



2011-12年度 山口会長テーマ

『貴方が動けば 何かが変わる』

9月:新世代のための月間

第1786回例会プログラム

2011年9月28日(水) くずはゴルフ場 3F

今日の歌♪

「それでこそロータリー」
 どこで会っても
 やあとやおうよ
 見つけた時にや
 おいと呼ぼうよ
 遠い時には
 手を振り合おうよ
 それでこそ
 ローローロータリー

今後の予定:

10/5 (水)	・卓話「職業奉仕月 間に因んで」 畠仲聡委員長 ・定例理事会
10/12 (水)	・卓話 中村雄策会員
10/19 (水)	・卓話 中谷賀久会員

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ●黙祷 ●12:40 開会点鐘 ●友情と親睦の握手 ●ロータリーソング
「それでこそロータリー」 ●お客様紹介 ●会長の時間 ●幹事報告 | <ul style="list-style-type: none"> ●委員会報告
出席状況報告・他 ●3分間スピーチ 今西義人会員 ●卓話
「私の仕事について」
林 宏毅 会員 ●その他
・ニコニコBOX報告 ●13:30 閉会の点鐘 |
|--|---|



お悔み
 磯田勝信会員はしばらくご静養、薬石の効もなく9月19日夜、
 ご逝去になられました。
 ここに謹んでお悔やみ申し上げ、ご冥福をお祈り申し上げます。

今日は何の日??

1789年 - トンガのフレンドリー諸島で『バウンティ号の反乱』が起こる。18世紀のイギリスの武装船バウンティで起きた艦長に対する反乱事件。当時の話題となり、その後多くの文学作品、映画などを生んだ。▲江戸小石川の水戸藩邸に、黄門さまこと水戸光圀らが作らせた庭園、後楽園が完成(1629)▲日本エスペラント協会の第1回大会(1906)▲京浜線で自動ドアの電車が登場(1926)▲国鉄上越線の新清水トンネル開通(1967)▲ボンベイ離陸直後の日航機が日本赤軍にハイジャックされ、ダッカ空港へ強行着陸。犯人は日本政府に日本で服役中の同志9人の釈放などを要求。政府は「超法規的措置」で釈放、人質と交換(1977)▲日本テレビが、最初のテレビ音声多重放送を行う(1978)▲1969年から17年間続いたドリフターズの「8時だよ!全員集合」(TBS)の放送が 終了(1985)



月	日	3分間スピーチ
9	28	今西会員
10	5	稲田会員
	12	未定
	19	上野会員
	26	駕田会員
11	2	北村会員
	9	→12日変更
	16	→19日変更
	23	祝日
	30	木崎会員

会長の時間



東北震災見舞いの当地区ロータリークラブでの義援金は、総額82百万円、全国では10億円に達し、これの支援方法をガバナー会に一任しておりましたところ、これの90%を地区での運用へと戻ってまいりました。

このため、これを各クラブの運動として支援するか、地区に任せるかについて世論調査の依頼を受けておりますので、皆様にご意見を賜りたいと思います。

卓話

「健康維持と心身の活性化のために持続的なウォーキングを！」

小西 武夫 会員

ウォーキングによる体力回復、健康維持に無理なく持続的に行う事ができ、お金もほとんどかからなく、日常生活の中で行う事が出来ます。

ウォーキングの特徴

いつでもどこでもできる手軽さゆえ継続しやすい運動と言えます。特別な技術がいらない、運動の苦手な方、スポーツ音痴の方でも問題なく行う事が出来、体への負担が少なく、運動強度があまり高くなく、体に安全であります。

