

RIテーマ

2001年-2002年度 週報

国際ロータリー第2750地区多摩東グループ 東京多摩グリーンロータリークラブ

MANKIND



# Weekly Report



クラブ会長  
テーマ

増強と活力、飛躍と理解、友情と感動

人類が私達の仕事

2002-3-6 第549回例会 NO. 12-33 2002-3-20 発行

◎司会 SAA委員 宮本 誠

◎点鐘 会長 足立潤三郎

◎国家斉唱「君が代」  
ロータリーソング「奉仕の理想」  
ソングリーダー 菊池 敏

◎お客様紹介 会長 足立潤三郎  
・国学院大学教授 北本 拓様

◎会務報告 会長 足立潤三郎

- ① 東京中央RCの15周年記念事業として、拡大された中央新RCの認証状伝達式が帝国ホテルで行われました。当クラブからは、会長、幹事が出席をしてまいりました。大変すばらしい伝達式でした。
- ② 先日ご案内いたしました、ハワイ州カボレイRCとの姉妹クラブ関係について、アンケートをお願いしたいと思います。また、その他、忌憚のないご意見等も宜しく願っています。

◎幹事報告 幹事 加藤喜三郎

- ① 3月度のガバナー月信と Rotary World、高野範城会員の職業奉仕についての卓話集、山岡さんからの絵葉書、以上を回覧しています。
- ② 山岡聖子さんからのレポートが届きました。各テーブルにコピーをおきました。
- ③ 3-4月の例会予定とアンケートを配布しました。
- ④ 熊平製作所から今年も『抜粋のつづり』が送られてきましたので、配布しています。
- ⑤ 多摩クラブから3/12牟田さんの卓話がありますとの案内がきております。

## 【委員会報告】

◎出席報告 出席委員会 伊澤ケイ子

- ・会員総数 42名
- ・出席義務者数 41名 (出席免除者2名)
- ・出席者数 37名
- ・欠席者数 4名 (事前MU①)
- ・出席率 92.68% (38/41)

2/20 最終訂正出席率 87.80%

欠席者：藤本 吉文、小坂 一郎、根本 泰守、  
佐伯 和廣  
補填MU：藤本 吉文 2/27 理事会

◎ニコニコBOX 親睦活動委員会 藤原 正範

- 足立潤三郎 北本 拓様、今日は卓話ご無理いいました。宜しく願いいたします。
- 加藤喜三郎 北本先生、卓話ありがとうございます。宜しく願いいたします。
- 津守 弘範 東国花の寺(関東1都6県)のなかにも選ばれました。また「あい」と言う雑誌にもあり皆様に読んでいただきたく・・・
- 赤尾 恭雄 田中さん、遠藤さん、伊澤さん、杉野さん、田島さん、お気遣いいただき、ありがとうございました。
- 澄川 昇 初マゴの桃の節句を楽しませてもらいました。
- 阿部 華歌 梅や水仙の花がきれいに咲き「いってらっしゃい、をつけて」と声をかけてくれました。嬉しい季節ですね。
- 田島真由美 高野先生、先日は有難うございました。
- 杉山 英巳 早く春になればいいね!
- 北村 幸彦 親睦旅行とゴルフ楽しみですね。
- 海野 栄一 小林さん 親睦旅行スクラッチ会楽しみですね。
- 宮本 誠 一本杉公園ではうぐいすが鳴き始めました。今朝で3日目です。
- 杉野志保子 お茶の残り十(プラス)です。
- 小泉 武男 宮本さん、会報当番代わっていただいて有

東京多摩グリーンロータリークラブ事務局

東京都多摩市落合1-43 京王プラザホテル多摩561号  
TEL 042(372)6463 FAX 042(372)6491  
E-mail tamagr@cello.ocn.ne.jp

【例会場】京王プラザホテル多摩・たまつばさ4階

【例会日】●毎週水曜日12:30 ●月の最終例会18:30

【会長】足立潤三郎 【幹事】加藤喜三郎 【委員長】根本泰守 【副委員長】藤原正範

【委員】田島真由美・佐伯和廣・高木淳光・宮本誠・小泉武男

難うございます。

藤原 正範 春が待ちどうしくて・・・

本日の合計 ￥22,139 (累計 ￥681,255)

