



The Rotary Club of KANUMA-EAST (59th) Rotary

鹿沼東ロータリークラブ 会報

25-26年度テーマ

「未来を創る歯車をまわそう」

会長:鈴木 勤 幹事:江田 純也

編集責任者:市川 智 編集統括:亀山弘晃

No.2608(2526-34) 3月第四例会 3/25(水) SAA 湯澤真人

健康卓話 石川 仁 会員

鈴木 勤 会長挨拶

皆様こんにちは。

LINEに画像をアップしましたが(先週の会報参照→)、

3月18日例会終了後に鷹見社会奉仕委員長、前田奉仕PJ常任委員長、江田幹事の4人で鹿沼市役所を訪れ、社会奉仕委員会による「生理の貧困対策支援事業」として松井市長に生理用品の寄贈を行ってまいりました。松井市長からは感謝状とともに過分な御礼の言葉を頂戴しました。この「生理の貧困対策支援」ですが、今年度当初は私の判断で寄贈取りやめ、もしくは数量を減らすという方針でした。理由としては昨年度の同事業において現場サイド、とりわけ本当に必要としている場所へ送り届けるという観点で、現場の負担が多くなってしまったという印象を受けたためです。そのため今年度当初は見合わせ・縮小を検討。鈴木奈々会員とつながりがある宇都宮にある「星の家」への新たな配布を計画しておりました。

しかしながら、今年度開始前の市長への表敬訪問の際には開ロ一番に本事業への感謝のお言葉をいただき、今回の訪問時も含め、寄贈された生理用品は災害対策にむけて備蓄倉庫に保管するとのご説明を受けました。結果的には鹿沼市へは昨年度と同じ数量を寄贈。さらに新たな寄贈先の追加したことにより予算的には超過となっております。これは私の責任です。この後の理事会では理事者の皆様にご説明とお詫びしたいと思っております。市長との意見交換の際には「実は・・・」ということで先程の方針の話も飛び出したのですが、市長からは「大変助かっております」とのお言葉をいただきました。今後もこの支援事業の継続を希望している旨、次年度会長へもお伝えいただきたいとお話がありましたので、併せてご報告いたします。

先週の例会でもお話ししました、友好クラブ川俣RCとの交流会は4月24日(金)ですが、ご来訪のメンバーリストをメールボックスに投函しております。親睦ゴルフは鹿沼CCを9:52のスタートで企画。懇親会は18:30頃から日本料理みしまの予定です。

会員の皆様、ご参加ご協力をどうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、本日のプログラムですが、健康管理委員会・石川先生による健康卓話となります。最近老化の進行をひしひしと感じている私にとっても非常に興味深いプログラムとなっております。

Dr. 石川さま、どうぞ宜しくお願い致します。以上挨拶といたします。



江田純也 幹事会務報告

- ① 4/24(金)川俣RCのご来訪。ゴルフコンペと懇親会 出欠回覧 (鹿沼CC&日本料理みしま)
- ② 国際ロータリー第2750地区よりローターアクト年次大会開催の案内。登録される方は幹事まで。

枠	馬名	NO	騎手	予勝
1	スズキセキ	6	鈴木 和也	注
2	ニシケンモノノフ	10	見目 博晃	☆
3	ウルワシノハナ	13	篠原 浩	◎
4	ヤスヒロゴーエン	15	篠原 樹浩	▲
5	マルタカハンター	16	高橋 宏	○
6	ツトムユニバース	17	鈴木 勤	△
7	ナリタツカハ	26	若林 敬志	
8	スズキヤシ	28	鈴木 奈々	
9	ダイヤモンドアツシ	29	原田 篤	
10	タツオウカンランブ	30	池澤 達夫	

3/26 ゴルフコンペ
残念ながら雨天中止

出席報告

原田 篤 委員長

会員数	46名
出席計算会員数	44名
メイクアップ	3名 設楽、高内、仲田
欠席者	9名 池澤、片浦、加藤、熊倉、篠原浩、館野、布川、福田、吉村
出席率	82.22%
例会参加率	78.26%

本日のプログラム 石川 仁 Dr. 「活性酸素について」



2026.3.25RC/KE 健康卓話 【活性酸素とは】 健康管理委員会 石川 仁

『ものを酸化させる力が
活性化した酸素』

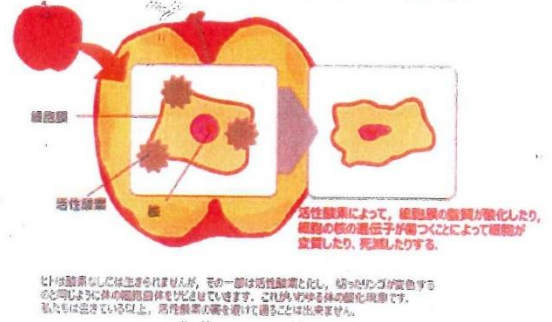
(メリット)

- 殺菌、感染予防
- がん細胞を攻撃
- 酸素の働きを促進
- =健康維持に必要

(デメリット)

- 参加力が強く細胞を攻撃
- =老化を促進

切ったリンゴが赤赤けてくるように体の細胞からサビてくる現象



活性酸素の湧く原因=身体に悪いと言われること



例会中でも
診察します！

(健康への影響)

1. 老化の促進
2. 生活習慣病
3. 炎症性疾患

(老化を加速させる食べ物)

- 1位 フランクフルト
- 2位 ベーコン
- 3位 フライドポテト

(老けない食べ物=antiaging)

- 納豆、豆腐、青魚、ナッツ類
- 緑黄色野菜、海藻、キノコ類

(60歳を過ぎたら食べてはいけないもの)

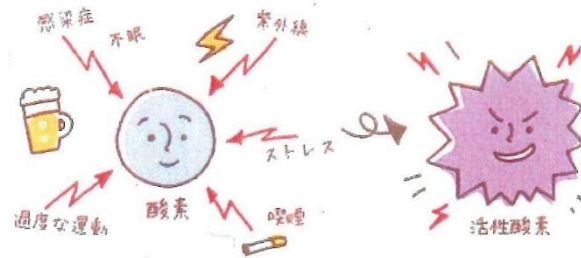
- 塩分の多い加工肉(ハム、ソーセージ)
- インスタント食品
- トランス脂肪酸(マーガリン、スナック類)

(老けない最強の主食)

- 玄米 全粒粉パン

(活性酸素をなくす方法)

- 適度な運動
- 激しい運動は活性酸素を大量に発生



その他 メモ書き

- 活性酸素 善...免疫機能 悪...細胞へのダメージ
- 抗酸化物質...活性酸素による細胞の酸化(サビつき)を防ぎ
- 老化防止、がん・心臓病予防、免疫力向上をサポート
- ビタミンC、E
- ポリフェノール(カテキン、アントシアニン等)
- コーヒー、赤ワイン、ブロッコリー、ナス、チョコ、
- オリーブオイル、ナッツ
- カロテノイド類(β-カロテン、リコピン、ルテイン等)

スマイル投入 尾花一浩 委員長

ご協力のスマイルは奉仕事業に使われております

ばってん 年間ひとり25,000円投入ば、しなさんね

- 鈴木 勤会長 石川先生、健康卓話ありがとうございました。活性酸素工場のような生活をしているのが良くわかりました。
- 鈴木和也会員 石川先生、卓話ありがとうございました。私も活性酸素勉強しておきます。
- 出口 徹会員 結婚記念日に貴重な贈り物ありがとうございました。
- 市川 智会員 石川先生、卓話お疲れ様でした。活性酸素をなくすよう気を付けて次年度、健康な一年で幹事頑張ります。

