



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：SAA

開会点鐘

齊 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

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

●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 AP 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「命の大切さボ
スター展並びに作文集作成」・出席率優秀クラブ賞で

稻村委員

木島会長

木島会長

木島会長

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、SAA 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・バンバン



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

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

会長 木島常明 幹事：本間康彦

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月にも卓話をお願ひしましたが、好評につきまたお願ひいたしました。

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らしたそうです。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る。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」と常日頃仰っていられる、素敵なお先生です。

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と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かられると思います。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るで筋肉ができれば太ることもなくなってきます。

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)運動の中止・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いただきました

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 脈拍で知る=136-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。

健康指數 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。

