



神戸学園都市

ワイズメンズクラブ



THE Y'S MENS CLUB OF KOBE

GAKUENTOSHI

THE SERVICE CLUB TO THE YMCA

< 主題 >

2019年2月(通巻296号)

- ・神戸学園都市クラブ会長:田辺征一;地域との触れ合いを通してクラブの成長と発展を!
 - ・国際会長: Moon Sang-Bong(韓国);私たちは変えられる。
 - ・アジア太平洋地域会長:田中博之(日本);アクション!
 - ・西日本区理事:遠藤通寛(大阪泉北);未来に残すべきものを守り育てる。
 - ・六甲部長:大田厚三郎(神戸西);六甲部は一つの体。共に助け合い、部全体の発展向上をはかろう。
- 2019年2月:TOF CS FF あなたの思いやりが人を助け、命を救い、環境を守ります。
各種献金にご協力ください。 倉 卓也 地域奉仕・環境事業事業主任(京都トップス)

2月第1例会

- ・日時:2019年2月21(土)19:00~21:00
- ・場所:西神戸YMCA
- ・内容:
 - (1)講演会「アンガーマネージメント」
講師:追原三重さん(アンガーマネージメントコンサルタント、神戸YMCA学校教育事業委員会委員)
 - (2)ワイズ例会議事

< 今月の詩 >

「苦しみにあるときの信仰告白」

私は神に強さを願った。
そうすれば、成功を手にすると思ったから。
与えられたのは、弱さだった。
謙虚に従うことを学べるようにと。

(4頁に続く)

2月誕生日おめでとう

- ・藤井謙介メネ(2/8)

1月の出席状況

・在籍者	13名
・出席者	12名
・出席率	92.3%
・メネ/コメ	2名
・ゲスト/ビジタ	2名
・出席者合計	16名

1月累計ファンド成績

・ニコニコ	0円
・CS(年賀切手)	0円
・TOF(断食)	0円
・FF(家庭の断食)	0円
・BF(古切手)	0円
・東日本募金	0円
・Yサ・ASF	0円

[役員] 会長;田辺征一、直前会長;田辺征一、書記;杉本隆人、会計;佐伯一丸、連絡主事;達 直樹

[委員] 地域奉仕・環境;館忠之、丹家元陽、Yサ・ユース;藤井信人、交流;野呂 隆、阿部信太郎、

ファンド;中村 剛、合田純二、杉本隆人、野呂隆、佐伯一丸、メネット;藤井久子、杉本裕子、EMC ;杉本隆人 広報・ブ
レン;佐伯一丸、藤井久子、メール委員;田辺征一、

[六甲部役員] 地域奉仕・環境事業主査:藤井久子

[IBC]台湾高雄ポートクラブ(2004年1月締結)

[DBC]東京武蔵野多摩クラブ(2011年5月締結)

[DBC]岡山クラブ(2018年6月)

〒651-2102 神戸市西区学園東町2-1-3

TEL078-793-7402

FAX 078-793-7470

事務例会・第1木曜日、第1例会・第3木曜日 Home Page <http://www.kobeymca.org/ys/gakuen/bulletin.html>

西日本区ホームページ <http://www.ys-west.or.jp/rd.php>

「脳が老いない世界—シンプルな方法」

～ダイヤモンド社、久賀谷亮著、1600 円～

会計 佐伯一丸



体と脳の老化は誰も止められないが、できるだけ遅らせたいと望んでいると思います。本屋の店頭で上記のような本が目にとまり、読んでみるとなかなか面白いので、皆さんに紹介したいと思います。

著者の久賀谷亮（くがやあきら）氏は米国のイェール大学医学部精神神経科を卒業し、日本で臨床など取り組んだ後、イェール大学で先端脳科学研究に携わりました。現在は、米国・ロサンゼルス郡のメンタルクリニックの院長をし、人々の「心と脳の不調」を改善する活動をしています。

（1）「脳の老化」を決める長寿遺伝子「テロメア」

染色体は二重らせん構造をした遺伝子がより合わさってできていますが、染色体がほどけないように、その末端を止めているのが「テロメア」です。

このテロメアの長さは、老化のバロメーターで、新生児のテロメアを 100 とすると、35 歳では 75、65 歳では 48 くらいにまで短縮が進んでいます。同じ年齢なのに、「老けて見える人」「若く見える人」がいるのは、たいていの場合、このテロメアが短かったり、長かったりするのとの関係があるのです。

テロメアの長さを決めているのが、テロメラゼという酵素です。適切な運動や健康的な食事、十分な睡眠などの「アンチエイジング法」が有効なのは、これらがテロメラゼ分泌やテロメア伸長を促すのと無縁ではありません。

（2）「脳の若さ」を保つ、世界—シンプルな方法

答えは「瞑想」です。欧米で流行しているマインドフルネスという瞑想法には脳と身体に対する老化防止効果が確認されています。

- ・初心者でもたった 6 日間のマインドフルネスでテロメラゼの活性が高まった。
- ・8 週間のマインドフルネスで大脳皮質の厚さが増した。
- ・注意や感覚処理に関わる脳部位で、老化による脳の萎縮にも効果があった。
- ・記憶に関する脳部位の密度が増加した。

