Rotary International District2650 Nara Japan

奈良大宮ロータリークラブ

Club Weekly Bulletin

発行日 2020年12月1日
2020-2021/18
Vol.42
No. 1980

■創　　立：1979年1月23日
■例　　会：毎週火曜日 17:30～18:30
■例　会　場：奈良ホテル本館
奈良市高畑町1096番地　電話（0742）26-3300
■事　務　所：奈良市大宮町6丁目3-7 中室ﾋﾞﾙ3F
電話（0742）33-8583　FAX（0742）33-8600
hp：http://www.naraomiya-rc.jp
E-mail：info@naraomiya-rc.jp
■会長：多田 実　■副会長：髙野 治　■幹事：水野 憲治

2020-21年度 RIテーマ

ロータリーは機会の扉を開く

RI会長 ホルガー・クナーク

地区スローガン

「ロータリーの原点に返る」
誠意をもって語り合い、
勇気をもって共に未来へ

RI第2650地区ガバナー
松原　六郎

本日のお客様

豊田 ふみよ 様（奈良県立医科大学准教授）

会長の時間

多田会長
奈良豆比古神社の翁舞について

改めて、こんばんは。松岡嘉平治様が国の重要無形民族文化財である「奈良豆比古神社の翁舞」の保存、伝承活動に尽力されたということで、１１月３日、奈良県知事から奈良県文化財功労者として表彰されました。

奈良豆比古神社の翁舞は、三人の翁の立ち合いによる特異な形態の翁舞であります。この翁舞は、奈良豆比古神社の秋祭の宵宮（よいみや）に行われ、かつては旧暦９月８日夜であったが、現在は１０月８日夜に行われています。

「翁」は神聖視され、一般の能の演目とは異なる特別な演目で、現在は、舞台披（ぶたいひら）きや特別な公演の時に舞われます。現在、この翁舞は、奈良豆比古神社の祭礼組織とは別に組織される奈良豆比古神社翁講によって行われています。この翁講は、一八世紀のころには地元の人びとが演じるようになったそうです。

例会プログラム

第19回12月1日

卓話
通算1981回

1．握手・挨拶
2．開会点鐘
3．ソング
4．お客様紹介
5．ビジター紹介
6．会長の時間
7．例会状況報告
8．委員会報告
9．幹事報告
10．講師プロフィール紹介
11．卓話
12．謝辞
13．閉会点鐘

例会状況報告

11月24日
通算1980回

◎本日出席者　　５４名
◎本日出席率８７．０９％

11月10日
通算1978回の修正

◎出席率　　９５．１６％
◎補填前欠席者　　４名
◎欠席補填者　　１名

まず、毎年９月２１日の夜に会合を開いて役割を決定します。翁を演じるのは６０歳前後の者、千歳（せんざい）は１３歳ほどの少年、三番叟（さんばそう）と小鼓（こつづみ）は青年の役で、地謡（じうたい）と大鼓（おおつづみ）、笛は年長者が担当します。翁舞当日は、夜８時ころ、衣装部屋から拝殿に掛けられた橋掛（はしがかり）を渡って神主、笛、小鼓、大鼓（おおつづみ）、地謡、ワキの翁、三番叟、千歳、翁の順で拝殿に出て着座します。全員の着座が終わると、笛が吹き出されて翁舞が始まり、一時間ほどで終わります。

この翁舞は、現在の能楽と同様に、千歳の舞、翁の舞、三番叟の舞の３部構成です。千歳の舞は、翁の舞の前に露払いとして舞います。千歳の舞の後に、一人の翁の舞があり、その後、翁の両側に、脇の翁が並び立つ三人の翁の舞になり、三人の翁が退場して、三番叟の舞になって終わります。翁の舞が、天下泰平を祈るのに対し、三番叟の舞は五穀豊穣を寿（ことほ）ぐといわれています。

この三人の翁舞については、近世、奈良の興福寺や春日社の神仏事の「翁」には、奈良を本拠にした宝生（ほうしょう）、金春（こんぱる）、金剛（こんごう）の三座が立ち合う形をとり、三人の翁が登場していたことから、その影響を受けたものと考えられているようです。

このように奈良豆比古神社の翁舞は、三人の翁が登場するもので、芸能の変遷の過程を示し、地域的特色も顕著と言われています。以上です。ありがとうございました。

委員会報告

多田会長・福本指名委員長
指名委員会の発表

【多田会長】

奈良大宮ロータリークラブ細則第3条第1節(C)「指名委員会は、年次総会1週間前の例会において、次々年度会長候補および次年度副会長、幹事、会計および他の5名の理事、会場監督の各候補者を指名し、その氏名を告知する」となっておりますので、福本指名委員長より候補者の発表をして頂きます。福本指名委員長、よろしくお願い致します。