ウォーキングの効果

有酸素運動は脂肪燃焼効果があり、健康を維持するうえでもぜひ取り入れたい運動であります。

心肺機能が高まる

ウォーキングによって心拍数が増大し必然的に酸素を取り組む機能が増加し、心臓や肺の機能を高めることができます。

骨が強くなる

ウォーキングによって骨に刺激を与えることになり、結果、骨を強化する働きがあります。

筋力の低下を防ぐ

ウォーキングによって筋肉に刺激を与え足腰の筋力低下を防ぐことができます。

血行が良くなる

ウォーキングによって血管が刺激されて血行が良くなり、身体中に血液の流れが良くなって、毛細血管も発達します。

持久力が高まる

ウォーキングによって持久力が高まり、疲れにくい体を作ることができます。

ストレス解消に役立つ

適度な運動はストレスを解消するのに役立ち、血液の循環が良くなり脳が刺激され自律神経のバランスが良くなると言われています。(周りの景色を楽しみながら行う事が出来、一段とストレス解消に役立ち、習慣になると楽しさを感じ心身ともにリフレッシュできる。)

脳の活性化

ウォーキングによって脳に酸素を取り込み脳の働きを活発にすることが出来ます。ダイエット効果、ウォーキングによって脂肪をエネルギーとして使用し脂肪を燃焼させることができ、ダイエット効果をもたらします。

生活習慣病の予防

ウォーキングによって肥満や運動不足が原因となる生活習慣病の予防となり、運動を継続すると血液の循環が良くなり、HDL(善玉)コレステロールが増え、動脈硬化などが予防できます。

ウォーキングの消費カロリー

ウォーキングは1分間を100歩のペースで歩くと約3.3kcal消費されると言われています。よって30分(3000歩)歩くと約100kcal消費できることとなります。

脂肪1kgあたりのカロリーは約9000Kcalであり、脂肪は約20%の水分を含んでいるので7200kcalほどエネルギーを消費すれば脂肪を1kg減らすことが出来ると言われており、1日1万歩を歩くことにより300～350Kcal消費され計算上は20日ほどで1kg減量できることとなります。



ウォーキングはダイエットという意味では他の運動よりも効果が大いわけではないが、また、ダイエットだけではなく、健康という大切なものを維持していく上でも、ウォーキングは大きく貢献しているのであります。ウォーキングを行うと神経伝達物質、いわゆる脳内ホルモンが分泌され、ウォーキングによって分泌される脳内ホルモンはやる気がでたりリラックスしたりする効果をもたらします。

またウォーキングによって、アイデアが沸き起こり、ぶち当たっていた問題に対して自然と答えが出る場合もあります。脳内ホルモンを効率よく分泌させるには、ただダラダラと歩くのではなく、ある程度エクササイズを意識した歩き方をして、できれば20分以上歩くことが必要であります。

ウォーキングによって得られる脳内ホルモンドーパミン

快楽や意欲、幸福感をもたらすホルモンであり、これが分泌されると、快楽を覚えはつらつとした気分になり、やる気も湧いてきます。

セロトニン

脳をリラックスさせ、集中力を高めるホルモンであり、ストレスホルモンと言われるノルアドレナリンを抑制して、神経を安定させる働きがあり、セロトニンは一定の規則正しいリズムの運動によって増加すると言われております。

β エンドルフィン

覚醒作用や鎮痛作用があり脳内麻薬とも呼ばれ、強い快感を得られると言われ、ランナーズ・ハイなどは、β エンドルフィンによる

ものだと考えられています。

このようにウォーキングを行うことによって、脳内ホルモンが分泌され身体の健康だけでなく脳が活性化され、さらに心も元気になってくるのです。

ウォーキングは、有効な有酸素運動の一つであります。運動によって酸素を体内に取り入れ、体内の脂質と糖質をエネルギーに変換し、それによって脂肪が燃焼し肥満を解消する効果があります。

ダイエットに効果的に出やすい時間帯があります。血糖値という面で考えると、食後1～2時間くらい経過した頃がウォーキングに適しています。血糖値は空腹時には低く、食事の直後には上がっています。ウォーキングダイエットは毎日どの時間帯でも効果がありますが、毎日決まった時間帯にするとさらに効果が上がります。朝食前だけは注意が必要です。朝食前は血糖値がまだ低いので、ウォーキングを行うとめまいがしたり気分が悪くなったりすることがありますので、注意が必要です。以上のようにプラス面ばかりでマイナス面は、ほとんどありませんので是非、持続的なウォーキングをお勧めします。



