

Rotary



八尾ロータリークラブ会報

2022
vol.61
No.29

3/9



国際ロータリー テーマ

**奉仕しよう
みんなの人生を
豊かにするために**

国際ロータリー 会長 シェカール・メータ

SERVE TO CHANGE LIVES

八尾RCバナーの主旨
「我々のクラブは、若いも若きも
相手を敬愛し、和気あいあい、
楽しいクラブライフを送っている
ことが誇りであります」

八尾ロータリークラブ テーマ

ロータリー活動を通じて

『みんなに希望と笑顔を! そしてロータリアンの成長!』

会長 田中 康正

第2911回 例会 プログラム

- 開会 「点鐘」
- ロータリーソング 「それでこそロータリー」
- ゲストの紹介
米山奨学生 ウアール, ミナ ミネア
アレクサンドラ様
- 出席報告
- ロータリーの友紹介
- その他の報告
- 会務報告 「会長の時間」「幹事報告」
- SAA報告 ニコニコ箱
- 卓 話
「子ども・若者・ひとり親
～支援を通して見た日本の現在と未来～」
大阪府子ども家庭サポーター
辻 由起子 様
- 閉会 「点鐘」

■卓話予告

- 3/16 北山 貞夫 様
- 3/23 「公立学校・私立学校・教育委員会を
渡り歩いて50年」
金光八尾中学校高等学校
校長 中原 敏博 様
インターアクトクラブ顧問 前田 裕子 様
- 3/30 こども食堂
- 4/6 「衛星クラブについて」
大阪北衛星クラブ議長 川上様
- 4/13 河内屋 菊水丸 様
- 4/20 近田 直人 様
- 4/27 山本 浩之 様

会長の時間



本日もZoom例会にご参加いただき、ありがとうございます。3週間ぶりの例会となりますが、皆様お元気でしたでしょうか。

本日は午前中に臨時の会長会を開き、戸田PGお別れの会について協議いただきました。4月25日に予定しておりますので、たくさんの皆様のご参加をお願いいたします。

本日は米山奨学生のミナさんも、リアルで出席いただきました。また卓話者の網野様、この後よろしく願います。私も網野様に指導していただいているおかげで、ベンチプレスで100kgを上げることができるようになりました。特にコロナ下では体力も落ちている方も多いと思いますので、本日の卓話をぜひ参考にしてください。

なお、事務局が急遽検査のため入院しており、この先もいったん退院して再び検査入院される予定です。その間は元ガバナー事務所の栗正様に無理をお願いして助けてもらっています。大変ありがたいことです。週3日出勤していただくことになっております。

そして今月16日の卓話で予定していた山本様が「Zoomでの配信は無理」とのことですので、いったん4月に延期させていただくことにいたしました。ご了承ください。16日の卓話者は私の恩師でもある北山先生に来て頂く事になりました。92歳ですがとても元気で過去にあらゆる場所で講演実績のある先生です！ご期待ください。

そのほか先月19日にはIM第4組のロータリーデーが開催され、八尾RACによるクリーンハイクにも参加してきました。吉川ガバナーは(子どもへの支援)を呼びかけられています。今回のテーマ(世界に触れよう私達が出来ること達へのエンパワメント)でした。

ロータリーの青少年奉仕の様々な活動が共有されコロナ禍であっても可能性にチャレンジしていることを広く知る機会になりました。

また八尾RACの移動例会(クリーンハイク)に参加し例会では見れないRAC生の前向きな活動ぶりがあったりコミュニケーションに繋がる場でもあり若者達のエンパワメントを感じる機会になりました。

清掃活動をしていますと、通りがかった市民の方にも「ごくろうさま」と声をかけていただいたりします。皆さんも時間があればぜひ、ご参加ください。

幹事報告



▼2月19日、八尾RACのクリーンハイクが行われ、RCからもご参加いただきました。ありがとうございました。

米寿のご挨拶

▼佐野 清 会員

現在まで健康なのは、ロータリーのおかげだと感謝しております。80代も後半に入ると体力の衰えは感じますが、ロータリーで勉強させていただいたおかげで現在の私があると感じています。ロータリーでの奉仕が、自分の幸せに必ず返ってくる、と思います。本日はありがとうございました。



その他の報告

▼ 稲田 賢二・次年度幹事

3/9(水)PM5:00~5:30に次年度の第2回被選理事会を、またPM5:30~6:00に次年度の第1回クラブ協議会を、Zoomで開催します。対象の方はご参加よろしくお願いたします。

卓 話

「人生100年の体を考える」

▼ からだラボNEXT FIELD 鍼灸整骨院

代表 網野 知之 様

山本で営業しており、トレーニングや体のメンテナンスを行っています。

田中会長をはじめ、ロータリーの方にもご参加いただいております。加圧トレーニングからメンテナンスまで、ベンチプレスやストレッチなど、それぞれのニーズに合わせて個別のメニューを組ませていただいております。

