



こころの中を見つめよう 情愛を広げるために

2011～2012年度

国際ロータリーテーマ：カルヤン・パネルジー会長



NO. 1161 / 2011. 11. 25

東京赤坂ロータリークラブ

例会日／毎週金曜日12:30

例会場／ANA インターコンチネンタルホテル東京

Tel 03-3505-1111

事務局／〒107-0052東京都港区赤坂2-19-8

赤坂2丁目アネックス3F

Tel / 03-3505-5976 Fax / 03-3505-6004

E-mail / akasaka-rotary@w8.dion.ne.jp

URL / http://www.akasakarotary.com/

## Weekly Report 東京赤坂ロータリークラブ週報 「未来に向かって広げよう心の絆 赤坂ロータリークラブ」 2011～2012年度・東京赤坂ロータリークラブテーマ／高須康有会長

### ●本日の例会/2011年11月25日 第1187例会

#### 東京赤坂・東京麻布ロータリークラブ合同例会

卓話：「年賀状ソフトの誕生秘話」

株式会社クレオ 代表取締役会長

土屋 淳一 氏

### ●前回報告/2011年11月18日 1186回例会

卓話：「ビジネスリスクのマネジメント」

株式会社富士通 顧問 桑原 利行 氏



卓話紹介：西澤会員

**親睦活動委員会：(清水委員長)** 親睦というより25周年実行委員会からのお知らせですが、12月15日の25周年記念式典・祝賀会の最終打ち合わせを12月7日(水)午後6時から「レ・クリスタリーヌ」(港区南青山5-4-30 カサセレナ1F、Tel: 03-5467-3322)で行います。ご案内した方はご出席下さい。



ソングリーダー：吉岡会員

ニコニコ担当：竹本会員

来客紹介：田村会員



### 25周年実行委員会：(橋本副委員長)

(1) 12月15日開催の25周年祝典・祝賀会には100名の参加を目指して実行委員会で努力してきましたが昨日に麻布RCを除いてエントリーを締め切りました。参加人数は当クラブ会員と家族で54名・招待客が36名・一般参加が7名の計97名となりました。ほぼ目標を達成致しました、来週の麻布さんとの合同例会のときに、麻布さんに呼びかけまして最終人数を決定致します。皆様のご協力に感謝申し上げます。

(2) 25日の13時40分から第10回の実行委員会を開催致します。15日に向けての役割分担の打ち合わせが中心です、当日は親睦・SAA委員会と合同で打ち合わせを行います、詳細は後ほどメールでご案内致しますのでよろしくお願い致します。

### ●次回予告/2011年12月 2日 第1188例会

卓話予定：「Junior Achievementについて」

日本IBM 名誉相談役 椎名 武雄 氏



11月11日(金)/ 7件 22,000円

累計506,500円

多額の寄付を有難うございました。

高須康有/桑原さん、本日の卓話お世話になります。  
西澤民夫/桑原さん、卓話を楽しみにしています。田村昭二/桑原さん、本日の卓話宜しく願いいたします。中山さんようこそいらっしゃいました。大日方真/2月26日東京マラソン走ります。応援してください。西澤民夫さんに感謝してニコニコします。佐藤仁/明るい例会場は楽しいものです。竹本さまニコニコご苦労さまです。土屋東一/竹本さんニコニコご苦労さまです。竹本孝三郎/師走の香りがしてまいりました。

出席報告：会員43名/出席28名・欠席15名

ゲスト：桑原利行(卓話)、中山克成、島本幸治  
(新会員候補者)

ビジター：早川吉春(東京RC)、野末源一(東京南RC)  
計5名(敬称略)

1917 年、アーチ C. クランフ国際ロータリー会長は、「世界でよいことをするために」基金の設置を提案しました。1928 年、5,000 米ドルにまで成長したこの基金は、「ロータリー財団」と名づけられ、国際ロータリーから独立した別機関となりました。クランフ元会長をはじめとする 5 名の管理委員が、「RI の目的を推進するための単独の信託機関としての財団の全資産を維持、投資、管理、運営する」ため任命されました。

