



2018-2019 年度 藤沢ロータリークラブ週報

2018-2019 年度 RI テーマ



第 2780 地区
ガバナー 脇 洋一郎
第 3 グループガバナー補佐 山口 俊明

■創立 / 昭和 29 年 6 月 3 日
■事務所 / 藤沢市藤沢 93 新堀ライブ館 204 TEL : 0466-25-4000 FAX : 0466-26-9292 E-mail : info@fujisawa-rotary.com
■例会日 / 毎週水曜日 12:30~13:30
■第 65 代 会長 / 大小原 徹 幹事 / 藤田 浩二
■例会場 / 湘南クリスタルホテル TEL : 0466-28-2111

NO. 28 第 3146 例会 2019 年 2 月 6 日 天候 曇り

国家「君が代」
ロータリーソング「われらが生業」
四つのテスト 落合 洋司 会員

カラオケ大会です。藤沢 RC からは 14 名、第 3
グループ全体で 56 名の参加予定で開催です。

《ゲスト・ビジターの紹介》

ゲストスピーカー：瓜田 綾子 様
(アヤアルケミスト(株)代表取締役)
(紹介者：杉原 栄子 会員)
ビジター：吉村 秀二 様 (福岡西 RC)

《幹事報告》

- ・例会終了が、理事役員会を開催致します。理事役員の方はご出席をお願いいたします。
- ・2019-20 年度のロータリー手帳予約の案内が参りました。ご興味おありの方は、事務局にお問い合わせください。

《会長報告》

- ・1 月 30 日、東京 RC にメイクアップツアーに 24 名で行ってまいりました。一番印象強かったのは、茂木健一郎さんの卓話です。大変中身の濃いお話を聞かせていただきました。その後、江戸東京博物館見学、帰りに私の事業所にお寄りいただきました。藤沢に戻り、田島会員のお店でのロータリーを語る会には、さらに 2 名がご参加いただき、一日、和気藹々非常に楽しい会となりました。ありがとうございました。
- ・本日は、夕方新堀ライブ館で第 3 グループの親睦

《委員会報告》

- ・1 月 30 日の移動例会「大人の遠足」、大勢の会員のご出席ありがとうございました。途中寄り道があったり、差し入れをいただいたり、田島会員のお店からは、木島会員、山川会員がご参加いただき、合計 26 名の通常例会並みのご参加をいただきました。いろいろお知恵をおかしいだき、ご協力いただきありがとうございます。東京 RC では江ノ島水族館の堀社長様が、待合室のご用意、ご案内をしてくださり大変お世話になりました。

出席報告 ()内は計算に用いた会員数

例会月日	会員数	出席会員数	欠席会員数	出席率	メイクアップ 会員数	修正出席者数	修正出席率
1月23日	45(45)名	32名	13名	71. 11%	0名	32名	71. 11%
2月6日	45(45)名	31名	14名	68. 89%			

日本で最初にできたロータリークラブが東京 RC でした。本日配布の「ロータリーの友」に詳細の記事がありますので、ご一読下さい。

最初の訪問予定地でした米山梅吉記念館は、創立 50 周年になるそうです。次年度、米山記念館への訪問を計画していただけたらと思います。よろしくお願いいたします。

《小話 3 分間スピーチ》

廣島 純 会員



私の仕事のことをお話いたします。

私の仕事は、コンピュータのソフトウェアをつくることです。35, 6 年前にこの仕事に就きました。当時はまだパソコンが普及しておらず、高嶺の花でした。NEC の 98 シリーズがはやっており、海外のものはほとんどありませんでした。職業柄欲しくて、ある年お正月の売り出しで、茅ヶ崎の量販店に先着〇〇名様、4 割引というチラシが出ました。新年早々朝から列に並び、買うことが出来ました。4 割引といっても、当時の私には高額なものでしたが、やっと手に入れ、仕事や学習に使うようになりました。

