

2019-20 年度 No.7 2019年8月22日

例会場：「カンティナ」逗子市新宿 1-3-15 TEL：046-870-6440 事務所：逗子市桜山 6-3-29 TEL & FAX：046-873-0226  
 例会日：第1・2・4木曜日 12:30 第3木曜日 18:30 第5木曜日 18:00  
 会長：大野宏一 幹事：横山 健 E-mail：zushirc@sage.ocn.ne.jp Website: <http://www.zushi-rc.com/>

## 第2768回 例会プログラム

- 12:30 開会宣言 三宅 S.A.A  
 点鐘 大野会長  
 ロータリーソング斉唱  
 ゲスト・ビジターの紹介  
 会長の時間  
 幹事報告 来信・告示事項  
 委員会報告：誕生日・結婚記念日祝  
 出席報告  
 ニコニコBOX 発表  
 13:00 卓話・プログラム  
 飯塚律子氏  
 (管理栄養士・フードコンサルタント)  
 「健康寿命を延ばして、元気はつらつに」  
 13:30 閉会宣言 三宅 S.A.A  
 点鐘 大野会長

## 2767回 例会記録 2019年8月8日

ゲスト：小野千香子様 関根千絵様(フィットアネックス)  
 出席報告：会員数 47名(出席免除3名)  
 出席者：23名 50.00% 前回修正後 75.55%  
 メークアップ：33名(委員会、地区イベント等)

**幹事報告** 到着物：ガバナー月信8月号  
 週報：横須賀西 RC・横須賀北 RC  
 開催案内：地区大会開催  
 10/19(土)小田急ホテルセンチュリー相模大野  
 10/20(日)相模女子大学グリーンホール  
**委員会報告** 菊池研修委員長：本日新会員セミナーを開催致します。19:30~の歓迎会の参加も宜しく願います。

## 〈会長の独り言〉 大野 宏一 会長



マーク・D・マローニーRI 会長講演抜粋  
 (2019/08/07 at 鎌倉パークホテル)

『Rotary Connect the World ロータリーが世界をつなぐ』

私たちは人間関係・つながりに投資します。ロータリーはそれぞれの違いを越え、深く意味のあるつながりを可能にします。

今年のロータリーは、私たちの持つつながりや国連と共有する目標【持続可能な開発目標 (SDGs)】を通じて世界と結びつきます。

今後5年間で広める新しいプラン (①~④)

- ①影響力増大：私たちの専門知識で地域社会や世界中で変化を生み出す新しい道を模索しましょう。
- ②範囲拡大：ロータリーは多くの人々が求めている個人対個人のかかわりあいの源です。
- ③参加者のかかわりを高める：すべてのロータリアンが会員としてフルにかかわっていることを再確認することです。
- ④適応力を高める：私たちの組織化された基本方針への新しいアプローチは、私たちが私たちであるという意識を脅かすことはないのです。キャリアを築いている若者の時間と責任を尊重する必要があります。以上、ゆっくりとした英語でのスピーチでした。プランの詳細については WEB サイト My Rotary (<https://my.rotary.org/>) でご覧いただけます。

## 予 定

8月22日(木)	12:30 卓話「健康寿命を延ばして、元気はつらつに」飯塚律子様(管理栄養士・フードコンサルタント)
8月29日(木)	18:00 会員増強・退会防止フォーラム
9月5日(木)	12:30 卓話「その慢性症状は毎日の食べ物か原因?!」志賀恵子様(アンプロシア(株)代表取締役社長)
9月12日(木)	12:30 卓話「職業奉仕卓話」会員3名
9月19日(木)	18:30 新世代からの報告 (BS/GS/JC)
9月26日(木)	12:30 卓話「ごまを食べて若く元気に」田中洋治氏(大村屋社長)

## 新会員入会 畠中 一郎氏

(東京赤坂 RC より移籍)  
 職業分類：経営コンサルタント  
 会員 47名 (8/8 現在)



財団ニコニコ : 船津、森澤 (各\$10)  
 米山ニコニコ : 船津、山本(由)、森澤 (各1,000円)

## 卓話 「フィットネスと健康」

今年度の卓話のテーマは、健康です。その第1弾として、服部会員の会社、フィットアネックスの小野千香子様、関根千絵様をお招きして、「フィットネスと健康」について卓話して頂きました。

