒主体、ロータリアンは後方支援という事ですが、事ある

ごとに会長と共に学校を訪問し、校長先生、顧問の先生との関係を密にしました。当時は、IAC は「第一クラブ」として活動していて例会なども定期的に行っていましたが、いまは「第二クラブ」の位置づけで定期的な例会も行われていないようです。この年次大会の開催を機に、時間を掛けて学校とのよい関係を作っていくことが大切だと感じています。



＝例会の様子＝



四つのテスト唱和



＝休 憩 中＝



いつもありがとう



ボックス報告



出席報告

