

INACHO ROTARY WEEKLY NEWS

事務所：長野県伊那市狐島4288番地 電話 0265(76)5858 例会日：毎週火曜日 例会場：海老屋料理店 0265(72)2158
 会長：小川秋實 副会長：唐澤敏治 幹事：小向誠一



2014-2015 国際ロータリーのテーマ

ロータリーに輝きを

Light up Rotary

2014-2015 RI会長
 ゲイリーC.K.ホアン
 台湾台北



第1310回 例会 平成27年5月19日(火)

■ 点 鐘 12:30

■ ソング 伊那中央ロータリー讃歌 馬場秀則ソングリーダー

■ ゲスト・ビジター紹介 箕輪ロータリークラブ
 ・桑澤諭様 ・山岸聖誉様 ・藤澤久美子様 ・北澤宗則様

■ 会長談話 小川秋實会長



「美食は健康に良くない、粗食が長生きのもと」と信じている人が少なくありません。実は、これは誤りです。人類の長い歴史を見ると、命をおびやかしていたものは感染症（肺炎、胃腸炎、結核など）で、そのため平均寿命は50歳以下でした。平均寿命が50歳を超えるようになった国が現れたのは、100年位前からで、それらの国（オーストラリア、スウェーデン、アメリカなど）では肉の摂取量が増えるとともに感染症が減りました。

日本人の平均寿命が50歳を超えたのは第二次大戦後に栄養状態が改善した1947年以降で、長寿社会になったのは、コメの摂取量が減り、肉や牛乳の摂取量が増えるようになった1966年以降です。感染症・脳卒中による死亡が減少したためです。低栄養では免疫力の低下から感染症が増え、また脳卒中も多くなります。菜食主義者は平均寿命が長く、百寿者はいません。このように栄養と寿命は密接に関係しています。

肥満度と寿命との関係をみた報告では、やや太め(BMI24-27)の人が最も長生きです。

日本の特定健診ではやや痩せ(BMI22)を理想としていますが、この値の人が最も長生きするというデータはないようです。長生きするためには、粗食でなく、カロリーと肉を十分に摂ることが大切です。

「コレステロールの少ない食品ほどヘルシー」というのは迷信です。人間にとってコレステロールの働きはきわめて重要で、細胞膜の成分となり、ビタミンDや各種ホルモンの材料になります。血中コレステロールが180mg/dl以下ではガンや心筋梗塞が起こりやすく、死亡率が高くなります。また、うつ病や自殺が多くなります。一方、血中コレステロールが高いほう(220-280mg/dl)が長生きです。

コレステロールを摂りすぎると動脈硬化が起こると信じられてきましたが、これはウサギの実験で卵を大量に与えると動脈硬化が起こったためです。ところが、ラットでは卵を大量に与えても動脈硬化は起こりません。肉食動物のラットは、ある程度以上のコレステロールを吸収しない仕組みがあるからです。人間でも同様に、食事中のコレステロールが300-400mg以上が増えても血中コレステロールはある値以上には上昇しません。卵1個に210mgのコレステロールを含みます。何個食べても、血中コレステロールはある値以上に上がらないという結果が出ています。すなわち、コレステロールのことを気にして食事をするのではないということです。(以上の論旨は主に柴田博博士の論文を参考にした。)

■ ニコニコボックス

- ◆小川秋實 箕輪ロータリークラブから4名も来訪していただき感謝いたします。例会が盛りあがることと思います。
- ◆唐澤稔 少し風邪がみで頭がボーっとしています。頭を切り替えてシャキッとします。
- ◆熊谷健 先週12日に県の司法書士会総会が無事終了し、4年間の会長を任期満了しました。ありがとうございました。しかし、これから2年間全国の司法書士会理事として出掛けることになりました。またご迷惑かけます。
今日は初めての卓話ですが、よろしくお願い致します。
- ◆清水吉治 17日に善光寺御開帳に行つて来ました。大変な人出にてビックリしましたが、前立本尊にはお参りすることが出来ました。何を願ったかは秘密です。
- ◆池上幸平 先日のゴルフコンペお疲れ様でした。成績はベストグロ優勝：池上会員、準優勝：池田会員、3位：大谷会員でした。次回のコンペも楽しみにしています。
・池田幸平
・大谷智鶴
(発表 伊藤幸明委員長)

■ 幹事報告

小向誠一幹事 幹事報告は別紙をご覧ください。

■ 委員会報告

・5月10日(日) 新米山奨学生オリエンテーションの報告 伊澤和男次期米山奨学委員長



米山奨学会は日本最大の奨学金、年約14億円、全国720名、長野県は20名(18名は新規、2名は継続)。世界には18,647名、123ヶ国に米山学友会が存在し、日本人文化、心の理解を個人レベルから国レベルまでそれぞれの立場で交流活動している等、説明がありました。

