

沼津ロータリークラブ

WEEKLY BULLETIN



2024～2025 年度 RI テーマ

RI 会長

ステファニー A. アーチック

RI 2620 地区ガバナー

小泉 久司

2024～2025

NO.21

他 RC 出席

なし

事務所 〒410-0881 沼津市八幡町 15
ビレッジ 35 303 号
☎055-963-0515 FAX055-963-5202

例会場 〒410-0802 沼津市上土町 100 番地 1
沼津リバーサイドホテル
☎055-952-2411 FAX055-952-2455

会 長 峯 村 祐 紀 子
幹 事 野 口 陽 一
会報委員長 村 上 綾 一

会長挨拶

会長 峯村 祐紀子

本日は県内唯一の「動くセンターライン」廃止の情報をお伝えします。静岡市国道 1 号線の駿河大橋で運用されていました。時間帯で車道のセンターラインが変わるといこのシステムですが、14 日の深夜、日付変更と共に撤去工事が行われました。当初は渋滞緩和を図るために 1978 年に導入されましたがシステムの老朽化や逆走の危険性により廃止が決定されました。昨今の高齢者による逆走事故もあり、県外など道に不案内な人にとっては想像しても危険です。

また、沼津駅の再開発ですが、鉄道高架事業に伴い「まちづくり戦略」の一環で駅前の歩道の拡幅工事が 7 日から始まっています。将来、駅前を“ヒト中心の空間”にする事を目指し、今回は沼津駅南口の 60m の車道一車線を歩道にして新たに横断歩道が設置される見込みです。新設される横断歩道の下を通る地下道への階段は閉鎖されますが、階段を下りることなく、ヒトの流れが駅から街中へと繋がることを期待しています。3/27 から運用予定となります。

今年度、米山記念奨学生でフーエイさんをお迎えしていますが、故郷の中国では春節の前に春運の時期となりました。来月 22 日までの間、交通機関を利用する方も多く、政府主導で電車等増便されるそうです。自家用車の利用を含め、のべ 90 億人が移動するそうです。

日本では 1/15 小正月で小豆粥を食べて無病息災を祈願する習慣があります。皆様は召し上がりましたか？私は小豆粥よりも鏡開きのお汁粉の方が馴染み深く、好きです。

出席報告

会員総数	38 名
出席計算に用いた会員数	37 名
出席計算に用いた出席者数	28 名
出席率	75.68%
前々回の修正出席率	80%

欠席者 (10 名) 實石君・小暮君・松尾君・望月君・村上君・大熊君・大村君・清君・田島君・塚本君

1 月 24 日 (金) 例会プログラム

- ・臨時総会
- ・イニシエーションスピーチ

会員 野中久記君

会員誕生日	楠木公一君・奥村茂春君
配偶者誕生日	該当者なし
結婚記念日	該当者なし

会員卓話「腸ケアとフェムケア の必要性の共有と認識」

会員 渡邊秀一君



2023年9月に発売された雑誌Tarzanで掲載されていましたが、腸研究の歴史は1681年オランダの科学者レーウェンフックが顕微鏡で糞便中の細菌を発見する事から始まり1907年生物学者メチニコフがヨーグルト摂取で長寿を保つことが出来ると提案。1989年に微生物学者フラウがプロバイオティクス（生きた菌、ヨーグルト等を摂取する事）の概念を提唱。1995年にギブソンとローバーフロイドがプレバイオティクス（腸内細菌に必要な栄養素、食物繊維、オリゴ糖等を摂取する）を提唱。1999年にギブソンとコリンズがシンバイオティクス（プロバイオティクスとプレバイオティクスを同時に行う）を提唱。そして、2021年に国際プロバイオティクスおよびプレバイオティクス科学協会が、ポストバイオティクス（腸内細菌が出す代謝物をサプリメント等で直接摂取する）を提唱しました。

最初は菌が注目され、やがて菌育へと繋がり、今注目すべきは、菌の代謝物という事になります。

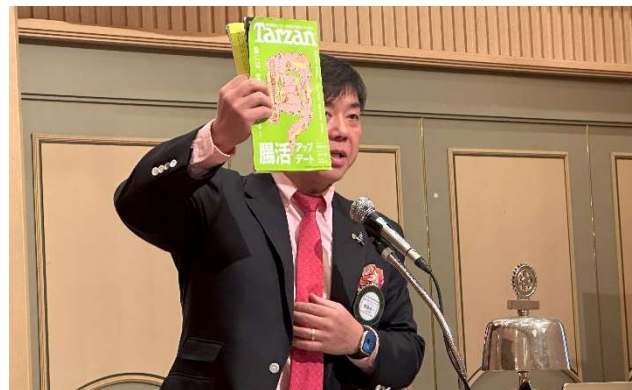
その菌の代謝物は腸の中で分業制のバトンリレーを行い代謝物を作り出しています。

食物繊維やオリゴ糖を摂取したら、第一走者の糖化菌、納豆菌が分解し糖というバトン第二走者の乳酸菌、ビフィズス菌に渡します。そしてその第二走者がまた分解し乳酸と酢酸というバトンを第三走者のクロロプロピオン酸産生菌と酪酸産生菌に渡します。その第三走者がまた分解し、プロピオン酸と酪酸を作り出しています。

このバトンタッチの失敗や各走者が欠けたりしてしまうと最終的な身体を健康に保つために必要な菌の代謝物（代表的なものは短鎖脂肪酸）は作られないという事になります。

そして、今社会問題となっている、女性特有の体調不良で生じる労働損失が3.4兆円と言われ、今後、国がその損失を埋める対策に力を入れる様です。腸内フローラ、膣内フローラ、子宮内フローラ

と全て繋がっているのだと言われていています。腸ケアの情報を最先端なものにアップデートする事が、より良い社会作りに繋がっていくのではないかと、そして、国の課題である、女性が働きやすい世の中をつくるために、女性特有の健康課題や悩みを少しでも取り除く必要があり、その心強いパートナーとしてフェムケアの充実と、男性の理解が不可欠なんだと思います。



幹事報告

- 1) 1/24(金) 第8回定例理事会開催
- 2) 1/24(金) 臨時総会開催

スマイルボックス

積君…誕生日のお祝い有難うございました。

奥村君…同じことの繰り返しで54年、結婚記念日です。

大友君…誕生日のプレゼントありがとうございます。1/21で60才になります。

木村君…誕生日のお祝いありがとうございます。

米山記念奨学会 米山功労者感謝状伝達



第3回：渡邊真司君

第2回：渡邊洋二郎君・塚本和弘君

第1回：向坂義次君・森藤恵二君・峯村祐紀子君・大友保志君・大石昭裕君