


2020 ~ 2021 年度国際ロータリーのテーマ

## ロータリーは機会の扉を開く

●会長 松本 一也  
●幹事 福井 学

 No.1715 令和 02 年 10 月 21 日 第 15 回例会

※例会日 毎週水曜日 12:30~

※例会場 〒860-0846 熊本市中央区城東町4の2 熊本ホテルキャッスル内

※事務所 〒860-0846 熊本市中央区城東町4の2 熊本ホテルキャッスル内 TEL 354-4521 FAX 354-4053

※ URL <http://www.serc2720.org> ※ email [serc@serc2720.org](mailto:serc@serc2720.org)

ロータリーは機会の扉を開く

### ■点鐘

### ■国歌斉唱「君が代」

### ■ロータリーソング「手に手つないで」

### ■ご来訪者紹介

(会長 松本 一也)

卓話者

地区米山資金推進委員 上林節郎 様 (熊本菊南 R C)

### ■会長の時間

(会長 松本一也)

「ロータリー財団とグローバル補助金について」

東南ロータリークラブの、本年度のテーマは「子供たちに未来を」です。グローバル補助金を使って、アジアの子供たちへの教育の支援をしたいと思つています。そこで、ロータリー財団とグローバル補助金について調べてみました。ロータリー財団の始まりは、第6代 RI 会長、アーチ・クランクが、

1917 年アトランタ国際大会で、「ロータリーが基金をつくり、全世界的な規模で慈善、教育、その他社会奉仕の分野で、何かよいことをしようではないか」と提案したことでした。以来、ロータリー財団は、教育の支援や持続可能な成果を生み出すプロジェクトに総額 40 億ドル (日本円にして約 4320 億円) 以上の資金を提供してきました。

ロータリー財団の使命は、ロータリアンが、健康状態を改善し、教育への支援を高め、貧困を救済することを通じて、世界理解、親善、平和を達成できるようにすることです。

そこで、ロータリー財団は、地区補助金とグローバル補助金を授与しています。

地区補助金は、財団の使命 (ロータリアンが、健康状態を改善し、教育への支援を高め、貧困を救済することを通じて、世界理解、親善、平和を達成できるようにすること) と一致する奨学金、旅行、人道的プロジェクトに充てるために、地区に一括で支給されます。

グローバル補助金は、ロータリーの重点分野に該当し、持続可能かつ測定可能な成果をもたらす大規模な国際的活動を支援します。

このロータリーの重点分野は現在 7 つあります。

#### 1、平和構築と紛争予防

地元や海外の地域社会における紛争転換を促す活動を通じた、平和構築と紛争予防に関連する研修、教育、実践を支援する。

#### 2、疾病予防と治療

疾病の原因と影響を減らすための活動を支援する。

#### 3、水と衛生安全な水源の管理と保護を促し、安全な飲み水と衛生 (衛生設備や衛生教育) への普遍的かつ公平なアクセスを提供する活動を支援する。

#### 4、母子の健康

母子の健康を改善し、5 歳未満の幼児の死亡率を減らすための活動と研修を支援する。

#### 5、基本教育と識字率向上

すべての子供のための教育を改善し、子供と成人の識字率を高めるための活動と研修を支援する。

#### 6、地域社会の経済発展

貧困地域や十分な支援が得られない地域で測定可能かつ長期的な経済発展を創出し、人々と地域社会が貧困を緩和していけるよう支援する。

#### 7、環境の保全

地球環境を守るため、地球温暖化、海洋汚染等を防止するための活動を支援する。(この新しい重点分野に関する詳しい情報は、発表されていないので、私見です。)

以上の 7 つの重点分野を踏まえて、グローバル補助金は、次の三つの活動を支援します。

○ 人道的プロジェクト

○ 奨学金: 大学院レベルの留学

○ 職業研修チーム; 専門職業に関する研修を提供するチームや、研修を受けるチームを海外に派遣する。

しかし、補助金が承認されるためには、奨学金を除き、以下の要件が明確にされていなければなりません。

- ・持続可能であり、補助金の資金が使い尽くされた後にも、活動成果を長期的に持続させるための計画を含んでいること
- ・測定可能な目標をもっていること
- ・ロータリーの重点分野のいずれかに該当すること
- ・地域社会の調査を実施し、地域社会のニーズに応えること
- ・ロータリアンと地域社会の人々の両方が積極的に参加すること

このように、グローバル補助金を申請するためのハードルは非常に高いようです。その他にも、多くの懸案事項があります。心しつてかからなければいけません。

その中でも、奨学金については、東南ロータリークラブは本年9月、グローバル補助金奨学生として、川原 瞳さんを、イギリスのマンチェスター大学院に派遣しました。

これは、グローバル補助金奨学金によるもので、ロータリーの7つの重点分野で活動する未来のリーダーを育成するためのものです。

## ■幹事報告

(幹事 福井 学)

1)

硯川昭一 ガバナー、開 克行 青少年奉仕部門長、中山諭扶哉  
ローターアクト委員長より、ローターアクト提唱クラブ協議会開催の案内。



日 時 11月14日(土)  
13:30~16:30 (受付開始 13:10~)  
場 所 光の森町民センター「キャロピア」会議室  
菊陽町光の森2丁目1番地1  
TEL: 096-237-6555  
出席対象者 会長、幹事、ローターアクト委員長

## ■ロータリー情報の時間

(ロータリー情報担当 潮谷愛一)

免疫力を高めて  
健康長寿!