今後カウンセラーは、米山奨学生の授業日程等を旨く調整し、世話クラブ・交流クラブとの交流を深め、米山奨学生が活躍している姿を2600地区55クラブに知っていただけるようしっかり面倒を見て下さい。また、ロータリーファミリーの一員になることを意識し家族の交流も深めて下さい。との事でした。

・5月12日(火) 伊那西IAC顧問との打合せ会の報告 矢野昌史青少年奉仕委員長



出席者：伊藤先生・渋谷先生・下井・矢野

内容：今年度まで行なわれていた地区主催の海外研修に代わる事業の打合せ

- ・来年度は9月12日(土) 13日(日)に信州大学留学生との交流会を行なう。
- ・会場は高遠自然の家(予約済み)
- ・6月中旬に青少年奉仕委員会と国際奉仕委員会、顧問教師との打合せ会を行なう。

・5月12日(火) 上伊那グループ新会員セミナー及び懇親会の報告 市川満貞会員



5月12日、PM6:30から駒ヶ根グリーンホテルにおいて、新入会員セミナーが行われました。対象は直近3年間に新入会員になった者ということで、上伊那全体で十数名の参加でした。当会からはJAの小林さんと私、伊那ロータリーからは八十二の酒井支店長とバイオレットの小林さんが出席いたしました。セミナーの内容は、「今日からロータリアン」という冊子を読み、これに基づいて解説がありました。その後駒ヶ根クラブの先輩のお話を聞き、30分位でセミナーは終了になりました。その後懇親会に移り、各自の自己紹介をして1時間余りで閉会になりました。電車の時間があるからという説

明でしたが、あわただしくて少し中途半端な印象を受けました。懇親会を無くしてセミナー1本に絞っても良かったかもしれないと感じました。

・5月15日（金）伊那西IAC特別例会（新入会員紹介）の報告 矢野昌史青少年奉仕委員長

新1年生クラブ員全員が自己紹介を行ない、ほとんどの生徒がボランティア活動をしっかりやり社会勉強をしたと挨拶がありました。

最後に我々ロータリアンも挨拶の中で励ましの言葉を送り終了しました。



・ゴルフ部より

唐澤敏治ゴルフ部長

5月14日（木）伊那中央RCゴルフコンペの成績発表・表彰

優勝・ベスグロ／池上幸平会員 準優勝／池田幸平会員 3位／大谷智鶴会員
次回は6月23日に塩嶺カントリークラブで行います。今年度最終コンペとなりますので、今から予定し是非ご参加をお願い致します。



■ 出席報告

会員数34名 出席免除会員7名 長欠会員2名 本日出席者25名 事前メイク2名
出席率90.00% 前回出席率 修正なし (発表 平澤理委員)

■ 卓話

熊谷健会員



初めての卓話となりますが、宜しくお願い致します。今日は遺言の話をしてします。先程、小川会長から健康の話がありました。少し肥満の方が長生きするという話でしたが、それでも死というものは突然に訪れる。そのために、予め遺言を書いておく必要があるのではないかという話です。

遺言には、大きく「自筆証書遺言」と「公正証書遺言」があります。その他にも民法はいくつかの遺言を定めていますが、この2つの遺言が殆どです。遺言は、亡くなったあとに効力が発生するのですから、「この遺言のこの内容はどういう意味ですか？」ということを遺言者に改めて聞くことはできない、だから、遺言は非常に厳格な様式が求められます。

次頁へ続く

自筆証書遺言は、①全文を自分で書く。②日付を入れる。③遺言者の名前を書く。④遺言者が押印する。という4つの要件が必要です。自分で全て書くのですから、費用は掛かりません。その代わりに、死亡してから遺言書を家庭裁判所で検認してもらうという手続が必要となります。このとき、裁判所は法律上の相続人全てに呼出状を出しますから、このとき、遺言したことが相続人全員に判明します。

それに比べ、公正証書遺言は最も安全な遺言といえます。公証役場で作成してもらうこの遺言は、遺言者が亡くなって相続人に1人が、銀行や司法書士事務所へ持って来られたら、他の相続人の印鑑も同意も必要なく、預金の払戻しや相続登記ができます。ただし、遺言作成に費用が必要となります。

遺言は、遺留分を侵すことはできません。全財産を相続人の1人に相続させる旨の遺言があっても、他の相続人が遺留分を請求したときは、これをその相続人に渡さなければなりません。しかし、遺留分を請求しない場合は全てその相続人が相続することができます。したがって、遺留分を侵害するとわかった場合でも、遺言をしておく効果があります。

自分の財産を自分の死後、残った人たちにどう使ってもらうか、遺言者が決めることは、むしろ遺言者の義務ではないかという考えもありますので、遺言をすることをお勧めします。

■ 点 鐘

13:30

次回例会

5月26日(火) 点鐘 12:30 場所 海老屋料理店

現・次年度委員会引継

例会終了後:理事会