

横浜鶴見北ロータリークラブ YOKOHAMA TSURUMI NORTH
2021年～2022年度会長ターゲット

和而拓（和して拓く）

週報第7号令和3年9月2日発行

2021年～2022年度 R. I. 会長テーマ



今月の一枚

横浜鶴見北ロータリークラブ
【事務局】横浜市鶴見区佃野町 18-11 エトワール鶴見 303号
TEL 045-575-1821 FAX 045-575-1822
Email ytnclub@gmail.com
HP <https://www.rotary-tsuruminorth.jp/>
【例会】毎週木曜日 12:30 場所 新横浜国際ホテル南館

会長／長澤尚明 副会長／加藤進 幹事／簡伸治

令和3年9月2日

会長報告

皆様、こんにちは。まず先週、毎年ランドセルを送っているアフガニスタンの情勢についてジョイセフの甲斐さんのメールを掲載致しました。8月30日にはバイデン米大統領が声明を発表し「20年に及んだアフガニスタンでの米軍駐留は終わった」と宣言しました。これにより2001年より続いていたアフガン戦争は終結しましたがイスラム主義組織タリバンの復権に伴う混乱により情勢は不安定です。現地の方々が一日も早く安心して生活できる日々が来ることを願い、お祈りします。

依然新型コロナウイルスの猛威により厳しい状況が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。国が推進しているワクチン接種状況ですが必要回数のワクチン接種が完了した方が8月29日現在で全国5500万人(44.9%)を超えましたがまだまだ感染者数は落ち着いておりません。若年層での感染者が増えてきている昨今、当日抽選を行っている大規模接種会場などでは長蛇の列ができており、逆に感染リスクが高い状況になっているのではと危惧しております。市区町村によって接種状況に差異があるようで横浜市や川崎市では40代の方でも「なかなか予約が取れない」と嘆く声が届いております。一方、大和市、相模原市、鎌倉市などでは順調に進んでいるようです。ただ、ワクチン接種を完了している方が新型コロナウイルスに感染し重症化するといったニュースもあり、まだまだ予断が許されない状況です。例会再開は9月16日を予定しておりますが現状先行きは不透明です。休会の判断につきましては引き続き会長・幹事・副会長にて判断して参ります。ご理解の程よろしくお願い致します。一日も早い例会再開に向けて、会員の皆様も引き続き感染防止に留意していただくようお願い致します。

誕生祝

晝間 勝 会員 (8月26日)
上村 政二 会員 (9月12日)
蜂須賀達寿 会員 (9月14日)
※おめでとうございます※

結婚記念日

天野 直樹 会員 (9月15日)
渡辺 直昭 会員 (9月17日)
堀野 弘樹 会員 (9月30日)
※おめでとうございます※

創立記念日

舟木 七郎 会員 (9月11日)
※おめでとうございます※

入会記念日

祝 康一 会員 (平成24年9月6日)
※おめでとうございます※

幹 事 報 告

(1) 国際ロータリー日本事務局（東京都港区）よりお知らせです。「緊急事態宣言」、および「まん延防止等重点措置」の延長、ならびに対象地域が拡大している現況を鑑みて、2021年9月30日（木）まで在宅勤務を延長となっております。

(2) 世界ポリオデー・トレインジャックプロジェクトのご案内です。本年度の世界ポリオデーに向けて実施予定の第2750地区主催「世界ポリオデー・トレインジャック」プロジェクトを、当第2590地区も他3地区と共催することと致しました。具体的には10月18～24日の間、JR東日本の全女性専用車の中吊り広告を「END POLIO NOW」でジャックし、「世界ポリオデー」当日に駅頭での募金活動や「Walk Rally」等のイベントを行うものです。最近のコロナ感染者の増加数をみますと、各イベントの実施は難しくなることも考えられますが、地区としてはロータリーの公共イメージを向上する絶好の機会ととらえ、今のところは状況が改善した場合に備え、地区内ローターアクター、インターアクターにも周知し、イベント参加への協力をお願いする等、準備を進めたいと考えております。つきましては、本プロジェクトのご案内とプロジェクトのチラシを下記によりお送り提唱クラブにおかれましては、提唱先のクラブにもご案内下さい（詳細は担当地区委員会より別途ご説明がありますが、実施の場合は宜しくご支援下さい）。趣旨をご理解頂き、状況が許す範囲で皆様のご協力をいただきたく、宜しくお願い致します。尚、当日イベントへの参加・中止の判断は各クラブ、会員個人に委ねさせていただきますが、コロナ感染状況に改善が見られない場合、地区として参加の中止をお願いすることもございます。地区からの連絡にもご留意下さい。

国際ロータリー第2750地区公共イメージ委員会
委員長 田中 靖様

世界ポリオデー・トレインジャック実行委員長
明山 友美様より

残暑の候、暑さはまだまだ続いておりますが、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。さてこの度、「世界ポリオデー・トレインジャック」プロジェクトのフライヤーが完成しましたので発送させていただきました。クラブ会員の皆様にお配り頂きたくお願い致します。