先週の茂木先生のお話にも出てまいりましたが、今話題になっている AI が、当時から流行っておりました。バブル前、通産省が競輪事業の収益をつぎ込み国家的プロジェクトとして行っていた第 5 世代コンピュータ AI が流行していました。エキスパートシステム、ファジーコンピュータといった単語が流行り、家電など多く使われました。ファジー洗濯機、ファジーエアコン、ファジー炊飯器など、コンピュータが考えおいしいご飯を炊いてくれるという訳です。1990 年、35 年前ファジーという言葉は流行語大賞にもノミネートされました。現在ファジーという言葉は聞くことはありません。今後三十数年後に今流行っている AI、ディープラーニングという言葉が残っているのでしょうか。今年の会長テーマであります、「食と健康」に注意して、その時代も見て行きたいと思います。

ありがとうございました。

《お祝い》

会員誕生日 1 月 30 日 和田 庄治 会員
2 月 4 日 岩田 和 会員



《スマイル報告》

大小原 徹 会長

福岡西 RC 吉村様ようこそお越し下さいました。

瓜田様 本日の卓話宜しくお祈りします。

本日 夜のカラオケ大会盛り上げお願いします。

岩田 和 会員

誕生日のお祝い有難うございます・84 歳を迎える事が出来ました。今年は年女ですし、ガンバります！

和田 庄治 会員

誕生日のお祝いいただきまして、ありがとうございます。71 才になりました。

川上 彰久 会員

瓜田さん卓話よろしくお祈りします。

吉村さん ようこそ!!



《卓話》

香り匂いトリビア 知って得する香りの話。
～「嗅ぐ」ことでラクして楽しく

心と体を若く保つ！～

アヤアルケミスト株式会社 代表取締役

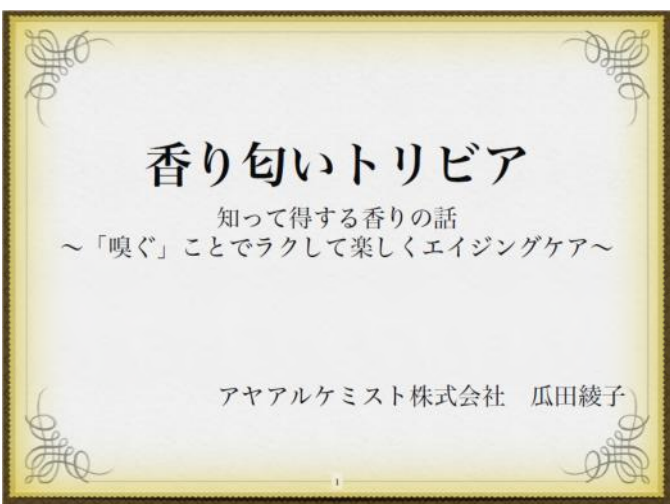
瓜田 綾子 様



現在藤沢市民病院3階にサロンがありまして、来院患者様に限りケアをしています。



2009年頃から日本人には、足元にある植物、日本の植物の方が私どもの身体には合うのではないかというコンセプトをもった和ハーブ協会に共感しまして、普及のため湘南支部として「湘南和ハーブの会」を発足しました。



本日は、お招きありがとうございます。

五感の中の嗅覚についてお話させていただきます。

まず自己紹介させていただきます。藤沢生まれの藤沢育ちです。現在、夫、2人の息子、私の父と暮らしております。静岡に息子負債と4歳の孫がおります。

この仕事のきっかけは、長男を帝王切開で出産後、紆余曲折を経て、次男の妊娠時に助産院でアロマセラピーとハーブに出会ったことからでした。勉強をして、2009年9月に辻堂駅前にスクールを開校しました。

