

WEEKLY NEWS 第2640地区 和歌山東南ロータリークラブ 2011-2012年度

例会日：水曜日

第1・第2 夜間・18:30～

第3・第4・第5 昼間・12:30～

例会場：華月殿 和歌山市屋形町2-10

事務局：〒640-8215 和歌山市橋丁23
サイバーリンクス N-4ビル 2階

TEL 073-423-3666 FAX 073-423-7200

http://www3.cypress.ne.jp/tonan-rotary.html

E-mail : a-rotary@coral.cypress.ne.jp

会長：溝落和作 幹事：籠田 弘
7/7 会報委員長：赤在依美 副委員長：郷間博敏



週報
通算1967回
7号



オンスジウム ラン科 多年草 開花期 不定期

本日の例会
9月7日(水)
18:30～華月殿

ロータリーソング：君が代 我らと和歌山東南ロータリー
行事：クラブフォーラム 東南育英会委員会
向陽高等学校 校長 熱川 恒弘先生「向陽高校について ～生徒 が生き生きと活動する学校～」

次回の例会
9月14日(水)
18:30～華月殿

行事：県教育庁学校教育局 学校指導課 特別支援班 指導主事
小山武宏 様「国際ロータリー第3720地区への帰国報告」

先週例会報告

ゲスト：岸和田市立福祉総合センター 健康管理室 室長 徳久貴男様
ピジター：和歌山RC：中谷 弘様 和歌山東RC：鳥 公造様

会場監督 中谷敬子

会長報告

溝落和作 会長

- ・先週のクラブ協議会への参加ありがとうございました。協議会終了後、脇坂ガバナー補佐より、大変良いクラブだとお褒めの言葉をいただきました。
- ・9月2日(金)・3日(土)熊本東南ロータリークラブを訪問してきます。帰りましたら、姉妹クラブ委員会より詳しく報告させていただきます。(参加者：南、太田、吉田、駒阪、津川、中板、溝落)
- ・徳久様、後程 卓話をよろしくお願いたします。



幹事報告

籠田 弘 幹事

- 「1」7月例会平均出席率 92% でした
皆様のご協力の御陰です、8月は88%台です。メーキャップを含め今一段のご協力をお願い致します。
- 「2」委員長会議のご連絡
9月11日 米山奨学委員長会議 りんくう物流センター
9月17日 ロータリー財団委員長・青少年交換(国際奉仕委員長) 泉大津 テクスピア大阪
- 「3」アンコール小児病院 赤尾女子からレポートが届いています。各テーブルに配布しています、ご覧下さい



ニコニコ箱

山田さち子会計

溝落君・先週のクラブ協議会、ご苦労様でした。
籠田君・徳久先生、本日よろしくお願致します。
堀君・先週は良い勉強をさせて頂きました。
古川君・竹中さん、先日はありがとうございました。



～表彰～

山本 唯二会員

マルチプル・ポール・ハリス・フェロー2回目

貴方の心のこもったご寄付は、世界理解と平和を推進する本財団のあらゆるプログラムを支えるものであります。ありがとうございました。

国際ロータリー 日本事務局

ロータリー財団

山田さち子会計

溝落君・9月2日・3日 熊本東南RCを訪問してきます。
堀君・財団委員長 がんばってください。

東日本大震災義援BOX

山田さち子会計

竹中君・まっ黒に日焼けした太田会員、熱意と情熱の奉仕活動頭が下がります。お疲れ様です。
和田(薫)君・まだまだ暑いですね。



< ロータリアンの守るべき道 >

⑥ 会費の支払いその他、守るべき期日は必ず守りましょう。

	ニコニコ	米山奨学金	ロータリー財団	東南育英会	東日本大震災義援BOX
累計	618,006	58,000	157,000	5,000	28,000

出席報告	出席者	出席率
会員総数	51名 8/24	40名 80.00%
出席免除会員	2名 8/3	44名 88.00%

「健康と運動の関わりについて」

岸和田市社会福祉協議会 市立福祉総合センター 健康管理室室長 徳久貴男様



まだまだ暑い毎日が続いております。本日は、卓話にお招きいただきまして、ありがとうございました。

実は、私を含めまして多くの人々が運動不足になり、身体の変調を訴えております。世の中が、利便性を追求した結果、今の文明社会が誕生いたしました。この社会において、あまり不自由のない生活を送れることは、ありがたいことであると思います。しかしそのありがたさも過ぎてしまいますと「人間、物質に恵まれ心が貧困」になってくるようであります。

