



2014-15
第17号

第2215回 例会

日時 平成26年12月10日
会場 例会場
司会 SAA 山口委員

開会点鐘 岡本(正)会長

斉唱 : ロータリーソング「奉仕の理想」

お客様の紹介 岡本(正)会長

塩野 啓子様 塩野啓子バレエスタジオ
関 一博様 塞の神どんと焼き実行委員長
平原 秀輝様 〃 事務局長
小野 元靖様 体験入会

■ご挨拶 関一博どんと焼き実行委員長
国立RCの皆様方におかれましては、長年に渡りこのどんと焼きに参画され、御尽力されていることに対して心から敬意を表します。様々な市民の方誰でもが参加できて、市民交流・団体交流ができ、子供達にとっては郷土意識を高めることができるこの伝統行事は非常に大事なものと前々より思っていました。今回も成功に繋げて、未永く続けていくためにロータリークラブの皆様のお力添えが必要でございますので、どうぞご協力の程をよろしくお願いいたします。



会長報告 岡本(正)会長

●カンボジア教師育成支援プロジェクト
第3回全体会議の報告
この事業は5年継続されていて、今年は世田谷RCが幹事で、幹事クラブを切替えながら行っています。今年度はプノンペンRCのGG申請が遅れて出ないので、昨年度繰越金180万と参加19クラブからの費用を足し

て、2名の教員を10月に派遣しております。

教育資材は現地の意見を聞いて準備中です。2/6～2/9に現地バンコクで贈呈を行います。是非一緒に参加してください。申込みお待ちしております。

幹事報告 遠藤(常)幹事

●地区より「エコキャップ運動」、地区ポリオ撲滅有志の会より「ニューイヤー心ほんわかポリオ撲滅ディナーコンサート」のご案内がきています。関心のある方は掲示板をご覧ください。

ニコニコBOX 長嶋親睦活動委員

●岡本(正)会長 塩野先生お忙しい所、卓話におこし頂きありがとうございます。楽しみに拝聴させていただきます。又、どんと焼き実行委員長の関様・事務局長の平原様の来訪を歓迎いたします。どんと焼きの成功をお祈り申し上げます。小野先生ようこそお越し下さいました。入会もお待ちしております。

●遠藤(常)幹事 本日の卓話、日頃なじみのない「バレエ」ですが慎んで拝聴いたします。塩野様、宜しくお願ひ致します。

●時田会員 本日の卓話の塩野先生の御主人様と親しくさせて頂き、我が店の大事なお客様でもあります。又、どんと焼き 実行委員長 関様、事務局長 平原様の御来訪を歓迎致します。

●佐伯和美会員 塩野先生、ようこそおいでくださいました。孫のあおいがお世話になっております。5才の子をも引きつける先生には魅力があります。いつまでもお元気でバレエのお導きをよろしくお願ひいたします。

●本間会員 どんと焼き実行委員長 関さん、事務局長 平原さんのご来訪ありがとうございます。関さんは今



RI第2750地区 多摩中グループ
東京国立ロータリークラブ

会長: 岡本 正伸 幹事: 遠藤 常臣

例会日: 毎週水曜日 例会場: 谷保天満宮社務所2階 東京都国立市谷保5209 TEL: 042-576-5123
事務所: 東京都国立市谷保5234-1 TEL: 042-575-0770 FAX: 042-572-8666
E-MAIL: kunitachi-rc@sage.ocn.ne.jp WEB: http://kunitachi-rc.com/
会報委員: 千葉 伸也・佐伯 和美・富田 聡・竹巻 三千子

後ともよろしくお願ひします。マッテマス。

●小川会員・北島会員・小山田会員 第38回塞の神
どんど焼き、実行委員長 関様、事務局長 平原様 本日
はありがとうございます。どんど焼き当日に向けて頑
張ります。

ニコニコBOX 14,000円 累計639,000円

出席報告

佐伯(有)出席奨励委員

12月10日 在籍47名中 出席36名

前々回 (11月26日) の 出席率95.35%

閉会点鐘

岡本(正)会長

卓話

健康に暮らすための運動

■講師紹介

小澤(崇)プログラム委員長

塩野先生は、熊本県生まれ佐賀県唐津市で育ち、テニスで青森県のインターハイに出られています。東京教育大学運動学科(現在は筑波大学)大学院で運動学を研究。体操競技でインターカレッジに出場し団体3位。桐朋学園短期大学で60歳まで講師を勤められました。同時に女子中学・高校の授業も受け持っていました。国立市体育指導委員(現スポーツ推進委員)を24年務め、現在国立市スポーツ推進委員議長を務めています。

