

例会報告

第2189回例会報告議事録
日時 23年3月8日(火曜日)
場所 ホテル マークワン 我孫子
時間 12:15点鐘

ロータリーソング「奉仕の理想」
ゲスト：なし

会長挨拶

塩毛会長



米山奨学生の禹海蓮(ウ・カイレン)さんが今月で期間満了で、新たに要請があり、千葉大学の大学院に通っている韓国のキム・ボヒョン君をお引き受けする事に理事役員会で決まりました。カウンセラーは上村文明会員にお願いし、快諾していただきました。ありがとうございます。よろしくお願い致します。カウンセラーの講習会がレンゲまつりの5月7日午後にあるのですが、上村会員がご都合が悪いので代理をどなたかにお願い致します。

寄付金の件のお知らせです。個人法人が行なうロータリー財団への寄付は税制上の優遇措置の対象になるとのことです。

4月22日(金) 出発の台湾訪問人数が確定しました。会員10名、奥様が4名の計14名です。先日、会長幹事会に参加しましたら、柏西RCさんが2週間程前に台湾の姉妹クラブに公式訪問していました。その時の記念誌がありますので、よかったらご覧ください。

我孫子RCはこういう事情でゴルフと地区大会の出席者が少ない、と言う事は伝えてあります。

親睦委員会報告

松本親睦委員長



3月29日は夜間例会で観桜例会です。6時から受付開始、6時半点鐘です。ふるってご参加の方よろしくお願い致します。

出席報告

宮本出席委員長

出席率77.8%

東京マラソン参加の話

高島会員



東京マラソンに出まして、とりあえず完走しました。42.1キロ、6時間15分位でした。途中7ヶ所で閑話休題したりしました。今回5回目になります。1回目は24キロ地点でやめました。というのは、僕の前を走っていた人が倒れ、介護し、暖房の効いた部屋にいたら再び走る事ができなくなってしまったからでした。今回は天気もよく、いい気持ちで完走できましたので報告致します。

幹事報告

小池幹事



- ・ニュージーランド地震災害義捐金のお願いが地区の方からきています。今週、来週、再来週と受付のテーブルに置かせていただきます。25日に振込みますので、よろしくお願い致します。
- ・例会変更

松戸西RC 3月16日(水) 親睦夜間移動例会に変更
点鐘 18:30 場所 北小金ボウル

3月30日(水) 休会

松戸RC 3月16日(水) 夜間移動例会に変更(家族親睦例会)

点鐘 18:30 場所 ホテル ザ・マンハッタン
3月30日(水) 休会

ニコニコBOX

お名前	メッセージ	金 額
小野会員	I M・家族親睦例会欠席で。	2,000円
尾上会員	お見舞いありがとうございました。	10,000円
高島会員	東京マラソンを完走しました。	1,000円
当 日 計		13,000円
今期累計		284,000円

尾上会員



去年の暮れに風呂で転んで、ガラスが割れ背中を切りました。その傷が治って来たら、2月1日に又転んで、なかなか痛みが止まらず、レントゲンを撮ったら、肋骨が2、3本やられてコルセットをしました。あんまりギューギューしますと、心臓の手術をしているので心臓もやられてしまうので本当に困りました。足を鍛えるのに自転車こぎをしたら、膝が腫れたりして、なかなか完治しません。なんとか歩けるので、今日は送ってもらって来ました。遠くへ行ったり、夜の会合等は無理かもしれないので、勘弁していただければと思います。

会長幹事、上村さんからお見舞いをいただき、ありがとうございました。

卓話

米田会員



卓話は3回目だと思います。この間はサーフィンの話をしました。今回は運動やダイエットの話をしたいと思います。

小学校の高学年から陸上部に入りました。勉強はできないのですが、走るのは速く、人に勧められると断れない性格で長距離を薦められ、始めました。中学では野球部に入っていたのですが、中学2年の時のスポーツテストの長距離の記録がよく、先生に勧められ陸上部に入りました。箱根駅伝では中央学院の応援に個人的にいつも行っています。

若い頃は体重は58キロ位でしたが、30～40位から太ってしまい、最高の時は98キロになりました。

体が大きくなるにつれて、最初はラグビーをやっているのか?と言われ、それが段々柔道に変わり、最後にはどこの相撲部屋かと聞かれるようになってしまいました。

3年くらい前、ロータリーに入らせていただく1年程前に、ダイエットをし始めました。食事はもちろんですが、ムエタイというタイの国技のキックボクシングのような運動をしたりしました。本当は1日3000カロリー位は成人は取らないといけませんが、1日500～1000カロリーで半年間ムエタイをやりました。始めた頃は90キロ位で、なわとびは20秒位しかできませんでしたが、最後には15分位飛べるようになりました。

そんな激しい運動と食事制限をしまして、半年後には25キロ位落ちました。ただその反動で、簡単に言うと栄養失調で、髪の毛がすごく抜け、肌もつやがなくなり、しわくちゃになりました。

トレーナーをしている同級生に相談したら、それは骨にも良くないし、病気にもなるからやめなさいと言われました。それから3、4ヶ月後のロータリーに入会させていただいた頃が一番やせていて、68キロでした。

多少の運動は年齢が行っても絶対に必要です。筋力があれば基礎代謝がよくなり、ダイエットをしなくてもエネルギーは消費しますので太らない体になります。筋肉が衰えると疲れやすくなり、そうなる段階じゃなくエスカレーターを使ったりして、どんどん筋肉も衰え、血流が悪くなり、疲れやすくなり、悪循環になります。

筋力トレーニングをすると乳酸がたまり、成長ホルモンが分泌され若返ります。ただ、トレーニングのやり過ぎにも注意です。

ゴルフをよくされている栗原さんも肌つやが非常にいいし、東京マラソンに出られた高島さんも私の父と同年代ですが、父と比べても、やはり肌つやがとても良いので、常に運動をして成長ホルモンを分泌させることは非常に良いと思います。健康の為に、無理せず運動をすることを皆さんにもお勧めします。

アルコールは1g 7カロリー程度ですが、おつまみが脂っこいものが多いので、おつまみをお刺身にしてみたりすることでカロリー調整をして、毎日健康に過ごしていただければと思います。健康管理を一生懸命してロータリーを頑張りたいと思いますので、よろしくお願い致します。



2007年 → 2009年

ロータリーの友 事務局 ホームページ www.rotary-no-tomo.jp
メールは web@rotary-no-tomo.jp

環境NPOオフィス町内会が中心となって2005年に立ち上げた新たな間伐促進活動が「森の町内会」です。この活動に賛同して「印刷用紙」や「コピー用紙」を使用する企業は2009年9月現在、92社にのぼり、その環境貢献として促進される岩手県岩泉町・葛巻町・青森県三沢市での間伐は、年間30haの規模になっています。グリーン購入大賞で大賞を、山村力コンクールで林野庁長官賞を受賞しています。



この印刷物に使用している用紙は、森を元気にするための間伐と間伐材の有効活用に役立ちます。

我孫子ロータリークラブは、環境貢献として、「森の町内会」を応援します。