薬のいらない体の作り方  
薬剤師・栄養学博士 宇多川久美子  
第10回 免疫力を高めるオキシトシン

利他の心でオキシトシンの分泌を促すことが、今のストレス社会に負けない免疫力を生むポイントではないでしょうか。

### 母性をつかさどる愛情ホルモン

今回は、「愛情ホルモン」といわれているオキシトシンと免疫力についてのお話をします。オキシトシンは、脳の下垂体後葉から分泌されるホルモンです。もともと、女性の妊娠・出産時に大量に分泌されるホルモンとして、母性をつかさ



どる愛情ホルモンとも呼ばれていました。

一九五五年、米国の生化学者、ヴィンセント・デュ・ヴィニョーらがオキシトシンの化学構造を明らかにし、初めて生合成に成功した功績により、ノーベル化学賞を受賞しています。当時は、オキシトシンには哺乳動物が出産時に子宮を収縮させる働きと授乳時に乳を出すように促す働きがあることから、「出産・育児の際に分泌されるホルモン」という認識でした。子宮を収縮させる働きがあるので、オキシトシンは陣痛促進剤として使われています。また、赤ちゃんが乳首をくわえると、母親の体内のオキシトシンが増え、母乳の分泌が促されることもわかりました。

### ストレスを軽減するオキシトシン

母性をつかさどるホルモンとして知られていたオキシトシンですが、その後の研究により、男女を問わず、ストレスの軽減に大きな効果を持つホルモンであることがわかってきました。

オキシトシンの第一人者である高橋徳医師の研究によると、オキシトシンを注入したマウスと、オキシトシンを分泌させないようにしたマウスを狭い部屋に入れて比較したところ、オキシトシンが分泌されないマウスは、暴れまわったり、下痢をしたりと、体に異変が生じましたが、オキシトシンを注入したマウスでは、それらの症状が見られませんでした。このことから、オキシトシンがストレスと関連していることが考察されたのです。

オキシトシンは、妊娠していない女性や、男性でも分泌されることが判明し、積極的に分泌を促すためには、「他者との触れ合い」が効果的だということもわかってきたのです。マウスを使った高橋医師の別の実験によると、ストレスを与えられていないマウスは、ストレスを与えられたマウスに寄り添い、介抱するような動きが見られ、世話をしてもらった

マウスはもちろん、世話をしたマウスにもオキシトシンの分泌が見られました。

このことから、ストレスを感じているときほど、他者との触れ合いでオキシトシンが分泌されるのではないかと考えられています。

では、オキシトシンを増やす他者との触れ合いとは、どんな触れ合いのことなのでしょう。

### オキシトシンを増やす他者との触れ合い

#### ①「人にやさしくする」

先に述べた通り、オキシトシンは「思いやりホルモン」と呼ばれています。それは、『相手を思いやってする行動で、オキシトシンが分泌されるためです。』

二〇一七年のイギリスの研究チームによるチンパンジーについての研究論文によれば、基本的に食べ物を分け合う習慣のないチンパンジーも、まれに分け与えることがあり、食べ物を分け与えた直後のチンパンジーの体内では、オキシトシン量が増加することが判明したのです。

この結果は人間にも当てはまり、人にプレゼントしたり、親切にしたり、助け合ったりすると、体内のオキシトシン量が増加することがわかっています。

#### ②「感謝の気持ちを持つ」

相手に感謝の気持ちを持つことでオキシトシンが分泌されることも判明しています。ちょっとしたことにでも、「ありがとう」と感謝の言葉を口にするのも効果的です。感謝する相手が目の前にいなくても、心の中で感謝の思いを持つだけで、オキシトシン



が分泌されます。そのため、オキシトシンは「感謝ホルモン」とも呼ばれています。

### ③「スキンシップ」



もともと、オキシトシンは母子間でのスキンシップによって分泌されるホルモンとされてきたのですが、それ以外でも、スキンシップによって分泌されることがわかってきました。特に配偶者や恋人とのスキンシップは、高い効果が期待できます。そのため、オキシトシンは「恋愛ホルモン」「抱擁ホルモン」とも呼ばれています。同様に、ペットと触れ合うことも、オキシトシンを効果的に分泌させます。