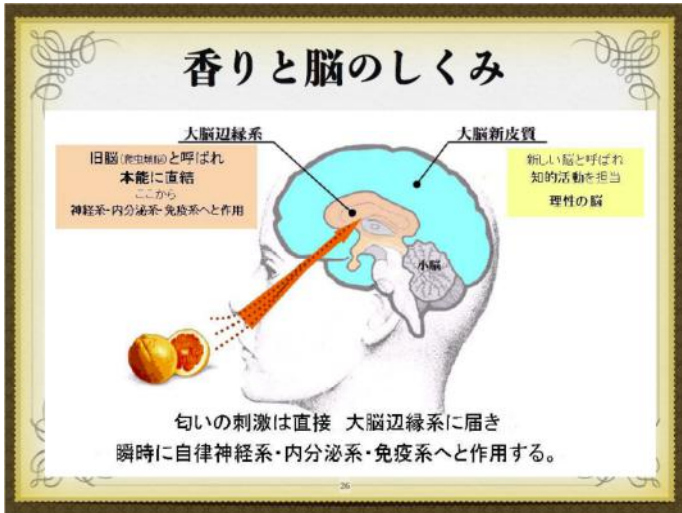
その後2016年藤沢市民病院内でアロマボランティアを開始しました。翌年、同院でアロマトリートメントケア事業のプロポザールが発表され、応募しました。最優秀提案者に選定され、2017年9月、公立病院内で全国初の事業者によるアロマケアを開始致しました。

昨年11月に第19回湘南ビジネスコンテストの応募し、なでしこ企業家賞、来場者賞を受賞しました。

「湘南和ハーブプロジェクト～日本人の遺伝子にあった古来のハーブたちを五感で感じてみよう～」湘南地域、新林公園や江の島内を植物を探し、五感を刺激しながら散策し、和ハーブの料理も楽しんでいただくことを提案しました。もう1つ、江の島サムエルコッキング苑のサムエルコッキングさんは、和薄荷の普及活動に尽力されていたということから、私共の畑に和薄荷を植えて普及をしていきたいという提案です。このように15年ほどアロマとハーブに携わっております。

皆様、ご自分の「嗅ぐ」香りことについて考えられたことはありますか。香りの世界は「気づく」というく

らい無意識なのですが、匂いの記憶というのは、五感の中で記憶に一番深く結びつく感覚です。香りの仕組みは、まず初めに好きか嫌いかです。その次に好き嫌いに紐つけられた記憶が呼び覚まされます。その後、感情が呼び覚まされ、何の香りだったかを思い出します。香りと脳のしくみについてお話いたします。



オレンジの香りを嗅いだ場合、大脳辺縁系、本能に直結した古い脳に作用します。動物や子どもが発達している部分です。好き嫌いを瞬時に判断します。次に海馬という記憶をつかさどる部分に入り、神経やホルモン系でいろいろな感情が呼び起こされた後、大脳新皮質でオレンジであると判断します。大脳新皮質は、理性の脳と言われ、この部分が発達したことにより、人はストレスを抱えるようになったといわれます。

嗅覚は、危険から命を守るための感覚です。嗅覚は深い眠りの時も眠りません。また、腐敗臭や毒物を瞬時に嗅ぎ分けます。嗅覚は直感的で、脳に伝わるまで、0.2秒です。嗅覚が鈍ると命の危険にさらされることもあるわけです。人は嗅覚自体は正常であっても、あるひとつの香りを嗅ぐことが苦手ということがあります。知らないうちに周りの迷惑になっていることもあります。ビールや食パン、チョコレートの香りがわからない方が3割もいるそうです。

海外のいくつかの大学の研究機関によりますと、嗅ぐ力が低下すると早く死ぬという研究結果があります。死亡するという事は、いろいろな要因によりますので一概には言えませんが、嗅ぐ力低下と早死にするというのなら、逆に嗅ぐ力を鍛えれば長生きできるかも知れません。これに可能性を見出していきたいと思います。