【福本指名委員長】

皆さん、こんばんは。それでは2022-2023年度会長候補および2021-2022年度副会長以下理事役員候補の氏名を発表させて頂きます。

2022-2023年度　会　長　候補　谷川千代則　君
2021-2022年度　副会長　候補　森山　斗福　君
幹　事　候補　中奥　雅巳　君
会　計　候補　南谷　正仁　君
会場監督候補　辻本　和弘　君
理　事　候補　楠下重郎　君、佐川肇　君、野末勝宏　君、
弓場裕史　君、清岡義教君
以上でございます。

【多田会長】
福本指名委員長、ありがとうございました。ただいま発表された候補者の皆さまは、次週の年次総会において承認を受けて決定となります。どうぞ皆さん、次週の例会には出席頂きます様に、よろしくお願い致します。

冨川委員長（出席委員会）
出席表彰

・ホームクラブ100%出席会員

楠原忠夫　会員　倉田智史　会員
佐川　肇　会員　多田　実　会員
水野憲治　会員　宮西正伸　会員

・出席率優秀会員（年間出席率120%以上）

宮西正伸　会員　増井義久　会員
倉田智史　会員　髙野　治　会員
多田　実　会員　水野憲治　会員
門脇伸幸　会員　藤井正勝　会員
堀内眞治　会員　武藤廣茂　会員
武中洋勝　会員　鈴木　譲　会員
佐川　肇　会員　北河原公敬会員
中奥雅巳　会員　冨川　悟　会員

・永年皆出席

増井義久 会員

幹事報告

回覧
・12/1、12/15の例会、12/6第2回家族親睦例会の出欠表、ポリオ撲滅募金箱、年末飲酒運転根絶運動出欠表、台北国際大会出欠表
状差し
・第2回家族親睦例会の宿泊特典案内
その他
・なし

卓話講師プロフィール紹介

谷川プログラム委員長（プログラム委員会）

それでは本日卓話頂きます豊田先生をご紹介させて頂きます。豊田先生は京都市のご出身で、大阪で高校まで過ごされ、奈良女子大学理学部入学を機に奈良に移り住まれました。同大学院で理学修士を取得、早稲田大学で理学博士を取得、現在、奈良県立医科大学で医学生に人体生理学、特に脳神経分野を教えていらっしゃいます。研究は生殖行動メカニズムの解明、脳と他の様々な器官との相互作用にとても興味をもってらっしゃいます。本日は先程もございましたが『人生100年を健やかに乗り切るコツ～有酸素運動のススメ～』ということでご講演頂きます。では、先生よろしくお願い致します。

卓 話

豊田 ふみよ 様（奈良県立医科大学准教授）
題名：人生100年を健やかに乗り切るコツ～有酸素運動のススメ～

厚生労働省の調査によると日本人の「平均寿命」は2019年現在で男性81.41年、女性87.45年で男女ともに8年連続右肩上がりで、この先40～50年後には100歳まで生きられる時代、すなわち人生100年時代が当たり前になると予想されます。一方で、心身ともに健康な期間を示す「健康寿命」は「平均寿命」より10年短い傾向にあります。今後少子化が進み、社会全体における高齢者の割合が増えていくことを考えると、健康寿命を延ばすことが社会的にも個人にとっても重要であるといえます。

では、どのようにすれば健康寿命を延ばせるのでしょう。食事に気を付けることも、周りとの人間関係を健全に保つことも大事ですが、今回の卓話講演では運動、特に有酸素運動の有効性についてお伝えしたいと思います。というのも、有酸素運動は早く始めれば始めるほど高い効果をもたらします。しかも食事療法のつらさを軽減し、人間関係の改善にも役立つという二次効果までもたらすからです。健康寿命を延ばすには要支援や要介護の原因である認知症、脳血管疾患（脳卒中）、骨折・転倒、関節疾患などを予防することが大切です。有酸素運動にはこれらのすべてを予防・改善する効果があるのです。