9月お誕生日 おめでとうございます！



北村隆 会員

<私の職場を紹介します> 今週は… 山本正夫 副幹事

①創業のきっかけ 昭和34年父が創業し、現在に至る

②年商・従業員数 7名

③経営理念 信用

④仕事の内容 給排水工事

⑤仕事にまつわるエピソード（失敗談や忘れられない思い出など）

水道工事で道路掘削時に何体かのお地蔵さんが出てきた事

⑥社員や仕事に対して心がけている事 親切で信頼

⑦我が社自慢 地域に密着



ニコニコ箱	合計 ¥19,000	累計 ¥491,018
-------	------------	-------------

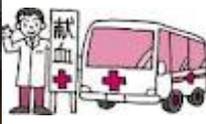
ニコニコ箱メッセージ(敬称略)

*86の馬齢を祝っていただいたお礼に 北村 隆
*先週の欠席のおわびに 原田 武夫

第1785回例会出席報告(9月14日)		
総会員数	出席者	出席率
57名	33名	66.00%
第1782回 例会補正後 出席率 75.00%		
メーク 3名	欠席 13名	除外 9名

🐰 < 献血キャンペーン報告 > 🐰

2011年9月26日(月)午前7時半より牧野駅前において
献血キャンペーンチラシ配布、翌日の9月27日(火)午前9
時半より牧野生涯学習市民センターにおいて「献血キャン
ペーン」を行いました。



・受付数 85名 ・採血数 69名 ・不採血数 16名

参加者(敬称略)

9月26日

山本、高島、岩本、上山、三木、北村、國田、川島

9月27日

山口(伊)、山本、高島、岩本、初木、上山、畠仲、國田
北村、上野、日野

ご協力ありがとうございました。 社会奉仕委員会

○本日の配布物

- ①第1回情報集会ご案内
- ②小西武夫会員名簿シール

○本日の回覧物

- ①守口RC50周年記念誌
- ②

○地区行事等出席報告

- 9/18 北河内柔道大会開会式 畠仲
- 9/26 交通安全功労者表彰式 山口(伊)
- 9/26 献血チラシ配布
岩本、高島、山本、上山、三木、北村、國田、川島
- 9/27 献血キャンペーン
山口(伊)、岩本、高島、山本、上山、初木
畠仲、國田、北村、上野、日野

○地区行事等出席予定

- 9/28 IM担当者会議 初木
- 9/30 枚方市社会福祉評議員会 畠仲、國田
- 10/8 新世代奉仕正副委員長会議 日野
- 10/22 第1回地区財団FVPセミナー 高島

< お知らせ >

原正和会員の事務所『あすなろ法律事務所』が

10月3日より下記に移転されます。

*新住所 541-0054 大阪市中央区南本町1丁目
4-10 StoRKビル4階

*新電話番号 06-6268-5070

*新FAX番号 06-6268-5071

< 5RC親睦ゴルフ大会のご案内 >

*日 時 2011年10月29日(土)

*場 所 交野カントリークラブ
交野市倉治2937 電話892-1102

*参加費 参加費 ¥10,000-



発行 KUZUHA ROTARY CLUB

国際ロータリー 第2660地区

創立:1974年5月30日 承認:1974年6月25日

クラブ名称変更承認:2005年6月6日

会 長 山口伊太郎

広報委員長 多田 利生

大阪府枚方市楠葉花園町14-2
樟葉パブリックゴルフクラブハウス2F

電話 072-855-5125

FAX 072-855-5180

Email: kuzuha-rc@kcat.zaq.ne.jp

URL: http://www.kcat.zaq.ne.jp/kuzuha-rc/