皆さん、次の8つの項目をチェックしてみてください。いくつ当てはまるでしょうか。

嗅ぐ力チェック！

- ① 最近食事が美味しく感じない。
- ② 「料理の味付けを変えた？」と言われた。
- ③ 脱いだ靴下のおいを嗅ぎ取れない。
- ④ 周りの人から避けられているように感じることがある
- ⑤ 気分が落ち込みがちでやる気が出ない。何をしても楽しくない。
- ⑥ 鼻が詰まり気味である
- ⑦ においを感じないことがある。
- ⑧ 年齢が60歳を超えた

この8つ中に、1つでもあると株力は、低下しています。①と②の味覚と嗅覚は関連しています。③は特異的嗅覚喪失という状態です。④は気遣いにつながります。⑤、大脳辺縁系は、やる気スイッチのあるところ。認知症やうつ症状の初期症状には嗅覚異常が含まれます。⑥鼻が詰まるとにおいを感じません。⑦ストレスで匂いを感じなくなることもあります。⑧加齢で嗅ぐ力は衰えます。

では、どうしたらよいかなのですが、「嗅ぎトレ」といってトレーニングをしていただきたいと思います。ピンクとブルーの袋の香りを嗅いでください。ブルーの方は、お休み前にか嗅ぐとよいといわれる香りです。ピンクの方は、朝、嗅ぐとよいといわれます。袋を開けて、クツと嗅いでください。嗅いで感じたことを言葉にするということをやってみてください。どんな風を感じるか、五感を表現するのは、難しいことです。ザラザラするとか、塩っぱいとか、五感を使った表現をして見ます。嗅覚は鈍くて、敏感な器官です。すぐに鈍ってしましますが、リセットされたらまた敏感になります。



もう1つのトレーニングです。「匂いを嗅いで見て、食べて飲んで、鼻フ〜ン」をやってみます。お食事の時に、このようにしていただき、感じたことを言葉にします。食べ物がもっとおいしく感じるかと思えます。こんなに簡単なこととお疑いかもかもしれませんが、人間の身体は、常に細胞が入れ替わっています。神経細胞は生まれた時からどんどん減っていきませんが、鼻に係る嗅細胞は、再生するということがわかっています。適切な時期に適切な香りの入力を得られると嗅覚は長生きします。嗅細胞の寿命は二週間といわれています。その間に、普段から匂いというものに注意して生活をするると嗅覚はどんどんよくなっていきます。香りの例をお知らせいたします。

日常生活に役に立つ香りの例

- * ダイエット...グレープフルーツの香り
- * 美肌...バラ/ネロリ/ローマンカモミール
- * 集中力を高める...ペパーミント/レモン
- * 記憶力を高める...ペパーミント/ローズマリー/オレンジ
- * 疲労回復効果...緑の香り (お茶など)
- * 不安を和らげる効果...ラベンダー/オレンジ
- * リラックス効果...樹木/柑橘類/蓬/ユーカリ、コーヒー、ビール、六条麦茶、ワイン

先ほど嗅いでいただいた、お休み前に嗅ぐとよい香りは、ラベンダーです。次に疾病予防に役立つ香りをお知らせ致します。ブラックペッパーなどは、シートになって、販売されています。

疾病予防に役に立つ香りの例

- * 心疾患・脳血管疾患予防...シナモン、タマネギ・ニンニク
- * 誤嚥性肺炎予防...ブラックペッパー、トウガラシ・ペパーミント
- * 喘息予防効果...ショウガ
- * 不眠改善効果...タマネギ・ラベンダー
- * 高齢者の転倒防止...ラベンダー

がん予防に効果のある香りの例です。食べ物がありませんので、ぜひ食べながら楽しんでいただくとよいのではないかと思います。

がん予防に効果があるとされる香り

- ①カラシ・ワサビ
- ②タマネギ・ニンニク
- ③ブロッコリー
- ④みかん (柑橘類)
- ⑤森林の香り (α-ピネン)

