

例会報告

第2771回例会報告議事録

日時 令和6年12月10日(火曜日)

場所 ハート柏迎賓館

時間 12:15点鐘

ロータリーソング「我らの生業」

ゲスト：なし

ビジター：なし

S.A.A.：梶会員

会長挨拶

日暮会長



年明けから法廷調書の提出、確定申告と忙しい時期になってきましたが、2月18日のIMには出ざるを得ないかなと思っています。

最近はや計事務所の仕事がだんだん細かくなってきて、ついていけなくなってくるのかなという心配がちょっとあります。コンピューターが発達して楽な反面、それをチェックする体制がちゃんとできているかどうかという心配があります。

配があります。

国税局は最近国税のDX化ということでどんどん電子化を進めていますが、確かに効率的には電子化の方がよく、入力間違いなければ間違いなく出ます。が、間違いに気がつく体制になっているのかどうか。

税金は申告納税方式といって納税者が自ら計算して税金を納めますが、それをするのにコンピューターがないとできない時代にだんだんできてきています。効率で考えると当然電子化が進んでいくと思いますが、それを国の方でフォローする体制等をきちっと作らないと、計算して納めるという体制は変わってくるのかなという実感があります。

12月ということで忘年会等で今日もこれから会長幹事の忘年会があるのですが、皆さんもお忙しい時期が続くと思いますが、朝夕冷えるようになりましたので、お身体に気を付けて良い年を迎えられるように頑張ってくださいと思います。今日はよろしく願います。

親睦委員会報告

野田委員長



今日はお誕生祝いということで、山本会員、前の方にお願います。おめでとうございます。

12月18日(水)にクリスマス例会をハート柏迎賓館で行います。バスのお時間等は後ほど送らせていただきます。

新年例会は来年1月8日(水)に門松本店にて行います。どうぞ皆様、ご参加の方よろしく願います。



山本会員より

お祝いいただきまして、ありがとうございます。毎月お誕生祝いの時に歌っている時はそんなに長さとか感じないのですが、ひとりで皆様の歌をいただくとすごく長く感じてしまいました。それくらいあがり症なもので、すみません。ありがとうございます。

ちょうど1年前にお祝いしてくださった時に腰がずっと痛くて、健康な1年が送れるようにとしゃべったのですが、お陰様で今は更にひどくなりまして、4ヶ月連続でコルセットを巻いていてホットカイロを巻いています。8月もカイロを貼っていて暑かったのですが、貼っている方がだいぶ楽なのでやっています。

今年は本当に腰を治したいと思っていますが、もしかしたら松葉杖状態でこの場に立っているかもしれないので、それは自分次第ということで健康に気をつける1年にしたいと思っています。本日はありがとうございました。



出席委員会報告

谷川会員代理



25名(出席免除者含む)出席(全員で33名) 出席率75.75%
業務による欠席：荒井会員、小野会員、木村(政)会員、古谷野会員、
福武会員、前田会員、柳田会員、湯下会員
ZOOMによる出席：なし

幹事報告

寺井幹事



本日の幹事報告は特にありません。



2年前に入会させていただいてすぐに卓話をということで、1度卓話をさせていただきます。その時は何を話せばいいのか全然わからず自分のことを話すのが精一杯でしたが、今日も同じような心境で今おります。朝からドキドキして飯も喉を通らないのですが、お弁当は全部たいらげました。

自分がやっている事くらいしか話せないのですが、やっていることも仕事も大したことをやっていないので本当に何を話せばいいのかここ1ヶ月位ずっと考えておりました。

2年前にちょっと話させていただいたのですが、本業は賃貸の仕事をしているのですが、14年前に空きスペースがなかなか埋まらずどうしたものかと困っていたところ、たまたまテレビを見ていた時にスペースを利用した隙間産業みたいな特集がありまして、その中にフランチャイズの女性専用のフィットネスのカーブスっていうのをやっていました。ちょうど50坪くらいスペースが空いていて、これはうちにハマるんじゃないかと思って、翌日、連絡をして見学させてもらいながら説明を受けて、その月には契約までしてしまいました。天王台に1店舗、2年後には湖北台の方にもう1店舗出店させていただきました。

筋トレと有酸素運動を組み合わせることで体全体を使って運動していくというシステムです。オープン当時は珍しいので、女性専用のフィットネスですが私も昼休みにトレーニングをさせてもらいました。1ヶ月くらいやるとちょっと締まってきたなという感じにはなってきました。

今日は健康に関わるような話ができたらいいかなと思っています。

カーブスに加盟してオープンするまでの間に、スタッフを募集して、初出店の場合はオーナーと一緒に本部に行って研修も受けました。10日間の研修でオーナーはスタッフのマネジメントや店舗運営、集客について等営業的な話を聞くのですが、カーブスで何をやっていくかっていうところはスタッフと一緒に授業を受けました。その中でおもしろいなというところがいくつかあったので、今日はその話ができればと思っています。

運動には大きく分けて、有酸素運動、筋力運動、柔軟運動の3つの運動があります。

有酸素運動というのは一番皆さんが取り組みやすい運動だと思います。ウォーキング、ジョギング、エアロビクス、水泳等です。どちらかという筋肉を長い時間かけてゆっくり動かしていく運動です。特徴としては心臓や肺に負荷をかけることによってスタミナが付きやすい体になります。ダイエット効果もあります。

筋力運動が一番重要な運動です。腹筋や背筋等の筋肉に負荷をかける運動ですがなかなか取り組みにくい運動です。

人は30歳になるとだんだん体質が変わっていくと言われてます。太りやすくなったり、体力が落ちたなあと感じたりします。30歳になると何もしないと1年間に1%の筋肉が失われていくと言われてます。そうすると60歳になると約30%の筋肉が失われているということになると言われています。70歳だと40%。

