



尼崎中ロータリークラブ

THE ROTARY CLUB OF AMAGASAKI NAKA



会長方針
「感謝の気持ちと思いやり
～20周年を迎えて～」

— 四つのテスト —

言行はこれに照らしてから

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか



例会場：都ホテル尼崎 2階 すいせんの間
例会日：毎週水曜日 例会時間：18：30～19：30
事務局：尼崎市昭和通 2-7-1 ニューアルカイクビル 9F
TEL 06-6487-0125 FAX 06-6487-0091
<http://www.an-rc.com>
E-mail : amagaskinaka@poppy.ocn.ne.jp

会長 平井 裕子
幹事 二神 敏行
会報担当 大槻 健

Vol.20 (No.3) 2019.7.17

本日のプログラム

ソング かもめの水兵さん
スピーチ クラブアッセンブリー
奉仕プロジェクト・職業奉仕・社会奉仕国際奉仕
R 財団・米山奨学、青少年奉仕

今後のプログラム

7月24日	直前会長幹事慰労会 新会長幹事激励会 都ホテル尼崎ビアガーデン	8月7日	クラブアッセンブリー 神谷ガバナー補佐
7月31日	休会	8月14日	休会

—2019年7月10日(水) 第二例会報告—

<ソング> 我は海の子

<ゲスト> なし

<出席率報告>

会員数	出席数	出席率	前回補填率
23名(免1)	20名	86.96%	87.50%

欠席者：垣添、大槻、山本、各会員
前々回補正：なし

*7/3訂正：近藤会員(×欠席→○出席)

<会長の時間>

ヒートショックプロテイン(以下HSP)とは、熱をはじめ、さまざまなストレスを受けると、そのストレスから細胞から守るために生まれるたんぱく質。HSPが増えると、傷ついた細胞がどんどん修復され、細胞が元気になる。また、HSPの免疫力や代謝を上げる効果も注目されています。HSPは細胞の修理屋さん。



試験管で行った実験で、人間の体にある白血球の一種、T細胞を温めると癌細胞を攻撃する働きが3倍に高まるそうです。個人差はあるが、HSPはおよそ体温38度くらいから増加すると言われています。

慢性心不全の治療では、体温を1度上昇させ、血流をよくする事で症状緩和をはかる治療が行われているそうです。9割以上の人の症状が緩和されるという報告もされています。

鼻歌を歌えるくらい軽い負担のウォーキングを一日30分、週3回行うことでも血流改善作用は得られる。1日30分のジョギングを二週間続けるとHSPが10%増加する。体を温めることによって、この物質を体内で増やし、癌治療の副作用を抑えられないかと研究の真っ最中だそうです。

入浴の場合、40℃で20分、41℃で15分、42℃で10分、その後、タオルなどで10～15分保温+水分補給で効果がでるようです。

<幹事報告>

- 第15回RI日韓親善会議 エクスカーション及びご宿泊のご案内（詳細は事務局まで）
- 日本のロータリー100周年記念バッジを会員数購入します。

<委員会報告>

- なし

<SAA報告>

～ ニコニコ BOX ～

- ・先週、尼崎6RCガバナー補佐 就任の挨拶行って来ました。（ヤレヤレです）…………… 神谷

～ 親睦 BOX ～

- ・来週から、しばらく不在になりますが、よろしくお願ひします。…………… 平井
- ・皆さん、本年度宜しくお願ひ致します。…………… 二神
- ・本年度は気合を入れて副SAAの活動をしますので、よろしくお願ひします。…………… 綾野
- ・名神高速のインターチェンジが設けられて高槻が少し近くなりました。…………… 池田
- ・本年度SAA頑張ります。よろしくお願ひします。…………… 石井
- ・先週の第一例会を休みすみません。時間的に厳しく出席できませんでした。…………… 大山
- ・こんばんは…………… 佐茂
- ・親睦活動頑張りますので皆様、よろしくお願ひします。…………… 谷

ニコニコ BOX 小計 6,000 円 親睦 BOX 小計 18,000 円 合計 24,000 円

<クラブアッセンブリー>

SAA 委員会	石井委員長	クラブ奉仕委員会	佐藤委員長
会員増強委員会	石井副委員長	管理運営委員会	大山委員長
親睦活動委員会	谷委員長		