



ロータリーは世界をつなぐ

2019-20 年度 RI 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 3 8 回： 通常例会/小杉苑

ソング われら日本ロータリアンの歌、若者たち

ソングリーダー 鈴木照竟君

### ■ 会長挨拶

渡邊芳隆君



皆様、今日は、一週間のご無沙汰です。いかがお過ごしでしょうか。

今朝の、蓮華寺池公園の気温は19度でした。公園のキンモクセイの香りが真っ盛りです、秋を感じます。

ビジターの紹介にありましたように、今日は、国際ロータリー第 2620 地区 静岡第 4 グループ 阿部 寛ガバナー補佐、そして、前嶋 優吾事務局長、磐田ロータリークラブ 田中 誠 IM 実行委員長がお見えです、ありがとうございます。どうぞ宜しくお願い致します。

私が、早朝ジョギングをしている事は、皆様もご承知の通りです。

#### 間違いだらけの危険な運動

健康のために運動に取り組んでいたのにケガをしてしまった。という人は少なくありません。ケガの原因になる間違っ運動法とその対策について、今週からご紹介させていただきます。

誰でもいつでもできる手軽な有酸素運動として人気のウォーキング。

体力や心肺機能のアップという健康効果があることは間違いありません。

ただし、減量目的の場合はそれほど効果が期待できない、という事実はあまり知られていません。ダイエットが目的なら、ジョギング 5 km、もしくはウォーキング 10 km を週に 5 回程度が目安になります。これくらい運動すれば 3 ヶ月で 2~3 kg

の体脂肪を落とすことができます。

ジョギング 5 km にかかる時間は約 30 分ですが、ウォーキング 10 km の場合は時速 4 km だと約 2 時間半です。これを週 5 回実践するのは難しいでしょう。ダイエット目的ならジョギングがおすすめです。

### ■ 幹事報告

森竹正晃君

磐田ロータリークラブより、IM のご案内が来ております

英字のロータリアンが来ております

### ■ 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
39/51 76.47%	45/51 88.23%

(1) 欠席者 (事前連絡とメイクアップをどうぞ)

○阿井君○池ヶ谷君○稲葉君○江崎君○佐野芳君○樽井君○中村君○望月君○渡邊博君 川口君 佐野裕君 村松章典君

(2) メイクアップ者

松浦正秋君 (榛南)

### ■ スマイルBOX

佐野博己君

・ 9/25 水曜日 藤枝南 RC ゴルフ同好会 第 1 回コンペが小田急西富士 GC で開催され、ハンディキャップに恵まれ優勝できました。ありがとうございます!! 賞品のお肉がとってもおいしかったです。 鈴木寿幸君

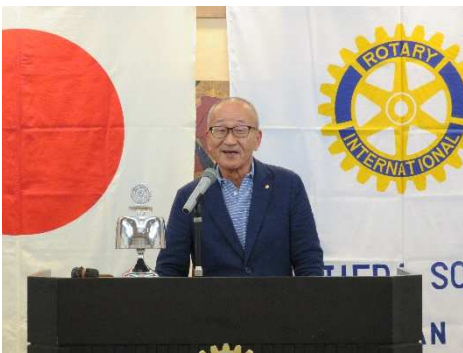
スマイル累計額 182,000円

## ■ ビジター



安部寛ガバナー補佐  
前嶋優吾事務局長  
田中誠 IM 実行委員長

## ■ 安部寛ガバナー補佐挨拶



ロータリーはすごい速さで変わっています。ベテランと言われるメンバーが経験してきた、或いはロータリーはこういうものだと思ってきた

たことが軒並み変わってきてしまいました。私たちが所属する2620地区は日本の第2ゾーンだと思っていたのですが会員数の減少によりゾーンを名のることができず再編し「第2地域」となりました。ローターアクトクラブがRIに加盟することになり・・・メイクアップの規定も年度内までOKになったことにより、確定出席率の出し方がクラブによって変わってきます。よって今までガバナー月信に載っていたクラブごとの出席率の発表はできなくなりました。さらには会員資格として事業上の決裁権を持った人という縛りもなくなり、毎週の例会の規定が緩和され月に2回の開催でもよしだと・・・

「これでいいのか！」とベテラン会員ほど思うのではないのでしょうか？しかしながら世の中はそれ以上の速さで変わっていると思うのです。変化を嘆くのではなく変化を前向きにとらえて楽しむ姿勢が必要ではないのでしょうか。