スキンシップのひとつであるマッサージには、思いやりによる効果も期待できます。実のところ、マッサージは、受けている側よりも施術している側のほうに、より多くのオキシトシンが分泌されるといわれています。これは、「相手を癒やしたい」という思いやりの心を持ってスキンシップをすることで、よりオキシトシンが増加するためと考えられています。

### 免疫力を高める利他の心

他者との触れ合いがいかに大切かということですが、中には、その人間関係こそがストレスになるという人もいるでしょう。そんなときは、「万能ツボ」といわれる「合谷」を刺激してみましょう。合谷は、手の甲の親指と人差し指の間の付け根近くにあり、そこを気持ちのよい強さで押すだけでオキシトシンが分泌されることが判明しています。

とはいえ、まずは相手を思いやり、感謝する「利他の心」を持つことから始めてみませんか。必ずしも人と積極的に触れ合わなくても、思いやりや感謝の気持ちは抱けます。利他の心でオキシトシンの分泌を促すことが、今のストレス社会に負けない免疫力を生むポイントなのではないでしょうか。

うだがわ くみこ 1959年千葉県生まれ。  
 明治薬科大学卒業。薬剤師・栄養学博士（米国AHCN大学）。  
 一般社団法人国際感食協会代表理事。  
 NPO法人統合医学健康増進会常務理事。  
 医療の現場に身を置く中で薬漬けの治療法に疑問を感じ、薬に頼らない健康法を講演会やセミナー、雑誌などで発信している。  
 『薬剤師は薬を飲まない』（廣済堂出版）、『長生きするのに薬はいらぬ』（青春出版社）など著書多数。  
 最新刊に『血圧を下げるのに降圧剤はいらぬ』（河出書房新社）がある。

### ■委員会報告

（青少年奉仕担当 宮川義行）

10月20日、アクト第1例会がオンラインで行われました。先日行われたアクト会長・幹事会の報告がありました。どう会員増強するか。世の中の役に立ちたい。社会奉仕活動をしたい。異業種交流をしたい。と



いう会員の要望を活かしていただけるアクト作りを目指して欲しいと思います。アクト活動の意義を考え、ロータリーとの関係を深める事も大事だと伝えました。第2例会は10月27日20:00からオンラインで行われます。皆さんの参加をよろしくお願い致します。

### ■出席報告

（出席・プログラム担当 杉本整哉）

月日	会員数	出席者数	MU	修正出席者数	出席率(%)
10月07日	42 (免3) 39	36	0	36	92.31
10月21日	42 (免3) 39	32			82.05



☆出席免除  
 10月07日  
 住江正治 鷲山法雲 島村徹男  
 10月21日  
 住江正治 鷲山法雲 島村徹男  
 ☆欠席者（3名）  
 10月07日  
 山坂哲生 川崎直樹 山本浩之

### ■スマイル報告

（親睦・スマイル担当委員 松岡歩紗実）

◎上林節郎 2,000円  
 （熊本菊南RC）



本日は山田委員長の命令で卓話に伺いました。日頃の皆様の温かいロータリーの友情の倍返しにしようと思います。今後の会員の皆様方の「武運長久」をお祈り致します。

◎緒方公一 20,000円



菊南RC上林様の来訪を歓迎しスマイルします。

◎宮川義行 7,000円



本日、米山卓話を熊本菊南ロータリークラブの上林節郎会員にお願いしました。上林会員はロータリー卓話バンクに登録され「米山梅吉の生涯」をロータリーに普及されています。本日は上林節郎さんのご来訪を歓迎します。

じわじわと寒さが近づいています。コロナもあります。皆様、油断のないようにお過ごし下さい。

◎松本繁 3,000円



敬愛なる上林先輩のご来訪を歓迎致します。本日の卓話楽しみです。よろしくお願い致します。

◎内田信行 3,000 円



熊本菊南ロータリークラブ 上林節郎さん、卓話お世話になります。

◎小畑成司 2,000 円



上林さんの御来訪を歓迎致します。上林さんとは2010年中国の上海万博の時ご一緒しました。今日は卓話楽しみにしています。

◎松岡歩紗実 2,000 円



菊南 R C 上林さんのご来訪を歓迎します。本日の卓話楽しみにしております。

先日、横山さんのご息子のウエディングケーキのご依頼を頂きお作りさせていただきました。花嫁のあやこさんはとても気遣いがすばらしい

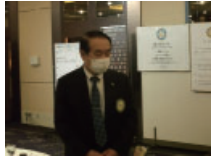
女性で、さすが横山さんのご息子が選ばれた方だなあと感動しました。横山家の益々のご発展をお祈りしております。

