



週報Rotary



所沢西ロータリークラブ

R1 第2570地区第3グループ

会長 堀江 大
 幹事 石井 秀夫
 クラブ管理運営委員長
 副会長 山田 富男
 会長エレクト 鈴木 伴忠
 室伏 秀樹

例会場 〒359-1127 所沢市星の宮1-3-5 ベルヴィザ・グラン TEL 04-2923-4122
 事務局 〒359-1143 所沢市宮本町2-22-25 角田ビル3F TEL 04-2926-1666
 例会日 毎週火曜日 (PM12:30~13:30) FAX 04-2926-5151
 E-mail nishiro@dream.ocn.ne.jp http://www.tokorozawa-nishiro.net/

四つのテスト 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

1. 点鐘…会長 2. 斉唱…ロータリーソング 3. 来賓紹介 4. 会長、幹事報告 5. 委員会報告

第1494回例会 2017・10・17

ニコニコ 本日 40,000円 累計 285,932円

卓 話	例会当番	記念祝福
10/17 米山月間 卓話 ロータリー米山記念奨学部門 アドバイザー 大澤 衛様 奨学生 アンジェラさん (ネパール)	小久保 昇	
10/24 野村 邦武様	小暮 博文	

■出席報告	
月 日	10/3
会員数	30
出席者	29
出席率	96.7
前回修正	-

会長の時間

堀江 大

本日はパストガバナー、来年4月の地区協の研修リーダー高柳様にお越しいただいております。



先日の退会会員の宮岡實様の葬儀にはご参列ありがとうございました。受付等お手伝いいただきましたロータリー有志の方々へ奥様より皆様によりしくお伝えくださいと、言付かってまいり、又ニコニコボックスへと大枚を預かってまいりました。

10月22日選挙でいろいろ世間では大変ですが投票について話します。

午前7時よりですが並んでいる方がおります。投票箱の一番乗りの方は、中が空なのを確認していただくのが義務となっているそうです。投票用紙の書き方名前の他に、がんばれ等の文言や印を書くとは無効票になってしまいます。なぜでしょうか？

次週に続きます。

幹事報告

石井 秀夫

理事会報告

- ◇ 役員選考委員会の設置と構成の承認
パスト会長会 (10月内) 会長ノミニーの選考指名委員(前会長、前々会長)
- ◇ プログラム委員会・・・年内は決定
- ◇ 親睦旅行について・・・10月29日(日)~30日(月) 安曇野 パスト会長全員よりお祝
予算1人4万位
- ◇ クリスマスパティー 12/23(土)
ベルヴィザ・グラン
- ◇ 新入会員2名 承認

幹事報告

- ◆ 2017年10月ロータリーレート 1\$=112円
- ◆ 第6回日台ロータリー親善会議のご案内
- ◆ 植樹に関するお伺い
- ◆ 米山月間資料一部訂正のお願い
- ◆ 米山月間 米山記念奨学部門 卓話の件

10月17日(火) ロータリー米山記念奨学部門
アドバイザー 大澤 衛様 奨学生 アンジェナさん

- ◆ 第2回 第3グループ 会長・幹事会・・・10月20日(金) 午後6時30分 ホテル・ヘリテイジ
- ◆ 週報・・・入間南RC、所沢RC、新所沢RC

ニコニコボックス

内田 学

元会員 宮岡 實様 ご夫人 初枝様 先日の宮岡の葬儀にご参列いただき有り難うございました。

堀江 大 パスタガバナー高柳様、ようこそ。来年、地区協では宜しくお願いします。藤巻様、本日宜しくお願いします。

石井 秀夫 パスタガバナー高柳 育行様 本日は有り難うございます。健康運動指導士の藤巻 陽子様本日の卓話宜しくお願い致します。

室伏 秀樹 本日は高柳パスタガバナーご出席有り難うございます。相当な運動不足です。藤巻様卓話宜しくお願い致します。

内田 学 パスタガバナー高柳様ようこそ。ご無沙汰しております。Face book 楽しく拝見しております。藤巻様ようこそ。明日は人生初の胃カメラの検査です。

鈴木 伴忠 高柳パスタガバナー様本日はご出席有り難うございます。藤巻先生本日の卓話宜しくお願い致します。

本橋 正夫 本日の講師 藤巻先生忙しい中、大変有り難うございます。宜しくお願い致します。

小暮 博文 本日欠席します。9月より取締役会長になり、長男(茂明)が取締役社長に就任致しました。今後、宜しくお願い致します。

中 毅志 9月は1ヶ月議会開催で休んでました。すみません。昨日10/2に無事9月議会が終了しました。全ての議案が可決されました。今日は名前を連呼いただき、感謝申し上げます。有難うございました。