有酸素運動とは軽～中程度の負荷を継続的にかける運動です。一方で、「無酸素運動」は短い時間に大きな力を発揮する強度の高い運動です。実はどんな運動でもスタート時は無酸素運動です。最初は酸素を使わず、筋肉中の糖を燃やしてエネルギーを作り、それを筋肉の収縮に使うのです。しかし、無酸素運動は運動開始から1分までしか持ちません。それ以後も運動を継続する場合には酸素を必要とする代謝系が働いて有酸素運動に切り替わるというわけです。有酸素運動の例としてはウオーキング、ジョギング、エアロビクスダンス、ゆっくりとした水泳、サイクリングなどが挙げられますが、どんな運動でも「楽だ」から「ややきつい」と感じられる運動なら継続できますし、有酸素運動といえます。できるだけ全身を使い、楽しく継続できる運動を始めましょう。

有酸素運動は、１）心肺機能や血管機能を強化し、動脈硬化、肥満、高血圧といった生活習慣病を抑制します。２）筋力アップにより免疫機能や柔軟性を高めます。３）運動により骨を刺激することで、骨を太く密にし、骨折を起こしにくくします。また、４）ストレスを解消し、脳を活性化します。最近では認知症予防の有効性まで指摘されています。

この有酸素運動の効能を最大限に生かすには、継続が大事です。痛みを伴うようなことがあってはいけません。無理をすると故障を招きます。その点は注意が必要です。また、コロナ禍中では、外出を控えざるを得ない状況の方々も多いと思われます。でも、在宅でもできる運動はたくさんあります。つまさきウオーク＆ジョグ、ももあげ、腕振りなど簡単にできる安全な在宅運動もありますが、自分の体が気持ちいいと感じる様々な動きを自分で編み出してみてください。それを繰り返し行うことが、あなたにとって、これからの長寿社会を健康に生き抜くための真に理想的な有酸素運動と言えるでしょう。

以上、豊田 ふみよ 様から頂きました要旨を転写
詳しくはHP動画をご覧ください。

謝 辞　多田会長

豊田先生、ありがとうございました。有酸素運動が健康寿命をのばすということを非常に分かりやすく説明して頂き、ありがとうございました。私も毎日一万歩、歩こうと健康寿命をのばそうとして松岡さんみたいに100歳まで生きようかなと思うんでけども、健康寿命があってはじめての長生きなんですね。100歳まで頑張りたいと思います。ありがとうございました。

ニコニコ箱　本日計　24,000円　累計　982,000円

多田　実　君　豊田ふみよ先生、本日の卓話のテーマである「人生100年を健やかに乗り切るコツ～有酸素運動のススメ～」を楽しみにしておりますので、宜しくお願いします。
水野憲治　君　豊田先生　本日は宜しくお願いします。
武藤廣茂　君　先週、お蔭様で奈良第一グループすべてのクラブのガバナー公式訪問が終わりました。色々なクラブを勉強させて頂きました。
中嶌　大　君　先週は皆様に誕生のお祝いをして頂きましてありがとうございました。
ニコニコ協力　井口善弘　君　稲田正剛　君　岡﨑真人　君　菊野和洋　君

◆例会変更・休会のお知らせ◆

〈大和郡山ロータリークラブ〉
12月18日　(月) 定款第7条第1節(d)による休会
※ビジター受付は行いません。

〈奈良西ロータリークラブ〉 ９月３日（木）より例会再会
12月17日　(木) 第2回家族親睦移動例会の為、例会会場変更
※ビジター受付は行いません。

〈橿原ロータリークラブ〉
12月11日　(金) 忘年親睦家族会の為、時間・場所変更
ビジター受付は行いません。

〈大和高田ロータリークラブ〉
12月２９日　(火) 定款第7条第1節(C)による休会
ビジター受付は行いません。

〈やまと西和ロータリークラブ〉
12月15日　(火) 会員のみの例会
※ビジター受付は行いません。

〈やまとまほろばロータリークラブ〉
12月3日　(木) 家族忘年会の為、日時および例会場変更
日時：12月5日（土）18:00～
例会場：ホテル日航奈良
※12月10日（水）の例会より、当面の間、新型コロナウイルス感染防止対策の為、例会開始時間を12時からに変更いたします。
※いずれもビジター受付は行いません。

今後の予定

12月6日　第2回家族親睦例会（JWマリオットホテル奈良（吉野Ⅰ、Ⅱ））
12月15日　卓話：大倉 源次郎様　能楽小鼓方　大倉流十六世宗家
　　題名：「小鼓方から見た能楽の魅力」
12月22日　友愛例会
12月29日　休会

●会報・雑誌委員会/國原正記　西村甲児
成田和哉　渡邊あきの　webmaster/國原正記