



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 4 6 回 通常例会/小杉苑

ソング 我等の生業、もみじ : ソングリーダー 加藤智之君

■ 会長挨拶 渡邊芳隆君



皆様、今日は、2 週間のご無沙汰です。いかがお過ごしでしょうか。

11 月は、早朝例会、職場訪問例会、そして休会があり通常例会は 2 回目で最後の例会に成ります。また、明日は掛川の地で第 4 グループの IM(インターシティーミーティング)がごぞいます。

参加される方は、どうぞ宜しくお願い致します。今朝の蓮華寺池公園の気温は、昨日の雨で太陽光発電が働かなく掲示されていません。概ね 4~6 度位だと思います、だいぶ冷えるようになりました。今週からは、前にお話をさせて頂きました。『危険な運動』についてです。

健康のため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た運動法とその対策を紹介致します。

やりすぎ厳禁！ひどい筋肉痛は要注意
ふだん運動していない人や、もっと筋肉をつけた人が筋肉痛になるのは自然なことです。
筋肉を強化したいのなら、軽い筋肉痛になるくらいがちょうどいい運動です。

ただし、痛くて歩けないほどの筋肉痛や、痛みだけでなく熱をもって腫れている場合は、筋肉痛を通り越して極度の筋肉炎症に陥っています。

これは負荷が大きすぎるトレーニングを行っているサインです。これを繰り返していると腱や靭帯を傷めやすいので、内容を見直しましょう。腱や靭帯を損傷すると、長い場合は 1 年程度の休養を余儀なくされます。

ハードな筋トレの場合は週 3 回程度が目安です。トレーニングの翌日は筋肉を休み、1 日おきに行いましょう。

■ 幹事報告 森竹正晃君

- 1 英字のロータリアンが来ております
- 2 ハイライト よねやま が来ております

■ 出席報告 笠原大輔君

本日のホームクラブ出席者	前回の補正出席者
43/51 84.31%	47/51 92.15%

(1)欠席者 (事前連絡とメイクアップをどうぞ)

○稲葉君 ○大村君 ○内藤君 ○中村君
阿井君 江崎君 川口君 佐野裕君

(2)メイクアップ者

阿井誠君 (藤枝) 鈴木健夫君 (地区)
早川清人君 (地区) 古川賢吾君 (地区)
村松章典君 (藤枝) 渡邊博文君 (藤枝)
鈴木寿幸君 (焼津)

■ スマイルBOX

笠原大輔君

・結婚記念日のプレゼントありがとうございました。もうしばらくガンバります。

瀧脇一啓君

・結婚記念日のプレゼントありがとうございました。

中山恵喜君

・夫人誕生日 S43. 11. 21 気になっていた物でしたのでとてもうれしく思います。

結婚記念日ありがとうございます。

村松章典君

・結婚記念日プレゼントありがとうございました。もの凄くおいしいお茶でした。

加藤智之君

スマイル累計額 274,000円

■ 会員卓話

鈴木健夫君



皆様、こんにちは。

タケオは健康の健に夫 4歳違いの弟の名は康仁 2人合わせて、健康

おかげさまで、この年までお互い大きな病気をすることなくきました。

両親には感謝しております。

健康という言葉で思い浮かべたのが「健全な精神は健全な肉体に宿る」という言葉です。

健全な精神は健全な肉体にしか宿らない、だから体を鍛えなさい、あるいは体を鍛えれば健全な精神を手に入れることが出来る、というように解釈されがちですが もとは、古代ローマの詩人ユベナリスの言葉で正確には

「もし神に祈るならば、健全な身体に健全な精神があれかしと祈るべきだ」

当時の競技者の中には、不心得者がいっぱいいたのだと思います。

ラテン語では、「Anima Sana In Corpore Sano」アシックス社の社名はスポーツによる青少年の育成を通じて社会の発展に寄与することを志して、この頭文字からとられています (asics)。

健康の源として、気心のしれた仲間と酒を飲んで語って笑うのが大好きです。

そこで二つ三つとっておきのジョークを披露します。

あるとき、チャーチルがイタリアへ行くことになった。ところが、彼はイギリスの船会社の船に乗らず、イタリアの船を予約した。周りの連中が驚いて、なぜわが国の船を利用しないのかと訊くと、チャーチルが答えていわく「イタリア船は、まず食い物がうまい。次いで、サービスが行き届いている。最後に、救命ボートに女子供を先に乗せろとは書いてない」

父「アブラハム・リンカーンがお前と同じ年のころ、暖炉の明かりで本を読んで勉強していたんだぞ」

息子「リンカーンがお父さんと同じ年のころ、アメリカ合衆国の大統領だったけどね」

太った婦人がアヒルを連れて酒場に入ってきた。

「ダメじゃないか、こんな所にブタなんか連れてきたら」

「何よ、この酔っ払い。どうしてこれがブタに見えるのさ」

「今、俺はアヒルに話しかけたんだ」

「僕のおじさん、やっと安らかに眠れる」

「おじさん死んだの？知らなかった」

「死んだのはお婆さんだよ」

例会プログラム

例会日	クラブ行事	摘要
12/6(金) 第1347回	クラブ年次総会	理事会
12/13(金) 第1348回	外部卓話	小杉苑
12/18(水) 第1349回	年忘れ夜間例会	藤枝四川飯店
12/27(金)	休会	



妻裕子（ゆうこ）はバリバリの体育会系女子でした！（過去形（笑））幼少からの水泳選手です。日大三島高校では、一回り年下の後輩にメダリスト岩崎恭子氏が在籍、東京女子体育大学ではインカレの候補選手まで上り詰め、副主将も経験！「走れ！の10^{*}はいやだけど、泳げ！の10^{*}は普通にやれる」が印象深いフレーズとして記憶に残っております。西伊豆の土肥での合宿では海での遠泳で、ボートの上から竹刀で叩かれながら泳ぐなど、筋金入りの体育会系です！今では腹筋1回もできません（笑）が、水泳に青春を捧げた経歴の持ち主です。