方向性は人により多種多様で、体を鍛えることも重要ですし、整えることも重要です。人生100年時代に必要な健康とは、「栄養、運動、休養の三角形をバランスよく」というのが理想的だと思います。

最近には特にコロナ禍で、運動が不足している方が多いと思われれます。したがって今日は、運動を中心にお話いたします。

2040年には男性の4割が90歳まで生きる、という試算もあります。また女性は2割が100歳まで生きる、とも言われています。100歳まで健康であるためには、運動とメンテナンスが大切です。そして健康のためには、筋肉が必要です。

まず筋肉は体を動かす役割があります。筋肉は、トレーニングをやればやるほどつきます。そしてたとえ高齢であっても、筋肉は成長させることができます。

次に筋肉は、姿勢や体温の保持を行います。筋肉と脳は、特にエネルギーを必要とします。

さらに筋肉には、血液を循環させる役割もあります。ふくらはぎは第2の心臓とも呼ばれていま

すし、首の柔軟性も重要です。筋肉を鍛え、体のポンプをしっかりと働かせることが重要です。

ほかにも筋肉は物理的、科学的な防御力を向上します。また免疫機能の向上にも筋肉が必要です。よく「免疫力」と言われますが、免疫は力ではなく、機能です。

では、筋肉量を増やすためには、どうすればいいのでしょうか。まずご自身の筋肉量を知ることが必要です。腕をつまんで力を入れても皮膚がのびるようなら、筋肉量が少ないと言えます。

筋肉には、大きい筋肉と小さい筋肉があります。さまざまな筋肉を増やしたければ、たとえばウォーキングだけでは不十分で、ときには坂道を入れるなどするといいでしょう。あるいはウェイト・トレーニングも一緒に取り入れると、なお効果的です。

自分の体重を利用して、腕立て伏せなどを行うと、負荷がかかって筋肉が鍛えられます。筋肉量を増やすには、時間と負荷量が大切です。腕立て伏せやスクワットも、ゆっくりやるといいでしょう。負荷を長い時間与える方が効果的だからです。1つの動作をゆっくり丁寧に、がポイントです。

そうすることによって、同じトレーニングでも効果が変わってきます。ランニングもゆっくりと、長い距離を走るのが効果的です。



トレーニングばかり、あるいはメンテナンスだけ、ではなく、この2つをセットで考えることも大切です。トレーニングだけでなくストレッチもすると、血液を流す量が増えます。入浴やマッサージも細胞を新鮮、元気にします。疲労は蓄積すると、排泄する必要があります。

100歳まで健康であるためには、メンテナンスの時間をしっかりととりつつ、筋肉を成長させましょう。

ニコニコ箱

▼田中会長 本日のZoom例会に参加頂きありがとうございます。本日のゲスト、ウアール、ミナミネア アレクサンドラ様、ごゆっくりして行って下さい。佐野会員、また輝へのご支援有難うございます。しっかりと有意義に活用させていただきます。本日の卓話、待ってました！網野先生、宜しくお願いします。

▼児林副会長 カラダラボ網野さん、本日卓話よろしく御願ひします。マルチプル・ポール・ハリス・フェロー表彰、ありがとう御座居ます。

▼新宮幹事 戸田パストガバナーのご冥福を謹んでお祈り申し上げます。

▼佐野会員 米寿内祝 戸田パストガバナーご冥福お祈り申し上げます。ご夫人誕生日。

▼松本会員 皆様、ご自愛下さい。

▼高井会員 佐野様米寿お目出とう御座居ます。いつまでもお元気で。

▼池尻会員 米山表彰ありがとう。

▼山本(勝)会員 戸田PG 御冥福をお祈り致します。

▼井川会員 皆さまお久しぶりです。

▼菅野会員 久しぶりに例会場に来ました。早く通常にもどります様に。

▼稲田会員 お久しぶりです。

▼吉田会員 よいことがありました。

▼西村会員 森島さんお大事に！

▼富田会員 3月も良い事がありますように！！

▼藤田会員 小谷さんに日本酒飲ませて頂き、ベロベロになりました。

▼曾家会員 網野様、卓話よろしくお願ひ致します。ご夫人誕生日。

▼加藤会員 久しぶりのリアル例会出席をしました。直接お会いできるのはやっぱりいいですね。

▼竹中会員 先月は沢山の会員の方々に可愛がっていただきました。ありがとうございます。

理事会議事録

日時:2022年3月2日(水)

承認事項

- 1.前回議事録
- 2.会計報告
- 3.2022-23年度のための地区研修・協議会クラブ分担金の件
- 4.第34回全国ローターアクト研修会本登録費の件
- 5.事務局の件
- 6.宮川会員のご母堂弔慰金の件

出席報告

月日	会員数	出席	うち出席規定適用免除者	出席率	メークアップ	確定出席率
2/2	69	37	8	67.27%	1	69.09%
2/9	68	38	5	73.08%		
3/2	68	39	5	69.94%		



八尾RCの
ホームページも
ご覧ください