「昔はこうだった」ではなく今を学んで「これからどうやって有意義で楽しいクラブにしていこうか」という意識の切り替えが大事だと思います。戦略計画やビジョン声明、中核的価値観、RLI等々、

あまり耳にしたことがなかった言葉や考え方も次々に出てきますが、いつの間にか誰も気にしなくなったロータリー綱領（最近ではロータリーの目的）に代わり21世紀のロータリーの中核的価値観が打ち出されてきたのだと考えます。

日本で言えば聖徳太子の「和を以て尊しとなす」の17条の憲法、徳川家康の遺訓、会津の什の掟、福沢諭吉の言葉等々、日本人のDNAに染みついている考え方や感じ方がありますが、それらを踏まえながら日本のロータリアンとしての生き方、楽しみ方を手探りで模索していく。そんな時期かなと感じております。ご清聴ありがとうございました。

## ■ 会員卓話

小山明良君



今年はどうとう後期高齢者の仲間入りです。健康のバロメーターとして毎日のようにお酒を飲みますがピ

ールが甘く感じる間は健康な証拠と判断しています。日頃は毎朝5時ごろから蓮華寺池の山の上の古墳の里まで歩くのを日課とし、一日一万歩以上を歩いています。朝起きがけに歩くのは体に良くないと云われますが、夜は会合が多く自由に来るのは朝しかありません。若いときは蓮華寺池の周りを走っていましたが、年を取るにつれ歩くようになり、今では平らな道では物足りなくなり坂道を歩くようにしています。そのおかげか、70歳の記念に富士登山を計画し、雨にもうたれ足がつりそうになりましたが、何とか弾丸ツアーを成功することができました。

さてこの年になると二人に一人になるというがん対策がたいせつです。がん患者の数は、日本人は欧米化した食事のためか、がん患者が多くなり、昔の日本食のような食物繊維たっぷりの食事を心がけるアメリカの方が少なくなりました。がんによる死亡率は日本は10万人中301人で米国の約倍です。私は対策としてアマゾンでとれるタヒボ茶に出会い毎日飲んでいますが、タヒボとは皆さん聞いた事がないと思いますが、アメリカや台湾では抗がん剤として使われており、NPO法人ジャパンハートの吉岡秀人先生がミャンマー

やカンボジアなどボランティア活動に医薬品として使用しています。

先日テレビでマグネシウムが人間の体にとって非常に大切であり、マグネシウム不足が心疾患や糖尿病に影響するといっていました。十分摂取することにより心疾患が3割、糖尿病が4割減らすことができると聞きびっくりしました。

体内のマグネシウムはストレスにより低下するようで、日本食を食べない若い人のほうが年配者より不足しているようです。マグネシウムは豆腐やヒジキ、ホウレンソウ、まぐろ、のり、アーモンド等身近な食べ物が多いのですが、それでも不足しているようです。マグネシウムはそれぞれの食べ物の細胞の中にある為、包丁で料理したり、水で洗うと減るようで、出来るだけそのまま食べるほうが良いようです。

健康にとって食事は毎日のことですから、バランス等に気を付けた方が良いでしょう。皆さんも健康のためにいろいろ対策を練っていると思いますが、自分の健康は自分で守るしかないと思います。

## 例会プログラム

例会日	クラブ行事	摘要
10/4(金) 第1339回	会員卓話	理事会
10/11(金) 第1340回	ガバナー挨拶	小杉苑
10/18(金) 第1341回	奨学生卓話	小杉苑
10/26(土) 第1342回	ウォーキング 例会	蓮華寺池公園

### ■ 今週の一言

瀧脇一啓君



私の妻は京都生まれの京都市育ちです。私が住んでいたアパートの向かいに彼女の実家があり、近所づきあいの中で出会いました。私の名前が一啓、

妻の名前が一恵と両方とも数字の一がつき、誕生日も月は違いますが17日という偶然から運命

の様なものを感じました。妻は幼い頃から日本舞踊を習っており、高校生で名取になり歌舞練場などで催される踊りの会に出たりしていました。しかし、あまりにもお金がかかる習い事だったので、結婚のお許しを頂くときに踊りをやめさせて下さいと義母に頭を下げたのを覚えています。

わたしの理想の家庭はサザエさんの磯野家なので、妻はずっと専業主婦で良い母親でいてくれます。これからも、夫婦ともども宜しくお願いします。

IM 11/30です!



のびて~



(担当/数野君)