このフライヤーの「End Polio Now」と大きく印刷された面の下部には3つのQRコードが掲載されています。その右側のQRコードは本プロジェクトのホームページに繋がっており、プロジェクトの詳細が記されていると共に、イベントなどの新しい情報が随時更新されますので是非ご確認下さい。左側のQRコードは本プロジェクトのフェイスブックであり、ここから各クラブの皆様と繋がり、いろいろな情報を収集したいと考えております。フェイスブックをされている方は、先ずは「いいね」をしていただきたくお願い致します。真ん中のQRコードは株式会社オクトンのサイトと繋がっており、直接「End Polio Now」のTシャツとマスクのセットを購入することが出来ます。今回はオクトンさんのご好意で、期間中の販売に限り、販売価格（税抜き）の1割をポリオプラス基金への寄付にまわしていただける事になりました。Tシャツとマスクをご購入いただきプロジェクトに参加される車でそれが直接寄付に繋がります。尚、寄付に関しまして、個人でご購入された方の分はその方の所属している地区名で行いますが、クラブでまとめてご購入された場合はクラブでの寄付が行えますので、この機会にクラブでお取りまとめいただければ幸いです。このプロジェクトはいかに多くの方にご賛同いただき、ご参加頂けるかにかかっております。どうかご理解、ご協力の程、よろしくお願い致します

最近勉強になった書籍紹介

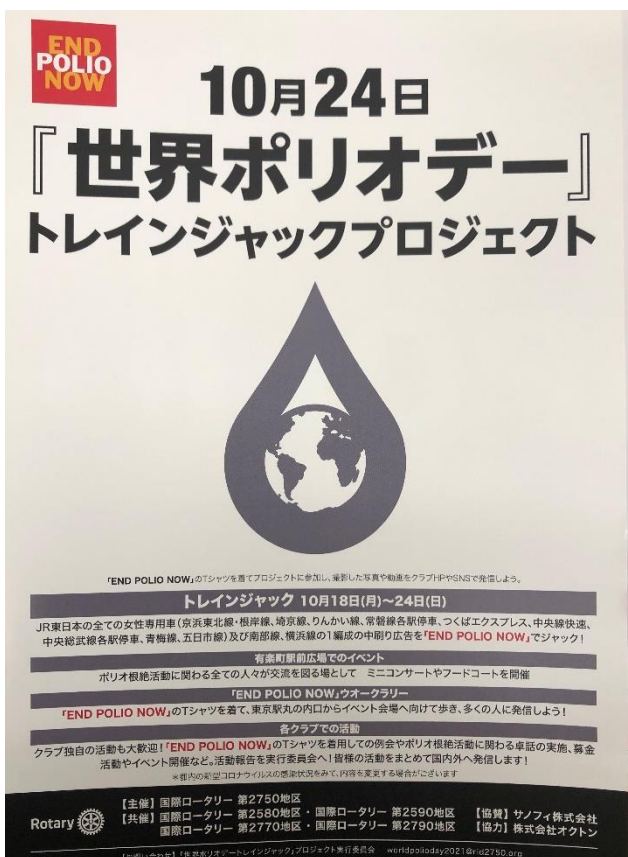
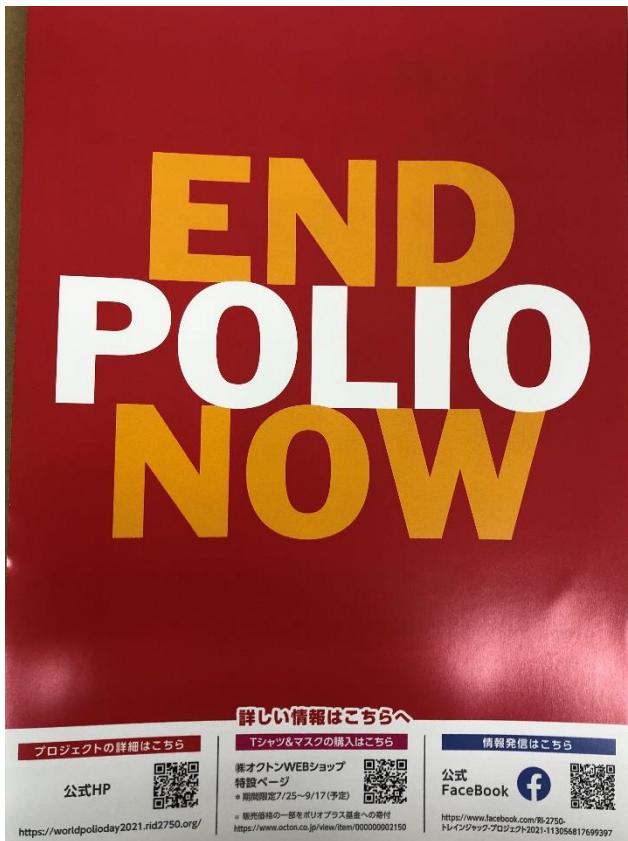
新型コロナウイルスの猛威により厳しい状況が続き、なかなか皆様とお会いしお話をする場もなくプライベートでも行動制限が続き、マインドとコンディションの調整に苦勞する日々が続いております。