その 2 年後、財団は初の補助金 500 ドルを国際障害児協会へ授与しました。ロータリアンだったエドガー F. “ダディー” アレンが創設した同協会は、後に発展してイースターシールとなりました。大恐慌と第二次世界大戦により財団の成長は伸び悩んだものの、恒久の世界平和への願いから、戦後、財団への関心はますます高まっていきました。ロータリーの創設者、ポール P. ハリスが 1947 年に死去した後、多くの人々から国際ロータリーへ寄付が寄せられ、財団をさらに大きくするために「ポール・ハリス記念基金」が設置されました。

これと同じ年、最初の財団プログラム（国際親善奨学金の前身）が設置されました。1956 年から 1966 年の間に、研究グループ交換、技術研修奨学金、活動補助金（後の マッチング・グラント）の 3 つの新しいプログラムが開始されました。1978 年には 保健、飢餓追放、人間性尊重（3-H）補助金プログラム、1980 年にはロータリー・ボランティア・プログラムが設置されました。1984-85 年度には ポリオ・プラス の設置が発表され、その翌年、大学教員のためのロータリー補助金 が設けられました。1987-88 年度には初の平和フォーラムが開催され、これが財団の 平和および紛争解決研究プログラム の創設のきっかけとなりました。

こうした中、財団への支援は飛躍的に増えていきました。1917 年に 26 ドル 50 セントの最初の寄付が贈られて以来、財団には、総額 10 億ドル以上の寄付が寄せられています。2003-04 年度の寄付だけでも、7,000 万ドルを上回っています。現在までに、100 万人以上が ポール・ハリス・フェロー として認定されています。ポール・ハリス・フェローとは、年次プログラム基金に 1,000 ドルを寄付した個人、またはその名義で寄付が行われた人に与えられる称号です。

ロータリー財団の未来が確かなものとなり、今後も国際理解と世界平和の実現に必要な活動が続けていくことができるのは、こうした力強い支援と世界中のロータリアンによる積極的な参加のおかげなのです。

（国際ロータリーHP より）

## 「上の血圧」よりも「下の血圧」に注意

血圧には「上の血圧」と「下の血圧」の 2 種類あります。

「上の血圧」は、心臓が収縮したときの血圧（収縮血圧）であり、「下の血圧」は心臓が膨らんだときの血圧（拡張血圧）です。「血圧が高い」というと、多くの人は「上の血圧」をイメージして、「これはよくない。困った」と考えます。たしかに心臓がギューツと収縮したときに流れる血液の圧力が高ければ高いほど、血管が傷ついたり、破れたりする確率が高くなるので、「上の血圧」が高いのは、よいことではありません。

しかし、心臓にとっては「下の血圧」のほうが重要なのです。「下の血圧」は、心臓が十分にリラックスし、半ば休んでいるときの血圧です。その「下の血圧」が高いということは、心臓は休むことなく力を出し続けているということであり、それが心臓によいわけがありません。

また「下の血圧」が高い人には、動脈硬化の疑いがあります。なぜならば、血圧は、心臓から出ていく血液の量（拍出量）と手足の血管を流れる血液の通りにくさである末梢血管抵抗によって決まるからです。血液の量は変わらないのに、「下の血圧」が上がったならば、それは末梢血管抵抗が高まったということであり、末梢血管抵抗を高めるものとして真っ先に考えられるのは動脈硬化です。

血圧が上がってしまう、もう一つの原因である血液量の増加については、塩分がポイントとなります。塩の効いた食べ物や塩を使って保存された食べ物などを大量に摂取すると、血液中の塩分濃度が濃くなり、その塩分濃度を元に戻そうと、血液中に大量に水分が取り込まれます。

そうして、血液の量が増えることにより、血液の量と末梢血管抵抗によって決まる下の血圧が上がります。このときも、心臓は全身にくまなく大量の血液を運ばなければならぬので、休むまもなく全力で拍動し続けなければならず、「上の血圧」よりも「下の血圧」のほうが、より大きく上がることになります。

以上は医学博士阿保義久著「アンチエイジング革命」よりの引用です。