### ◎表彰

#### <R財団>

R財団委員会 関岡 俊二

- ・ベネファクター 関岡 俊二会員
- ・マルチプルポールハリスフェロー 赤尾 恭雄会員
- ・ポールハリスフェロー 足立潤三郎会員



#### <米山>

米山奨学委員会 由井 真司

- ・米山功労者 加藤喜三郎会員
- ・米山ファンドフェロー 足立潤三郎会員
- ・米山功労クラブ (第13回目)



### ◎卓話

#### 「健康づくりの知恵」

國學院大学教授

北本 拓様

今日は「健康づくりの知恵」と言うテーマで、日常生活の中でのチョットした工夫が健康の維持に大変役に立つと



いうことを分かりやすくお話をいたします。健康づくりといいますが、まず体を動かす運動があげられます。運動、スポーツというと、私たち年代はつい身構え、気負ってしまい、ハードになりがちですが、それでは長続きしません。あまり強い刺激は体が拒絶してしまいます。若い人がスポーツを楽しむように、もっと気楽に楽しく体を動かすこと、長続きをさせることが大切です。

人間の体は外から刺激を与えると、それに筋肉とか細胞とか神経がだんだん答えるようになります。反対に何も

しないと、体も何もしないようになってしまいます。この体の仕組みを生活の中でうまく利用していくことが大切です。

常に良い刺激を継続的に体を与えつづけることが老化、体の衰えを防ぐ事となります。若返るのでなく今の状態を維持し、衰えを少しでも遅らせるぐらいの気持ちで取り組むことで無理をせず長続きが出来ると思います。人が老いとか衰えを感じるのは今まで何も意識しないで出来たことが出来なくなってきたときです。例えば、ゴルフをしていてボールが今までより飛ばなくなり、飛距離が落ちてきた時などです。これは老化により筋肉が、早い動きが出来なくなる為です。筋肉の細胞のパワー、瞬発力が最初になるからです。人間の老い、すなわち加齢現象には次の三つの大きなテーマがあげられます。それは

- ◎ 足腰が衰える
- ◎ 器用な運動が出来なくなる
- ◎ バランス能力が落ちてくる

これらの老化現象を少しでも防ぐ為に日々の生活習慣に工夫をしてみてください。

例えば、朝靴下を履く時に、座って履くのではなく、立って履く、それが無理ならチョット何かにつかまるか、寄りかかって履いて見てはどうですか。またズボンを履く時、普段と逆の足から履いてみる、Yシャツや背広に袖を通すとき普段とは逆にして見るとか。こんなことが、普段使っていない筋肉を使うことになり、また左右のバランスを鍛えることになり、脳の衰えをも防いでくれます。生活の中で一番身近な運動、散歩やウォーキングもたまに横歩きをしてみるとか、後ろに歩いてみるとか、歩き方を工夫することで、楽しい運動になります。基本は1日1万歩が良いでしょう。それは350Kカロリー～400Kカロリーのエネルギーの消費になります。(ゴルフは1万4～7千歩になります)

人間の体、筋肉で最初に衰えるのは体の前面の筋肉です。これも例えば下のものを取るときに腰を曲げるのではなく、膝をまげて取る事によって足の前側の筋肉を鍛えることができます。テレビを見ながらでも筋肉は鍛えられます。生活の中でうまく工夫をすることが大切です。我慢、忍耐生活と無理な運動は体の為には逆効果です。日常生活の中にチョットした運動を取り入れ、規則正しく5年10年と積み重ねることと、生活を楽しみながら体を使うことが衰えを防ぎ、健康な生活を維持することに繋がります。皆さんも身近な事から出来ることから始めてみて下さい。

### ◎点鐘

会 長 足立潤三郎

北本先生の卓話は、身近な事を取り上げ、分かりやすく、またユーモア溢れるお話で、あっという間の30分でした。途中、先生自らの指導実演と、全員参加の実演実技と、居眠りする間もない楽しいひと時でした。

卓話の後半は熱演のあまり演台を離れてしまい、録音がうまく取れていませんでした。記載間違い、漏れがありましたらご容赦ください。

(今週の担当：小泉 武男)