■バレエのこと

卓話講師 塩野啓子

トウシューズはつま先で立ちます。普通に履くととても痛いのですが、つま先にジェルパッドを入れます。以前は綿花などを入れましたが血だらけになりました。才能の80%は体力だと言われています。体力さえあれば頑張って、色々なことをクリアできて花が咲くことになっています。皆さんにも体力をつけて才能を広げていただきたくて、きょうは来ました。

私の健康数値 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMI22がもっとも病気になる確率が低く、理想的。BMI25以上だと肥満で、他の合併する病気がないか検査。BMIが正常でも内臓に脂肪がたまりやすい「上半身肥満」は要注意！ウエストが男性で85cm以上、女性で90cm以上あると、内臓に脂肪がたまっている疑いがある。できればCTスキャンで内臓脂肪面積を測ってみることが望ましい。体重を適正範囲に戻し、内臓蓄積を減らすと、たくさんの危険因子をもった人にたいへん効果的であることが立証されている。



塩野啓子バレエスタジオ
塩野 啓子 氏

体重・食品摂取量・運動のめやす

*標準体重 = [身長(m)] × [身長(m)] × 22

適正エネルギー摂取量 = 標準体重 × 25~30(kcal)

運動強度 最大酸素摂取量の約50%

量・頻度 30~60分/日 週3回以上

種類 速歩・ジョギング・水泳・サイクリング等

*簡易法による運動強度50%時の心拍数の目安

心拍数(脈拍/分) = 138 - (年齢 ÷ 2)

健康に暮らすための運動処方

私達の体の筋肉は90になってもずっと発達していきます。強すぎると筋肉を傷めますが、ある程度の時間をかけてゆっくり筋力をつけていくと太い筋肉を保つことができます。筋肉があると、動ける、転びにくくなります。元気な間は寝たきりにならないように動いていただきたいと思います。今動けるうちに体の中に運動の記憶を残して、元気で過ごして行ってほしいと思います。

運動の効果

運動は脂肪を燃焼、高血圧を改善する効果がある。ウォーキング・軽体操・水泳(水中ウォーキング、アクアビクス)など、簡単で、長続きしやすいものをお勧めします。運動習慣をつけましょう。

1日合計30分以上の運動を(15時頃)、*週2回以上実施(好きな日にまとめてもよい)、1年以上持続すること(週1回で2~3ヶ月で実感)

~スポーツ運動は楽しいことが

なにより大切なことです。~



皆様にとっての 2014 年、平成 26 年ほどのようなお年であったらうか。今年も残すところ 2 週間と押し迫りあわただしい昨今である。

12 月 17 日 (水) ザ・クレストホテル立川にてにぎにぎしく恒例の年忘れ家族例会が行われた。今年はホテルの交通の便が悪い方用にポポロ前等から乗車バスが手配されたので助かった方も多かったのではないかな。

18 時に岡本正伸会長の点鐘で多くのご家族のお客様をお迎えし、55 名の参加者で年忘れ家族例会が始まった。

慶事のお祝いは毎年のことながら、え？この方がそのようなお年なのと驚かされる程、皆様お若い。次の方々がめでたくお祝いを受けられた。

- 傘寿 小澤孝造会員、高柳栄造会員
- 喜寿 高世英夫会員、宗村勝三会員
- 金婚式 宗村勝三会員、康子様ご夫妻
- 木島常明会員 和子様ご夫妻

代表して小澤孝造会員は「故関栄一会員が傘寿を迎えられたとき驚いたものだが、気付けば自分がその年になってしまった。これからは人生の白いページを 1 枚ずつめくっていくつもりで楽しんでいきたい」とご挨拶された。また、隣の席の木島ご夫妻はちょうど 50 年前の 10 月 10 日の東京オリンピック開会式当日が結婚式の日であったそうだ。6 年後には是非ともオリンピックを見届けたいとのことである。

乾杯の音頭で、洋食に和食を配した Menu に舌づつみを打った後は華やかな歌謡ショーが開宴した。本日のエンターテイナーは 1983 年全国的にヒット曲となった「氷雨」の佳山明生氏である。氏は古賀政男氏最後の門下生であり、美輪明宏さんが芸名の名付親とか。

「Stand by me」で堂々と登場、「氷雨」を村上会員とデュエット、「こんな女のブルース」ではこんな女にしたのは誰かしら～の歌詞に会場男性一同「おれおれ」と言わせる。「江差追分」「恋歌つづり」「わがまま」など興が乗ってくると、91 才になられるという岡本会長のお義母様よりチップがはずんだ。続いて次々とチップが届くほど会場は盛り上がっていった。「東京砂漠」の歌詞で「あなたがいれば～私はサシバ～」など軽妙な笑いを誘うトークや短い歌で会場は大爆笑の渦となっていた。

