



国際ロータリー第2670地区 徳島第2分区

# 美馬ロータリークラブ

2020/10/27 vol.16

- ◇ビジター おいでません
- ◇メーキャップ 森会員（10月24日RYLA委員会）
- ◇出席状況 総会員数：25名 出席者数：16名  
出席率 64.0% 修正出席率 68.0%

## ■ 会長の時間



本日は、噛むことと心の安定に欠かせない脳内物質「セロトニン」についてお話しします。「セロトニン」は脳幹にあるセロトニン神経から分泌される神経伝達物質の一種です。

「セロトニン」の分泌が減少すると、不安になったり、落ち込みやすくなったり、目覚めが悪くなり集中力も低下します。逆に「セロトニン」が増えると、目覚めがよくなり、頭がス

ッキリしてポジティブな気分で過ごせるようになり、表情も明るくなります。

「セロトニン」減少の原因は、ストレスや睡眠不足、昼夜逆転などの不規則な生活があります。また、「セロトニン」不足が続くと「うつ状態」「うつ病」にもつながります。その予防法の一つが、「噛むこと」です。「セロトニン」の分泌を促す方法として「噛むこと」つまり一定のリズムで同じ動きを繰り返す運動でセロトニン神経は活性化されることがわかっています。リズム運動の中で最も手軽なのが咀嚼つまり噛むことです。普段の食事で、豆類や根菜、生野菜などある程度歯ごたえのある食材を選んで、しっかり噛んでいることを意識しながら食べるだけで「セロトニン」の分泌に効果的です。効果的なリズム運動には、「噛むこと」以外に「呼吸」と「歩行」があります。具体的にはウォーキングや歌うことがそれにあたります。どのリズム運動でも、効果的な継続時間があり、運動を始めて5分くらいからセロトニン濃度が高まり、20～30分でピークに達し、その状態は2時間ほどの続きます。

咀嚼は消化活動を助けるとともに、「脳のエクササイズになる」ことを意識しながら、よく噛んで食べることを心がけましょう。

## ■ 幹事報告

- ① 11月3日は法定休会です。
- ② 11月17日は職場訪問例会として川田会員による和菓子作りの体験例会です。
- ③ 11月より例会場西側駐車場が使えなくなります。東側の藤野様の駐車場をお借りしていますが、できるだけ乗り合わせて例会出席してください。

## ■ 卓 話 長浦保福会員（ジーンズとも）



今迄、多くの研修会に参加してきましたが、特に記憶に残っていることをお話しします。片腕の野手として第二次世界大戦中の1945年にMLBでプレー、その姿は戦争により障害を抱えた人たちに感動を与えたアメリカの野球選手「ピート・グレイ」は、リトアニア移民の子として1915年に生まれ、6歳のときにトラックから転げ落ちて右腕を切断しました。義務教育を終えた後は炭鉱の給水係していましたが、有名なベーブ・ルースの予告ホームランを目の

当たり前にしてプロ野球選手になろうと決意し、ヤンキースタジアムでプレーすることを夢見るようになりました。片手でバットを振る練習をし、グラブをはめた左手で捕球した後、素早くグラブを外して左手で送球する術を練習し身につけました。

19歳の頃には他の選手に混じってセミプロリーグで十分にプレーできるようになっていました。1942年、グレイはセントルイス・カージナルスとフィラデルフィア・アスレチックスの入団試験を受けましたが採用されず、マイナーリーグのC級トロイスリバーズに入団、そこで打率.381の成績を残しました。そして、1944年に打率.333、盗塁68という成績でリーグ最優秀選手賞を獲得します。その後A級メンフィス・チックスがグレイを獲得。戦争が佳境になった1945年に、多くのMLB選手が兵役に出る中、グレイはついにセントルイス・ブラウンズと4千ドルの契約を結び、夢だったヤンキー・スタジアムでのプレーを実現させました。しかし片腕でスイングする故に、緩急に対応してバットを止めることが難しいことが明らかになり、ヒットを打てなくなり、1945年9月30日の試合がMLBでの最後のプレーとなりました。翌年からはマイナーのAAA級トレドやA級エルマイラなどで野球を続け、1949年を最後に選手を引退しました。引退後しばらくはギャンブルや酒に手をだして、すさんだ生活が続いたとのことでした。

1986年にグレイを描いたテレビ映画「A Winner Never Quits」が放送され、1995年には伝記が出版されてグレイの活躍は再び脚光を浴びることとなりました。

#### ■ 委員会報告

◇IT委員会・・・来る11月10日の例会よりZOOMを使ったオンライン例会を併行します。参加方法は追って会員各位にお知らせいたします。

#### ■ スマイルボックス

◇田中義美会員・・・マナベ電機（谷会員）コンペにおいて優勝しました。

◇広川公利・・・同コンペにおいて3位でした。

#### ■ 次回例会案内

2020年11月10日（火） 19:00より 定例会場

卓話予定：中元 香会員

※ 2020年11月3日（火）は法定休会です。

#### ■ 欠席会員

青木会員、伊庭会員、北室会員、辻会員、戸島会員、林会員、東谷会員、三好(博)会員、山内会員

※ メーキャップをお願いします。

#### ■ 同好会だより

ゴルフ同好会・・・11月9日に奥道後ゴルフクラブで遠征ゴルフを9名で楽しむ予定です。