師岡 友次 前回欠席しました。

山田 富男 本日早退します。

次年度地区研修リーダー

高柳 育行様



私は次年度地区研修リーダーの予定であり、地区研修委員会の委員長を務めることになっております。地区研修リーダーは地区研修・協議会の企画管理をする役目を担っております。したがって、来年4月に開催されます地区研修協議会のホストクラブである貴クラブにご挨拶にまいりました。現在ガバナーエレクトが決まっていない状況ですが、開催日が半年後という時期になりますので、開催場所の決定等が必要と思われまます。ガバナーエレクトにつきましては速やかに報告できるようにしたいと思っておりますが、皆様には開催に向け準備をお願いしたいと思います。私も微力ではありますが、ガバナーエレクトと貴クラブに協力させていただく所存です。貴クラブの皆様には大変ご負担をおかけすることになりますが、ご理解とご協力を賜りたいと存じます。

ロータリーの友情報 (10月号)

鈴木 真澄

社会貢献活動で(公財)日本ユースリーダー協会の「若者力対象」を受賞した、ジギャン クマル タパが掲載されていたので紹介します。

当クラブにも何度か卓話にきてくれたのでご存知の方も多いかと思いますが、ネパールの彼が卒業した学校に当クラブで3年かけて3階建の学校を建てた繋がりがあり、当クラブでも3回ほどネパールの学校訪問しておりますが、白壁のとても素晴らしい校舎が出来ています。

今回の受賞内容は東日本大震災や熊本の被害地での炊き出しや、ネパール大地震被害児の給食栄養改善事業「たまごプロジェクト」などに尽力した功

績による受賞理由のようです。

彼は横浜国大博士課程を卒業し、現在は（公財）かながわ国際交流財団に勤務し、駐日ネパール大使公式通訳をし、日本とネパールの架け橋として活躍をしています。

先日もネパール政府から表彰して頂き、表彰式に当クラブの吉田栄治さん他何人かで参加してきました。

**卓話 座りっぱなしの時間を減らして！
カラダを動かす習慣を増やそう！
健康運動指導士 藤巻 陽子様**



*座り過ぎにご注意

近年、デスクワークや会議、携帯電話やテレビの視聴など、1日の中での不活動な時間の状態の人が増えています。「座りっぱなしで長時間、体を動かさない」と2型糖尿病や高血圧、脂質異常症のリスクが高まると注目されています。

*座り過ぎると起こるリスクとは？

1、座り過ぎると下肢の筋肉を使わなくなります！

長く座っていると本来使うはずの脚の筋肉を使わなくなります。筋肉の大きな役割は体に血液を巡らせることです。脚の筋肉が常に休んでいる状態だと、血液がうまく循環しにくくなります。特に、ふくらはぎは、全身に血液を巡らせるポンプの役割を担っていますが、座っているとその役割を果たすことが難しくなります。

2、座り過ぎると血液がドロドロ状態となります！

全身を巡る血流が滞ると、血液はドロドロ状態となり血管が詰まり、血栓ができやすくなります。その血栓が血管に詰まることで、心筋梗塞や脳梗塞を発症する原因となります。

*今すぐできる！座り過ぎの簡単解消対策

「座り過ぎの対策には軽い運動が必要です！」

座ったまま過ごす時間が30分以上続く場合は、立ち上がって軽いウォーキングや体操を3分以上行う事を、米国糖尿病学会が推奨しています。
まずは席を立ち上がったたり、歩いたりしましょう！

【具体的な方法】

- ・コマシャールの度に立ち上がる。
- ・家事や簡単な片づけをする。
- ・脚や腕を伸ばしたり、軽くストレッチをする。
- ・デスクワークの際に立って作業をする。
- ・30分毎にタイマーをセットし、アラーム音が鳴ったら立ち上がる。

座ったままでできるエクササイズ

座りながら「すね、ふくらはぎ、足首」を刺激して、脚の筋肉を動かして血行促進をしましょう！

立ち上がった時におすすめ！ タオル踏みエクササイズ

足裏マッサージ・・・足裏の血行を促進します。

- ①□ 床に結んだタオルを置き、足裏全体に結び目が当たるように踏んでみましょう。左右交互に行いましょう。

***足裏に痛みや傷がある場合は中止して下さい。**

足裏マッサージ&アキレス腱のストレッチ

・・・足裏刺激と血液を巡らせるポンプの役のふくらはぎを緩めめます！

- ① 床にタオルを置きます。壁を押しながら、右足の土踏まずあたりにタオルの結び目が当たるように、踏んでみましょう。
- ② 左脚はかかとを床から離さないように注意しながら前方に体重をかけます。左右交互に行いましょう。

*足裏に痛みや傷がある場合は中止して下さい。

♥ 藤巻先生にはタオルとCDを使って、優しく簡単な実技をご指導下さり、久し振りに楽しく、愉快地に体を動かしました。