筋肉が少なくなると体にどんな影響が出てくるかというと、脂肪が付きやすくなると言われてます。

人間は寝ていても休んでいても心臓や内臓は動いています。そういった生命維持活動をするために消費されるエネルギーのことを基礎代謝と言います。この基礎代謝は1日のエネルギー消費のうちの60~70%を占めています。この基礎代謝の高い低いが必要なのですが、筋肉の量によって決まっていくと言われてます。

基礎代謝が低く脂肪が付きやすくなると太りやすい体になってしまいますが、筋力運動を

しっかりすることで筋肉を維持すると基礎代謝が高くなり太りにくい体を作ることができます。筋肉は脂肪にはなりません、筋肉が減ることで基礎代謝が低くなり脂肪がつきやすくなるらしいです。

脂肪がつくことによって体にどんな影響が出るかという、皆さんご存知だとは思いますが、生活習慣病、例えば高血圧、脂質異常症、糖尿病等になりやすくなります。

筋肉をつけて基礎代謝を上げることは、車で言えばエンジンを大きくしていくことで馬力も出るし、効率もよくなるということです。

筋肉をつけて体の脂肪を減らすことで生活習慣病の予防や改善になっていきます。

腰痛や膝痛、四十肩、五十肩、関節の痛みは筋肉にすごく影響しています。骨の周りの筋肉が落ちていくことで関節や骨に負荷がかかってしまい痛みが出てきます。

骨を強くしていくにはどうしたらいいのか。カルシウムを摂ったりや牛乳を飲んだりすればいいんじゃないかと言われていますが、実はこれも筋トレが非常に重要になってきます。骨は筋肉に繋がっているところがあり、筋肉が動くことによって骨を刺激して骨に圧をかけることによって骨の新陳代謝が促進され強くなります。これから高齢化社会を迎えるにあたって、筋トレというのは非常に重要なひとつになってくると思います。

筋肉をつけることによって血行がよくなります。冷え性や肩こりでお悩みの方も多いと思うのですが、これは血液の流れが悪くなって起こると言われています。心臓から全身に血液を送り込むわけですが、体の末端まで送るには心臓に負荷がかかります。

よく、ふくらはぎは第2の心臓と言われていますが、やはり足の先まで血液を送り出すには筋肉がすごく左右していると言われてます。

血液の流れが悪くなると老廃物が体の中に溜まりやすくなって、血液の病気の原因のひとつになっていくと思います。血液が流れることによって、末端冷え性も改善します。

筋肉というのはただ運動するためのものだけではなくて、体にいい影響を及ぼしています。

柔軟運動は体をやわらかくする、ストレッチなどの運動です。

運動後にストレッチを行うことで、筋力トレーニングの効果を19%高めることができたり、筋肉痛の予防になるらしいです。

ということで筋肉は体にとってとても重要な要素を占めていると思います。なかなか定期的に筋トレをやっていくことは時間も取るし、何をやったらいいのかわからず自己流でやると体をこわす原因のひとつになると思います。ですが、筋肉を鍛えることによる体に対する影響はかなりのありますので、ぜひ皆さんも健康のために取り組んでいただけたらと思います。私自身もなかなかできていないのが現状ではありますが。

ゴルフをされる方もいっぱいいらっしゃるし、趣味を長く続けることにもつながっていくと思いますので、ぜひ機会をみつけて皆さんも筋トレに取り組んでいただけたらなと思います。以上です。ありがとうございました。

閉会の点鐘

日暮会長

川村会員、卓話をありがとうございました。今度ぜひゴルフボールをまっすぐ遠くに飛ばす筋肉の鍛え方を教えていただければと思います。今日はありがとうございました。

これで12月第2例会を終了いたします。点鐘します。

ニコニコBOX

お名前	メッセージ	金額
日暮会長	川村会員 卓話ありがとうございました。	1,000円
寺井幹事	川村さん 卓話ありがとうございました。	1,000円
石原会員	筋トレのお話 ありがとうございます。	1,000円
梶会員	川村会員 卓話ありがとうございました。	1,000円
上村(英)会員	川村会員 卓話ありがとうございます。	1,000円
川村会員	山本会員 おめでとうございます。	1,000円
木村(隆)会員	川村会員 卓話 有難うございました。	1,000円
倉持会員	川村会員 勉強になりました。	1,000円
小池会員	川村さん 卓話ありがとうございました。	1,000円
鈴木会員	山本会員 腰の状態良くなりますように!! 川村さん よいお話でした!!	1,000円
関根会員	川村会員 卓話ありがとうございます。	1,000円
谷川会員	川村会員 卓話ありがとうございました。	1,000円
野田会員	川村会員 卓話ありがとうございました。	1,000円
藤本会員	川村さん 今一番気になるお話し ありがとうございます。	1,000円
村越会員	川村会員 卓話ありがとうございました。	1,000円
山本会員	川村会員 卓話ありがとうございました。 あと、誕生日のお祝いありがとうございます。	1,000円
米田会員	川村会員 卓話ありがとうございました。	1,000円
当日計		17,000円
今期累計		238,000円

今週の表紙「大光寺」千葉県我孫子市緑2丁目3番1号

旧水戸街道が大きくカーブする角にある真言宗豊山派の寺院です。志賀直哉の「和解」にも登場する大光寺の創建は室町時代に遡ります。水戸街道・我孫子宿の中心にあった為、江戸時代には宿場の発展と共に栄えました。嘉永4年（1851年）に高野山から夢告大師像を迎え、厄除け大師としての信仰が盛んになりました。新四国相馬八十八箇所霊場の四十二番札所です。境内にひかり幼稚園があります。

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、山村カ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。