さて、本日は、「健康と運動のかかわり」につきましてお話を致しました。この21世紀は、「体力の時代」と言われております。ご承知のとおり、介護に関わる高齢者の方々が年々増え続けておりますが、「出来ることなら今までの生活を取り戻したい」と願っておられる方は少なくないと思います。現在のところ90歳になりましても筋力トレーニングの効果が明らかになっております。冒険家、三浦雄一郎氏のご尊父、故三浦敬三氏は100歳を過ぎましても趣味のスキーを楽しみ自立した生活を送られておりました。その原動力は、目標を持ち日々の筋力トレーニングの実践にあったことは明確であります。

歩くことも有酸素運動としてとても大切なことです。しかし、加齢現象といわれる筋肉の衰えは、その筋肉に一定以上の負荷をかけること、つまり筋力トレーニングの実践を行うことにより、予防することが出来るのです。まず、体全体の準備運動（ストレッチ運動）を行い、次に筋力トレーニングを行います。筋力トレーニングについて、我々の体を大きく分けると、両手（上肢）・胴体（体幹）・両足（下肢）のパートに区分できます。①、両手につきましては、壁に向かって立ったまま「壁たて伏せ」を行います。両手は肩幅を中心に、それより広く、そして狭く壁たて伏せを行うことにより均整の取れた肩関節周囲筋、大胸筋を鍛えることが可能です。②両足につきましては、「万能スクワット」を行います。直立した姿勢から両手を前に習い、膝関節を約90度に曲げ、またもとの直立に戻ります。その時に出来たら曲げた膝小僧が両足のつま先よりも前に出ない様に心がけてください。③胴体につきましては、腹直筋を鍛えるのですが、②の万能スクワットの姿勢のまま床に背中を着いてちょうど亀がひっくり返ったような格好になります。その時に少し頭を床から上げ、約20秒程度我慢しますと程よく腹直筋が刺激されます。

上述のトレーニング（大きくは3種類）を、それぞれ20回・20秒を3セット行なって下さい。もちろん毎日だけでなく、2日に1回でもよろしいかと思います。30分間のウォーキングや簡単な筋力トレーニングをワハハと気分爽快に行いましたら、NK細胞（ナチュラルキラー細胞）がアップし免疫力の向上が約束されます。そして、運動につきましては、「出来る、出来ない」を気にすることなく出来ないことを一生懸命行うところに価値が有ることをご理解下さい。両方の手を握りまして手首をグルグル回し、出来なくても足首も同時に回します。コーディネーショントレーニングをどうか思い出されまして、実践していただければと願っております。では、またお会いできることを楽しみに致しております。

委員会報告 「第1回IDMの国際奉仕のテーマについて」 国際奉仕委員長 中岡隆文



IDMリーダー様 各位

今年度は東日本大震災という国内での大災害が発生し、国際社会に対する日本の立場が変化しつつある中で、従来の国際奉仕事業の考え方も今後変化していくと思われまます。

これを機会に今後の国際奉仕のありかたについて会員の皆様のご意見をお聞かせいただければと思います。又、皆様ご存知の海外への奉仕事業についてもお聞かせいただければと思います。

御参考までに、今年度の事業予定は昨年同様アンコール小児病院への支援（内容は岡山後楽園ロータリークラブで検討中）・訪問と、ネーパールへ以前建築した小学校への修繕等の支援（内容は台北ロータリークラブで検討中）・訪問を予定しています。宜しくお願いたします。

8月27日(土) 稲村の火の館見学 (IM予備資料) (溝落・籠田・山田(さ)・津川・竹中・堀岡・赤在・和田(薫)・市川会員)

