

週報

国際ロータリー第 2660 地区

令和 6 年 10 月 8 日

第 3026 例会

第 2620 号



豊中ロータリークラブ

広めよう ロータリーの心 地域とともに

創立 1959 年 6 月 16 日

2024～25 年度

国際ロータリー会長

ステファニー・アーチック

(マクマーリー・ロータリークラブ)

Rotary



Toyonaka

2024.7～2025.6

会長 眞下 節
副会長 村司辰朗
幹事 米田 眞
雑誌・広報・会報委員長 小寺潤一

本日（10月 8日）のプログラム

「ガバナー公式訪問」

国際ロータリー第 2660 地区

ガバナー 大橋秀典様

— 豊中南 RC との合同例会 —

次回（10月 29日）のプログラム

「米山月間に因んで」

米山奨学委員長：松山辰男

2024-25 年度

国際ロータリー第 2660 地区

ガバナー 大橋秀典（東大阪東 RC）

氏名 大橋 秀典（おおはし ひでのり）

生年月日 1958 年 3 月 18 日

東大阪東 RC 入会日 2006 年 6 月 1 日

職業分類 金属加工

勤務先 サクラテック株式会社

役職 会長

所在地 〒578-0905 大阪府東大阪市川田

3-10-7

経歴

1980 年 3 月 神戸学院大学経済学部経済学科卒業

1980 年 4 月 片山鉄建株式会社入社

1984 年 10 月 サクラテック株式会社入社

その他

ロータリー財団

・メジャードナー ・ベネファクター

・マルチプル・ポールハリス・フェロー

・ポール・ハリス・ソサエティ



米山功労者
マルチプル

賞罰無し

ロータリー歴

2006 年 6 月 東大阪東 RC 入会

2011-12 年度 国際奉仕委員長

2015-16 年度 幹事

2017-18 年度 副会長

2019-20 年度 会長

2019-20 年度 地区青少年交換委員

会 副委員長

2020-21 年度 地区青少年交換委員

会 委員長

2022-23 年度 地区青少年奉仕統括

委員会 副委員長

2022-23 年度 地区規定・決議審議

委員会 委員

2022-23 年度 地区研修委員会委員

2022-23 年度

地区大阪・関西万博関連事業委員

会委員

2023-24 年度 地区青少年奉仕統括

委員会 委員長



四つのテスト 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

事務局・例会場：〒560-0021 豊中市本町 3 丁目 1 番 16 号 ホテル アイボリー内

TEL 06-6858-1551 FAX 06-6857-0011

例会日時：毎週火曜日 12 時 30 分より

事務局：9 時～15 時（土日祝を除く）

HP アドレス：<https://toyonaka-rc.jp>

メールアドレス：jtrc2660@sun-inet.or.jp

「呼吸によって自律神経を調整する」

自律神経は基本的にヒトの意思とは無関係に働くもので、自分ではコントロールできないと習いました。よく知られているように、自律神経の一つの交感神経は身体を鞭打つ神経で、血圧・心拍数や呼吸数を上昇させます。一方、副交感神経は身体を休ませる神経で、血圧・心拍数や呼吸数を低下させます。最近、東京大学の池谷教授の研究チームは、意図的に心拍数を下げる脳の仕組みを動物実験で解明し、Science 誌に発表しました。ラットで心拍数が下がると報酬が得られる訓練をした後、心拍数が下がる際に意思決定や感情に関わる大脳の前帯状回から出た信号が強化されて心臓に伝わっていたことを明らかにしました。

さらに、精神的ストレスによって過敏性腸症候群 (IBS) が誘発されますが、ストレスによって交感神経が長期にわたって活性化され、腸のマイクロバイオーームを再構築する生化学的カスケードが始動して腸に有害な影響を及ぼすことが最近の Cell Metabolism に発表されました。研究者らは、交感神経の活性化によって病原体から腸を守るのに役立つ免疫にかかわる保護細胞が減少していることを明らかにしました。

以前からある程度分かっていたことですが、身体には自分の意志で自律神経に働きかけることができる窓口が幾つかあるのです。その一つは呼吸です。呼吸は、無意識下では自律神経によって吸うのは交感神経に吐くのは副交感神経に支配されていますが、意識下でも自分の意志のもとでコントロールすることができます。ヒトは、呼吸によって自律神経をある程度支配することができ、深呼吸において吐く時間を吸う時間の何倍にも伸ばしてやることで、副交感神経を優位にすることが出来て自律神経のバランスを整える効果があります。日々の生活では無意識的な呼吸になりやすく、浅く短い呼吸になっていることが多く、この呼吸では交感神経が優位になりやすく、自律神経自体のバランスが崩れて免疫力の低下などを引き起こす可能性があると考えられています。ありがとうございました。

☆出席報告☆

	第3025回	第3022回
例会日	10月1日	9月3日
① 会員数 A	30	30
(内出席免除者)	6	6
② 出席義務者数	24	24
③ 出席義務者出席数	14	15
④ 出席免除者出席数	3	4
⑤ メイクアップ数		4
⑥ 出席義務者欠席数	10	9
出席率 %	62.96%	82.14%