余韻さめやらぬ中、最後はクラブ恒例の「手に手つないで」を歌い、立川のイルミネーションに送られながら帰路についた。年忘れの楽しい会をお膳立てして下さった親睦活動委員をはじめ関係各位に感謝したい。よき新年をお迎えください。(文・佐伯和美)



慶事のお祝いの方々



佳山明生さんとデュエット 村上隆秀会員



佳山明生さんとデュエット 関重寿会員・吉野会員夫人



岡本正伸会長のお義母様と佳山さん

お客様の紹介

岡本(正)会長

- | | | | |
|-----------|----------|-----------|------|
| 宗村会員夫人 | 康子様 | 吉野会員夫人 | 益世様 |
| 三田会員夫人 | 幸子様 | 内山会員夫人 | 幸子様 |
| 村上会員夫人 | 真弓様 | 秋廣会長夫人 | 康子様 |
| 岡本会長お母様 | 北島イト様・夫人 | 芳江様 | |
| 小澤(谷)会員夫人 | あゆ子様 | | |
| 山崎会員夫人 | 季美枝様 | 遠藤幹事夫人 | 春実様 |
| 石塚会員夫人 | 美子様 | 木島会員夫人 | 和子様 |
| 北島会員夫人 | 緑様・お嬢様 | 彩奈様 | |
| 秋山会員夫人 | 登美子様 | 伊藤(明)会員夫人 | 久美子様 |



山口会員の指揮で「手に手つないで」を大合唱

ニコニコBOX

稲村親睦活動委員

●**岡本(正)会長** SAA 委員会、親睦活動委員会の皆さん、本日の準備、進行ご苦労様です。本日のアトラクション佳山明生さんの歌とトークショーを楽しみにしています。

●**遠藤(常)幹事** 本日の年忘れ家族例会、幹事として半期の節目ということで、大変気楽に楽しみにしています。親睦委員会の皆さん御苦労様です。

●**小澤孝造会員** 傘寿のお祝い感謝申し上げます。これからも宜敷くお願い致します。

●**高柳会員** 本日は傘寿のお祝いをしていただきまして、ありがとうございます。これからも健康に気をつけて頑張ります。

●**津戸会員** 親睦委員会の皆様のお力で楽しい年忘れ家族例会を開かれました。ご苦労さまです。

●**高世会員** 喜寿のお祝いをしていただき誠にありがとうございます。若さと健康の秘訣はよく食べる、特に蛋白質で肉類がよいので多くとる事だそうです。そして適度な運動も必要です。これからも健康で頑張ります。今日は本当にありがとうございました。

●**宗村会員** 金婚式・喜寿のお祝いありがとうございます。心から二人で感謝申し上げます。

●**吉野会員** 本日の年忘れ家族例会、妻と共に楽しませていただきます。

●**内山会員・岡本貞雄会員** 年忘れ家族例会が盛大に開催され、親睦活動委員会の皆さんに感謝いたします。

●**村上会員** 本日の年忘れ例会には、SAA・親睦委員の皆様ご苦労様です。楽しみに過させて頂きます。

●**木島会員** 結婚 50 年を祝福頂きありがとうございます

ました。当日は豪雨のあがった青空には 5 輪のマークが描かれていました。東京オリンピックの開会式の日でした。それから半世紀。ついでに次の東京オリンピックまで元気でいようと話しています。今後ともよろしく願います。

●**喜連紘子会員・喜連元昭会員** 暮れにクレストとは洒落てますね。親睦委員の皆様、大変ご苦労様です。

●**会員増強委員会(秋廣会員・秋山会員)** 今年も早、暮れようとしております。来年こそ、より大きな会員増強を目指したいと思います。

●**職業奉仕委員会(荘原会員)** 本日は親睦活動委員会、SAA 委員会の皆様ありがとうございます。とても楽しみにしていました。そして楽しませていただきます。

●**社会奉仕委員会(小川会員・本間会員・小澤崇文会員・秋山会員・小山田会員)** 本年最後の例会、親睦委員会の皆様お世話になります。目イッパイ楽しませて頂きます。

●**SAA 委員会(山崎会員・山口会員・杉田会員・荘原会員・居川会員)** 年忘れ家族例会を企画頂きました親睦活動委員の皆様、感謝申し上げます。佳山様の歌、とても楽しみです。

●**親睦活動委員会(北島会員・小澤谷守会員・稲村会員・遠藤直孝会員・伊藤達弥会員・岡田会員・小山田会員・伊藤明会員・長嶋会員)** 本日はお忙しい中多くの会員の皆様に「年忘れ家族例会」に御参加いただき誠にありがとうございます。おいしい料理、楽しいアトラクションを楽しんでいただければと思います。

ニコニコ BOX 113,000 円