認知症予防に効果があるとされる香り

- * 香りを嗅ぐことは**脳のトレーニング**である。
- * **朝**は交感神経を優位にする芳香成分が多いローズマリー・カンファー (2) とレモン (1)
- * **夜**は副交感神経に優位にする芳香成分が多い真正ラベンダー (2) オレンジ・スイート (1)

鳥取大学医学部教授 浦上克哉先生より


実は今の自分に必要な香りは何かということですが、それは自分が一番よく知っています。どうということかと申しますと、先ほどしました本能のことです。自分が一番、生きていくために有利にするにはどうしたらよいかということに特化している能力です。自分に不利なことはしません。自分が一番よいと思った香りというのは、今の自分に一番よくあっている香りで、無意識に自分で選んでいます。私どもは、市民病院で患者様に施術をさせていただいていますが、様子をうかがって香りをアドバイスするということをしておりません。それをしてしまうと治療に近くなってしまいうからです。その時のお体の様子はうかがいますが、香りは患者様に選んでいただいています。選んでいただいた香りをで一たでとっていますが、薬理作用でよいと思われるものを選んでいただいています。やはり自分がよく知っているということがわかります。嗅ぐ力は、生きる力につながります。次に白い袋の香りを嗅いでいただきます。なじみのある香りかと思えます。嗅いだことのある香りだと思う方が多いのではないのでしょうか。湿布の香りです。ツツジ科の植物の香りで、サリチル酸メチルというものが97%入ってい

ます。ほぼ湿布のような香りが天然成分としてあります。アロマテラピーは、気分的なものといわれたりしますが、薬理成分のある精油もありますので、取り扱いには注意が必要です。

精油について

精油は植物の花、葉、果皮、根、種子、樹脂などから芳香物質を取り出した天然の素材です。精油といっても油脂ではなく、植物の二次代謝産物である有機化合物が数十から数百種類集まってできたものである。

※アロマオイルは精油ではない。



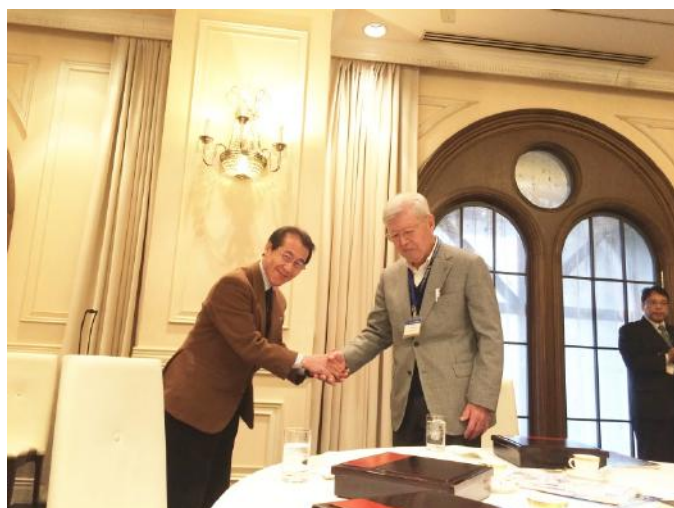
精油の役割（人間側からみた作用）

- ①心理作用
リラックスやリフレッシュなど、心に対する働き
- ②薬理作用
痛みや炎症を抑えるなど、不調を改善したり、予防する働き
- ③生理作用
食欲を増進させたり、生体リズムを整えるなど、身体の機能を向上させる働き
- ④抗菌作用
ほとんどすべての精油に含まれる働きで有害な菌を発生するのを防ぐ働き

嗅ぐ力は生きる力ということで、「嗅ぐ」ということを普段の生活に、皆様、注意して取り入れていただきたいと思います。ご清聴ありがとうございました。



杉原 会員より瓜田さまをご紹介いただきました時間を忘れてお喋りをなさることもあるそうです。



吉村様 福岡西 RC よりお越しいただきました4月から慶応 SFC で大学院生になられるそうです。ぜひメイクアップにお越し下さい！

本日のお料理



大小原会長より謝辞