出席率 (3025回) ③+④/②+④ 出席率 (3022回) ③+④+⑤/②+④

😊10月1日のニコニコ箱報告😊

- ・本日は宜しくお願ひ致します。
大阪水都 RC
岡本様、神藤様、風呂谷様、町田様
- ・誕生日祝いを頂いて 岩本会員
- ・結婚記念日祝いを頂いて 松山、宮田各会員
- ・家内の誕生日祝いを頂いて 村司会員
- ・船橋会員にお世話になりました。松山会員
- ・米山リクレーションに参加しました。
松山会員

📄 掲 示 板 📄

- ・ガバナー公式訪問 (豊中南 RC と合同)
日 時：2024 年 10 月 8 日 (火) 例会時
場 所：ホテルアイボリー3F「オーキッド3」
※公式訪問前に 1F「かやの間」にて事前懇談会があります。
理事・役員のご出席をお願い致します。
- ・豊中 RC 秋の親睦ポリオチャリティーゴルフ
日 時：2024 年 10 月 17 日 (木)
8 : 53 スタート
場 所：チェリーヒルズゴルフクラブ
懇親会：炭火焼肉“眞瀬本店”

📄 幹 事 報 告 📄

- ・国際ロータリー第 2660 地区より
「令和 6 年 9 月 能登半島豪雨災害 支援金について」が届きました。
「2024-25 年度 ガバナー月信 10 月号送付のご案内」が届きました。
「2024 年 10 月 地域社会の経済発展月間リソースのご案内」が届きました。

2024年10月1日の卓話

発表テーマ：「私達の文化—日本とモンゴルの文化と歴史について」

発表者：A JISAIHAN（アジサイハン）

カウンセラー：船橋 輝夫様



発表内容：米山奨学生となってからちょうど一年半が経過したこの日に、「私達の文化」というテーマで、留學生活で経験した日本・モンゴル・中国の文化の共通点と違い、またその背景にある理由について、歴史資料などを用いて解説しました。内容は「言葉の架け橋：日本語・モンゴル語・中国語の共通点と違い」、「外見の共鳴：モンゴルと日本の身体的特徴」、「歴史の響き：元寇から相撲まで、日本のモンゴルへの感情の変遷」の3つの部分に分けて発表しました。

最初に「言葉の架け橋」では、日本語、モンゴル語、中国語の共通点と違いについて説明しました。日本語を学び始めた頃、漢字が日本語と中国語の両方で使われていることに気づきましたが、日本語の文法がモンゴル語とほとんど同じであることに驚きました。そこで最初は、モンゴル語で考え、それを中国語の漢字を使って日本語の作文を書いていました。この経験を通じて言語の歴史に興味を持ち、中国語の最も古い文字記録は紀元前2500年頃の甲骨文に遡り、日本語の最も古い文字記録は8世紀に登場したことを学びました。一方、モンゴル語の文字が歴史に現れたのはさらに遅く、13世紀になってからでした。日本語は長らくどの語族にも分類されていませんでしたが、近年の研究では、ツングース語族、モンゴル語族、チュルク語族などを含むアルタイ語族に、日本語や琉球語、朝鮮語族を加え、「トランスユーラシア語族」と呼ばれるようになってきました。モンゴル語、中国語、そして日本語は長い歴史の中で互いに影響を与え合い、深い関係を築いてきました。新しい言語を学ぶことは、その背後にある歴史を理解することであり、非常に興味深く感じました。

次に、モンゴルと日本の外見的共通点、特に「蒙古斑」について説明しました。なぜ「蒙古斑」と呼ばれるのか、その歴史的背景を探ると、明治時代以降、日本にいたドイツの医師ベルツ博士が関与していることが分かりました。彼は草津温泉の発見者としても有名ですが、日本の赤ちゃんを研究する過程で、初めてお尻に青いあざがあることを発見しました。ヨーロッパでは「モンゴロイド」という概念が一般的に使用されていたため、彼はその名を基に「Mongolian Spot（蒙古斑）」と命名しました。この名称は日本語や中国語に翻訳されて広まりましたが、実際には最初に発見されたのは日本の赤ちゃんであり、モンゴルの赤ちゃんではなかったことが分かりました。

最後に、日本とモンゴルの歴史的関係の変遷について解説しました。元寇の時代、日本はモンゴル軍の侵攻に強い恐怖と敵意を抱いていましたが、時代が進むにつれてその感情は徐々に変化し、現在では友好関係が築かれています。この変遷は、元寇から相撲界におけるモンゴル選手の活躍まで、様々な歴史的出来事を通じて日蒙間の感情の変化が進んだことを分かりました。

現在の日本とモンゴルの関係は非常に平和で友好的であり、ロータリーの理念にもあるように、平和と友好は何よりも大切です。今後も自分の力を尽くし、この世界がさらに平和と友好に満ちたものとなることを心から願っています。

♪それこそロータリー♪

1. どこで会っても やあと言おうよ
見つけた時にゃ おいと呼ぼうよ
遠いときには 手を振り合おうよ
それこそ ローローロータリー

3. どこの国にも 友が居るよ
みんな一つの 輪になろうよ
同じ心で 親しみ合おうよ
それこそ ローローロータリー

2. 笑顔笑顔で 語り合おうよ
心で 結び合おうよ
みんな世の為 働き合おうよ
それこそ ローローロータリー