◎彌富照皇 2,000 円



菊南 R C 上林様のご来訪を歓迎致します。今日仕事の都合で早退させていただきますので、スマイルでお詫び致します。

◎松本一也 2,000 円



上林節郎様のご来訪を歓迎いたします。卓話楽しみにしています。

◎山田公也 1,000 円



米山月間に卓話者として上林節郎先輩をお呼びしました。米山梅吉翁のお話楽しみにしております。よろしくお願い申し上げます。

■外部卓話

(地区米山資金推進委員

上林節郎 様)

「米山梅吉の人柄について」

□米山梅吉氏は日本のロータリーの創立者でありませんが、なぜ「ロータリー奨学会」ではなく「米山記念奨学会」となったのか、そこには氏の人柄が、他人をして尊敬し、感動させずにはいられない人間性があったのです。

□梅吉氏の人柄を決定させた3つのキーワードがあります。

一つ目は「士族の生まれ」であったこと

二つ目は「幼いころ父が亡くなり養子に出された」こと

三つ目は「二人の虐、子を若くして亡くした」ことでした。

氏はおちぶれたとはいえ侍としての誇りと潔さがありました。

□父の名は和田竹造で次男菊松三男が梅吉で、当時士族でありな



若き日の米山梅吉

がら松竹梅という名前を父親が付けたのは、これからは商人の時代だという思いがあったのではないかと考えられます。氏は幼いころから神童と言われて育ち、4歳で父を亡くし11歳のとき土地の旧家である米山家から養子に欲しいとの依頼があり籍は入れずに同居、中学で二里(8km)を往復3時間徒歩で通学し、18歳で思うところあり養家に無断で沼津から歩いて東京へ出走し吏員となり援助を受けず夜学で英学校に通いました。19歳で東京英和学校に入学し、20歳で晴れて養子として入籍しました。

□そうして米山家からの援助を断り単身渡米します。

渡米の目的は「日本のため、世の中のために役立ちたい」です。援助を断った理由は「援助目的の養子ではない、また勉強の内容や期限に勘定されたくない」とのことでした。

アメリカでは1年間働き1年間勉強し8年かけて3つの大学で政治学を中'と、に学びました。

□28歳で帰国し新聞社に入社し、「提督ペルリ」を発売し勝海舟に本の題字を書いてもらいました。勝からは「将来必ず君は偉くなるだろうがその時俺はもうこの世にいない。それを見られなくて残念だ」と言われています。

□29歳で結婚しましたが、給料が安いので転職を考えて、勝の勧めた大臣秘書を断り、井上馨より紹介された三井銀行に入社します。それから大出世です。57歳で三井信託銀行の社長会長となり、実業界の頂点にのぼりつめ、大正6年(1917年)アメリカのダラスクラブの会合にゲストとして参加しロータリーであります。よろしーに深く感銘を受け、それから3年後の大正9年(1920年)10月20日に東京ロータリークラブが創立されました。これは氏が日頃より考えていた「新隠居論」と同じ考えであることから迷わず共鳴できたものと思われま。設立当時の参加メンバーは24名でした。

□しかし氏の輝かしい出世の陰では長男東一郎を20歳で亡くし、次男駿二を21歳で亡くしました。また戦争がはじまり、日本のロータリーは昭和15年(1940年)国際ロータリーから離脱し角半散しなければならなくなりました。実に氏が我が子のように愛情をもって育てたロータリーをわずか21歳にして亡くしたのです。思えば実に3人の虐、子を亡くしたと同じようなものでした。解散の辞として「創立20年を顧みるとき、誠に感慨無量であり自分の不行き届きの点をお詫びしたい」とあり、この時の悲しみは2人の息子同様、いやそれ以上のものであったと考えられます。この時の悲しみは「悲しんで傷らず」という鶴見の禅師の言葉で立ち直りました。

□また氏は生前数多くの青年の留学を私費で行い、「決して自分の名前は出してくれるな」ということが知れ渡っていました。死後氏が行っていたことをアジア諸国の青年を対象に行おうと昭和28年(1953年)奨学資金「米山ファンド」が作られ、昭和42年(1967年)「財団法人米山記念奨学会」として文部省の認可を得て今日に至ります。自費で名刺入れを配りましたが、新入社員全員に赤の革製で表に金文字で「KEEP YOUR NAME CLEAN」と書いてありました。

□氏は昭和21年(1946年)4月28日79歳で死去。

生前は貴族院議員で終戦最初の国会に病気を押し出席し最後の公的活動となりました。墓碑には「いさかひもなく、水満々の青田かな」願わくばしくなった3年後の国際ロータリークラブ復帰まで生きてほしかったと残念で仕方ありません。

□米山梅吉氏は感激1生と正義感の強い人で、その生い立ちから公益、天下国家を第一に考え実行した誠の侍であり、ロータリアンの鏡とする人でありました。

■点鐘

編集者 沼田敏雄