気分が優れないので変化を求めて情報収集に本屋を歩いていると、ふと平台に並んだ書籍が目にとまりました。知らない本でしたが手にとってパラパラページをめくると興味が湧いて思わず購入してしまいました。その書籍は「一流の頭脳」というスウェーデンのノーベル賞決定機関「カロリンスカ研究所」で研究を重ねた著者が、「脳の精密情報」について書き記したものです。と言う帯の宣伝文は置いておいて、簡単に言うと「運動はストレスにも集中力アップにも、記憶力アップにも、うつ病にすら効果があることは科学的に証明されています」と言う事がかなり詳しくまとめられています。本日は運動が脳に与える影響について特に「これは良い」と思い実践したことに絞って簡単に書き記します。

① 運動はストレス解消に効果的
運動がストレスや不安を吹き飛ばすと言う事は、感覚的に気が付いている人が多いと思いますが、思っている以上に絶大な効果があることがわかっています。運動がストレスに効果的な理由を少し詳しく解説します。

- (1) ストレス抑制に関わる「海馬」と「前頭葉」が運動によって機能向上することがわかっている。
- (2) 定期的に運動を続けていると、ストレスホルモンである「コルチゾール」の分泌量がわずかしか上がらなくなっていくことがわかっている。

という2つの理由があります。「運動するだけで



ストレス解消に大きな効果がある」ということは、脳のメカニズム的に解明されているようです。フィンランドで2000人以上に対して行われた研究で週に2回以上運動している人は、ストレスや不安とほぼ無縁であるということも明らかになっています。

② 集中力を大幅にアップさせる

スマホやパソコンに気が取られがちな現代社会では、集中力を保つのも一苦勞ではありますが、運動さえすれば集中力に悩むこともなくなります。

運動が集中力アップに効果的な理由

- (1) 運動後はドーパミンの分泌量が増える。ドーパミンと呼ばれるホルモンの分泌量が増えると周囲の雑音が聞こえなくなってくるということがわかっています。
- (2) 集中力をコントロールする役目を果たしている前頭葉が運動によって機能向上するため。

この2つの効果によって運動は集中力アップに効果的と言えます。

その他にも運動により様々な効果が詳しく書かれています。ここでは簡単に紹介します。

- ① 「BDNF」という脳の細胞を増やし、老化を防いでやる気向上を促す物質の分泌量が増える。
- ② 運動を定期的に行った人は幸福感が増す。
- ③ 性格も変わる？→運動を定期的に行った人は皮肉っぽい気質や神経質な性格の人が少ない。
- ④ 記憶力を高める。
- ⑤ 創造性を高める
- ⑥ 子供の学力を伸ばす
- ⑦ 認知症など脳の老化を防ぐ

では具体的にどのくらいの頻度・時間をかけて運動をすればいいのでしょうか。

色々な研究があつて厳密には得たい効果によって推奨している運動は違います。脳のための最高のコンディションを保つためには、ランニン

グを週に3回45分以上行うことが望ましいようです。

ただ続けなくては意味がないので私は週2回、30分以上のジョギング or ランニングマシーンから始めています。一番重要なのはどんな運動でもなるべく長く続けることです。なぜなら脳が再構築されて構造が変化するまでには時間がかかるからです。「半年も続ければ目覚ましい変化を実感するのではないか」と書籍では述べています。

研究ごとに運動の種類も微妙に違うため、得たい効果によって最適な運動と時間は違いますが、要は「運動しないと本当に損ですよ」ということが全力で書かれています。

思い返せば学生時代に野球をやっておりました。30代の頃にはマラソンに打ち込んだ日々もあります。その頃は頭のキレも最高な状態であったと、この本を読んで思い出しました。

なかなかコミュニケーションでのストレス発散ができない時期だからこそ、運動に対して意欲的に取り組んでいくのも良いのではないのでしょうか。

例会予定

- 9月 2日 (木) 休会
- 9月 9日 (木) 休会
- 9月16日 (木) 新横浜国際ホテル
- 9月23日 (木) 休会
- 9月30日 (木) 新横浜国際ホテル

近隣RC例会予定

- 横浜都筑RC 8月4日～9月22日→休会
- 神奈川東RC 8月6日～9月10日→休会
- 横浜港北RC 8月5日～9月9日→休会
- 横浜北RC 8月10日～9月7日→休会
- 横浜日吉RC 緊急事態宣言解除まで休会