瞑想を適切な形で継続すれば、「大人の脳でも成長し続けられる」ということが、さまざまな科学的根拠とともに実証されつつあるのです。

（3）マインドフルネス呼吸法

～脳が老いない世界—シンプルな方法～

日本の座禅のように堅苦しく考え無くてよさそうです。

・椅子に腰かける。背筋は軽く伸ばす。お腹は緩める。両手は両ひざの上に置く。どこかに力を入れるのではなく、力を抜く。

・目は軽く閉じるか、半眼に開く。

・呼吸はいつもと同じで良く、深呼吸をする必要はない。しかし、「呼吸に関係する感覚」を意識する。吸った空気が鼻を通る感覚、それが身体に入ってお腹が膨らむ動きなどに丁寧に注意を向ける。

・「雑念を消そう！」と努力する必要はない。マインドフルネスの第 1 歩は、まずやってみて、自分の心がさまよっているのだ（雑念が起こるものだ）と「気づく」ことにある。

雑念が起こってきたことに気づけば、ゆっくりとまた注意を呼吸に引き戻せばよい。

・この瞑想（マインドフルネス呼吸法）を 10 分行う。

・大切なのは思ったように集中できなくても、自分を責めないこと。

（4）脳が老いない 3 つの方法

全体を次の 3 つにまとめられています（詳細は省略：本をご覧ください）。

- ・毎日できること
- ・運動中にできること
- ・食事中にできること

「フランス・ルルドからピレネー山脈を越えて

サンチャゴ・デ・コンポステーラへ

2 大聖地を訪ねて 10 日間（第 6 回）

丹家元陽 ワイズ

（22 日の続き）

さて、昼。ここからは自由行動。まずは昼ごはんにと、先程の市場へ 7～8 人で出掛けた。ここで買ったものは、市場の一角にある店に持っていくと 1 人 5€ で料理してくれる。やはりシー



フードが一番と手長エビ、亀の爪(これは初めて食べたが、海岸の岩にくっついているゴツゴツした小さな貝で、塩ゆいで爪の先をはずして、小さな身を食べる)そして、まて貝。これも食べるのは初めて。潮干狩りに行った時に穴からピュッと出てくる二枚貝で、長さ 10 数 cm で、これが予想外にジュシーでおいしかった。そしてタコのガルシア風に白ワインがばっちり。ここは、これ位にしておいて、ピンチョスのレストランへ。

まず生ビールがグイッと喉にすべり込み、定番のシントウがたっぷり、エビの串焼き、ニンニクの効いた大量のムール貝のワイン蒸し、再度タコのガルシア風。いずれも 1 人前だが、2 人で満腹に。

そろそろ何か土産を買おうとブラブラと。シンボルのホタテの貝殻と、そのホタテをプリントした T シャツ、そして現代風にデフォルメしたシルバー色の聖ヤコブの置物を仕入れた。大勢の人達と、向こうから聞こえてくる音楽に誘われて朝行ったアラメダ公園には、遊園地がオープンしていて、かな

りのスピードで回る観覧車、メリーゴーランド、射的、風船、ぬいぐるみ屋さんに子供連れで大にぎわい。帰る途中の露店の本屋さんで孫の土産にぬり絵を購入。

PM8:00スペイン最後。そして今回の旅行最後の晚餐は、昨日と同じくホテルのレストランで。テーブルのメンバーは替わり、最初に出てきた前菜は、サラダ(ほおづき、トマト、パプリカ、カイワレにチーズが散らしてある)。次はマッシュルームのテリーヌに法蓮草のソテー乗せ、大きなエビがついてくる。そしてメインは、煮込みチキンのミルフィーユ。

こうなると、ビールから始まり、白ワインそして赤ワインのオンパレード。デザートは、ガルシア風アーモンドケーキで、干しぶどう、すぐりの実が素晴らしいハーモニーを。PM10:00宴会は大盛況で終了。ホテルの外に出ると人気の少なくなった広場の向こうに夕日に染まるカテドラルが美しい。これが街の中心部に泊まる旅の最高の贅沢。

(次号に続く/最終回)

< 今月の詩 >

私は神に健康を願った。
そうすれば、偉大なことができると思ったから。
与えられたのは、か弱い体だった。
より良きことをなせるようにと。
私は神に富を願った。
そうすれば、幸せになれると思ったから。

私は神に力を願った。
そうすれば、世の賞賛を得られると思ったから。
与えられたのは、無力な立場。
神を必要とすることができるようにと。

人生を楽しむためのすべてを、私は神に願った。
与えられたのは、人生そのもの。
それを通してすべてを楽しむようにと。
欲したものは何一つ与えられなかったのに、
真の願いはすべてかなえられた。

どう祈るべきかさえ知らなかった私の、
言葉にならない祈りを神は聞いてくださった。

～「ポケットのなかの祈り」いのちのことば社フォレストブックスより～