



Weekly Report

2015-16
第34号

RI 会長テーマ Be a gift to the world クラブ会長テーマ もう一度青春！地域のために あと世代のために そして…

第 2280 回例会

日 時：平成 28 年 6 月 15 日

会 場：例会場

司 会：S A A

稲村委員

開会点鐘

木島会長

斉 唱：ロータリーソング「それでこそロータリー」

お客様の紹介

木島会長

中島 孝昌様 東京立川 RC

塩野 啓子様 バレエスタジオ代表

会長報告

木島会長

●青少年奉仕関連 地区危機管理研修セミナー

日時 6 月 18 日（土） 13 時 30 分

場所 A P 品川

出席 長嶋次年度青少年奉仕委員長

●16-17 年度 第 1 回会長幹事会

日時 7 月 11 日（月） 15 時

場所 帝国ホテル

出席 次年度内山会長・喜連幹事

●今年度 RI 規定審議会で変更がたくさんありましたが、地区としての統一見解が出ました。来年度 1 年間かけてじっくり討議した中で各規定の変更をすることを本日臨時理事会で決めました。ご報告いたします。

●6/14 地区会長幹事会で、ガバナー賞「命の大切さポスター展並びに作文集作成」・出席率優秀クラブ賞で

は 1 位をいただきました。

幹事報告

本間幹事

●次週 6/22 の最終例会、S A A 委員と親睦活動委員は準備のため 17 時に集合してください。

ニコニコBOX

関(俊)親睦活動委員

●木島会長 いよいよ年度末が近くなりました。例会もあと 1 回、最終の家族例会を残すのみ。いろいろ考えさせられる毎日です。東京立川 RC の中島様のご来訪を歓迎いたします。塩野様、健康の秘訣をご伝授下さい。楽しみにしています。

●本間幹事 塩野先生におかれましては卓話の講師ありがとうございます。いよいよ例会も今日を入れて 2 回、1 年とは過ぎてしまえば早いものですね。次年度の準備が忙しそうに飛び交っています。東京立川ロータリークラブ中島様のご来訪ありがとうございます。

●五十嵐会員 本日お迎えしております塩野先生には公私共にお世話になっております。本日は再度のご来会心よりお礼申し 上げます。

ニコニコ BOX 合計 9,000 円 累計 1,382,000 円

出席報告

高柳出席奨励委員

6 月 15 日 在籍 47 名中 出席 41 名

前々回（6 月 1 日）の 出席率 97.78%

閉会点鐘

木島会長



東京井の頭 RC30 周年記念式典

6 月 6 日（月）吉祥寺第一ホテルにて開催

記念公演：蝶野正洋氏

「命を守る強さとはなにか〜救急救命措置の必要性」

記念コンサート：ビリー・パンパン



Rotary



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 木島 常明 幹事：本間 康彦

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：遠藤直孝・北島正典・青木 健・伊藤達弥・大庭敏也

健康年齢を保つために



塩野啓子バレエスタジオ代表
塩野 啓子氏

講師紹介

佐伯和美会員

塩野先生は一昨年の12月にも卓話をお願いしましたが、好評につきまたお願いいたしました。

東京教育大学をご卒業になり、ご主人は元東京女子体育大学の学長でいらっしゃいました。先生は卒業後、桐朋学園短大講師を58歳までされており、蜷川幸雄学長の時期もご勤務されていたそうです。その後、バレエ教室を設立されて現在に至っています。国立市スポーツ推進委員など、たくさんのご経歴をお持ちです。2020年の東京オリンピックに向けてお役を務められるそうです。

私の小1の孫もクラシックバレエを教えていただいています。先生は文武両道を目指していらして、朝の5時半から7時までのバレエの練習があります。最後に算数と国語のプリントをたくさんやって帰ってきます。「体を動かし頭も動かさないと駄目なんですよ」と常日頃仰ってられる、素敵な先生です。

はじめに

塩野啓子

健康になるヒントをお伝えしたいと思います。運動の目的の確認からしっかりしていただきたいと思います。年齢が高くなれば健康とか美容に気をつけられると思います。スポーツ技術をもっと良くしたいという思いもあります。たとえば釣り・ゴルフ・野球・剣道・テニスなど必ず必要になるのが体幹の筋肉です。これを鍛えるためには両手で支えることです。平滑筋を鍛える事によってエネルギー消費ができて筋肉ができれば太ることもなくなってきました。

健康体操するに当たっての注意

(中高年のための体操・スポーツ)

A. 運動の目的確認 美容・健康・体力向上

B. 準備 (1) 身支度を整える (2) 周りの環境を考える
(3) 飲物の用意 (4) 体調を整える

C. 実施 (1) 運動の順序 (筋肉を順番にほぐす、心肺機能に負担をかけない、心の準備) (2) 運動の中断・停止・休止の決断・・・日常から自分の体に注目する
週に3回、1回につき30分の運動をすれば筋肉が保てます。運動貯めができます。

基礎代謝はその人に筋肉量によって決まります。そのため、同じ体重でも筋肉が多く、基礎代



↑すぐにできる運動を教えてくださいました

謝が高い人の方が「何もしなくてもエネルギーを消費する、ダイエットに適した体」と言えます。

運動の強さのヒント $\boxed{\text{脈拍で知る} = 136 - \text{年齢} / 2}$

その数字が運動の効果がある目安です。ウォーキングの途中で測ってみるとよいです。

健康指数 BMI 指数 = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

「22」の時がもっとも病気になりにくい目安です
筋肉と骨のバランスは比例しています。10歳までに運動して骨を蓄えると一番骨が太くなります。
皆さんはラジオ体操・ウォーキングとかの他に、3つの運動を毎日して筋肉をつけてください。

D. 救急の対応 準備が必要

例) 足首のねんざ

ねんざをしたら、すぐに RICE 処置。

24時間～48時間以上は RICE 処置をキープしましょう。

立てない場合は、できるだけ早く整形外科を受診することが大切です。

