



2019-20 年度 R テーマ
ROTARY CONNECTS THE WORLD
国際ロータリー会長
マーク・ダニエル・マローニー

Weekly Bulletin

藤枝南ロータリークラブ 会報

例 会：毎週金曜日
会 場：小杉苑 藤枝市青木 2-35-30
T E L：054-641-3321

事務局：藤枝商工会議所内 藤枝市藤枝 4-7-16
T E L：054-646-3919 F A X：054-643-2000
E-mail：jimukyoku@fujieda-south-rotary.jp

2019-20 年度
会長 ♡ 渡邊芳隆 副会長 ♡ 松浦正秋 幹事 ♡ 森竹正晃 副幹事 ♡ 鈴木健夫

例 会 第 1 3 2 9 回： 通常例会/小杉苑

ソング 我等の生業、われは海の子 : ソングリーダー 鈴木照寛君

■ 会 長 報 告

渡邊芳隆君



暑い季節を控え、気になるのは熱中症でしょう。体内の水分が不足すれば熱中症のリスクは高まりますが、たくさん飲んでも血液が薄まるだけで熱中症予防にはなりません。

それどころか血液が薄まった状態は非常に危険。血液中の塩分濃度は一定であることが大切ですが、水分を摂りすぎるとナトリウム濃度が薄まってしまいます。

では、1 日にどれくらい水を飲めばいいのでしょうか。実は「のどが乾いたら飲む」が正解です。こまめに飲む必要はありません。人間の体は、水を欲しているときに「のどが渴いた」と脳が感じるようになっているのです。

ちなみに、熱中症の唯一の予防は、体温が上がりすぎないように、炎天下にいる時間をなるべく少なくすることです。

■ 幹 事 報 告

森竹正晃君

- 1 県衛生薬務課より、献血のポスターが来ております
- 2 ハイライト米山が来ております
- 3 ロータリー 100 周年バッジの販売が来ております

■ 出 席 報 告

佐野博己 君

本日のホームクラブ 出席者	前回の補正出席者
45/50 90%	41/50 82%

(1) 欠席者（事前連絡とメイクアップをどうぞ）

○阿井君 ○竹田君 ○樽井君 ○望月君 川口君

(2) メイクアップ者

杉山茂範君（榛南） 鈴木健夫君（榛南）

例会プログラム

例会日	クラブ行事	摘要
7/26(金) 第 1330 回	会員卓話	小杉苑
8/2(金) 第 1331 回	会員卓話	理事会
8/9 (金) 第 1332 回	財団セミナー 報告	小杉苑
8/16 (金)	休会	



体の調律

ヨガ、食育、遺伝子栄養学で 体をベストの状態へ調律して行くこと

今回は特にヨガについて自信の実体験からくる理論的な話と、体験をしていただきました

どんなに栄養に気をつけた食事をして、良いサプリメント、薬を飲んでも 体を動かすことをしなければ 不健康になっていきます

どんなに体を動かしていても 心や体のストレスが置いてけぼりでは 自律神経が乱れて病気になって行きます

ヨガをやって、食事もうつめていても細胞の老化には勝てない、細部は劣化＝老化＝病気してきます

ですから遺伝子から調律して行くことも大事
全てを提案して行くアンチエイジングアドバイザーとして 皆様がより、若々しく、生き生きとできるよう、健康寿命を伸ばすお手伝いをさせていただきます



遺伝子、ゲノム、バイオ医療はまだ一般的にはやっとなんと少しづつ認知が始まったばかりの分野ですが ヨガは十数年前からのヨガブームでなんとなく万人に認知されています

人気の秘訣は健康うんぬんより何より楽しいからです。

楽しみながら、リラックスでき、健康になれば、自律神経、メンタルまで整うなんて こんな手軽で一石5.6鳥くらいのものはないです



自律神経、メンタルのバランスを良くする

★健康維持、増進に効果的な運動の合わせ方★

筋トレ 10分 有酸素運動 20～30分

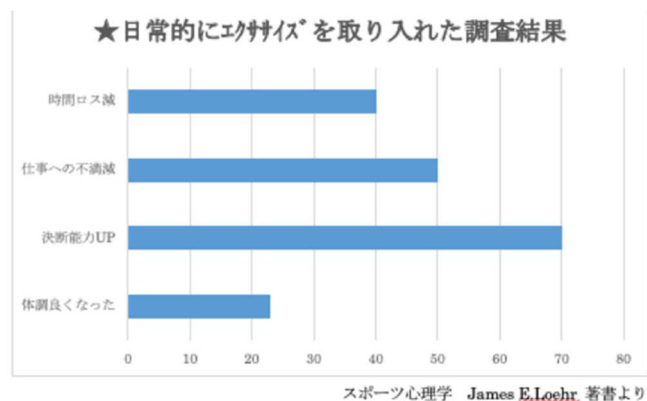
(ヨガ60分中にどちらも行います)

雑誌 Tarzan より

効率的に体を動かし、呼吸し、心と体を調律できることがヨガの最大のメリット

今、企業にその効果が取り入れられ始めています
働く人の心、体のクオリティーを上げる事で生産性が上がったり、仕事効率がUPする

会社の雰囲気が良くなる、最近注目され始めている健康経営もうたえます。



しかし、ヨガは女性がやるというイメージが強く、実際女性生徒さまが多いです

特に男性の方に多いのが完璧を求める。

できなくてかっこ悪いのが恥ずかしいと思われる方が多いのです。

しかし、できなければ できないで それは笑えます！

笑いは最高の健康法とも言われくらい 笑にはパワーがあります

男性ばかりで 笑いあいながら和やかにヨガにチャレンジしてみたいかでしょうか？

メンズヨガのご案内です

権田真知子 メンズのヨガの詳細

日時:9/1 日曜日 18～19 時

場所:新護寺

持ち物

タオル、飲み物、ヨガマット

(マットない方先着 10 名レンタルあり)

YUIyoga&anti-aging

権田真知子

☎09083428115

✉g2008122520130108machiko@gmail.com

<https://yogayui.jimdofree.com>

個人 LINE ID:gondamachiko



■ 今週の一言

渡辺哲朗 君



ウチのかみさんは音楽が好きで、若い頃からピアノをやっています。

結婚してからも、近所の子供にピアノを教えて、家計を助けてくれました。今はもうピアノはやっていませんが、この頃は、歌の会に入って、歌の勉強をしています。

毎年、歌の発表会を見に行きますが、ウチのかみさんは歌も好きですが、その時にきれいな服を着て、舞台に立つのがどうも好きなようです。

かみさんの先祖は、たぶん旅芸人ではないかと思います。



(担当／数野君)