神奈川県の未病の取組に触れ、健康な体づくりのために歩くことの大切さ、その効果について説明。骨が太くなる、骨粗しょう症の予防、血圧を下げる、ダイエット効果等々、何より簡単にできるということ。2017年の歩数平均値(歩/日)男性が6846歩、女性が5867歩で男女共に、年々減少傾向にある。ウォーキングは、らせんの動きが大切で、足はかかとからつくように歩くこと。駅でもエスカレーターを使わず、階段を利用してほしい。一步の距離は身長×0.37です。参考まで。

★日本人は、世界一「座りすぎ」？

現代人は、1日の約60%を座って過ごすこととされ、中でも日本人が座っている時間は、世界トップクラスだというデータもある。座りすぎのライフスタイルは筋肉の代謝や血流の悪化を招くとして、糖尿病や認知症のリスクがあります

卓話の中で、座りながらできるストレッチの実技をレクチャーして頂き、終わったら、すっかり肩が柔らかくなりました。体を使った楽しい卓話でした。会員の



皆さん、できるだけ、歩くこととストレッチを意識して実践しましょう。  
(編集担当：匂坂)

### 《コラム》 趣味？焚き火です！ 村松邦彦会員

軽井沢に出かけました。えっ？軽井沢？ 季節外れの寒さに長雨という天候の中ですが、焚き火を楽しむのが目的なのです。北軽井沢には焚き火好きにとって、絶好のコテージがあります。部屋の隣りには焚き火専用の土間があり、雨でも風でも嵐でも大丈夫。もちろん外で新緑の木立の中でも出来るのです。

4日間大好きな焚き火三昧の日々でした。



### 【2780 地区】

#### 2019/08/07 北鎌倉女子学園中学校・高等学校 インターアクトクラブ加盟認証伝達式

マーク・D・マローニーRI会長より新クラブに認証状が手渡された。

鎌倉ロータリークラブが提唱。女子校の加盟・RI会長より直接の伝達は初めて、と説明があった。



#### 2019/08/10 第4回地区 IAC アクターズミーティング BBQ 大会 (逗子開成海洋センターにて)

ロータリアン32名・インターアクター93名・インターアクト学友会7名、計132名参加。目的：海外研修・一泊研修行事の前に、インターアクター同士が仲良くなれる機会を設ける。

当日は強風のため、屋外バーベキューは中止、ケータ



リングを潮騒料理哉吉さんに依頼して、ピュッフエスタイルで料理を提供、参加ロータリアンが給仕、インターアクト学友会企画のレクリエーションも行われ、インターアクター達の交流に大いに貢献した。

(大野 記)

#### 2019/08/08 大野年度第1回新会員セミナー開催

はじめに矢部光治会員がロータリーの目的・奉仕の理念などを解説、次に菊池尚研修委員長より、クラブ活動計画書に沿って逗子RCの活動・寄付・組織・定款・細則などの説明を計1時間受けた。研修後の懇親会にはロータリー歴の長い会員も参加、とても意義のある研修会であった、との評価を受け、第2回の開催を期した。



ニコニコBOX本日合計

¥42,000

累計 ¥345,000

小野様、関根様(フィットアネックス)…本日は宜しくお願ひします。

大野君…畠中さん、ようこそ逗子ロータリークラブへ！小野さん、関根さん本日は卓話宜しく、です。

横山君…広島負けた、今日はがんばれ。

船津君…小野さん、スピーチよろしく。

橘(武)君…うだる暑さに、80歳の方々は暑さ対策を十分にネ。

矢部(光)君…小野千香子様、健康の話、楽しみです。

山科君、菊池君…畠中さん、入会おめでとうござひます。

村松君…海盛り、暑さが続くと海水浴客増えますネ。

矢部(房)君、山口君、松田君、匂坂君、徳永君、森澤君、岡本(一)君…小野様卓話宜しくお願ひします。

松井君…畠中さん、入会おめでとうござひます。小野さん、健康のお話楽しみです。

山本(由)君…連日の真夏日です。熱中症に気をつけて下さい。

服部君…フィットアネックス宜しくお願ひします。

清水(恵)さん…昨日マローニーRI会長にお会いしました。

大下君…先週のRCの帰り、信号待ちで後ろからあてられました。

稲垣君…毎日暑いですが、今日の卓話楽しみです。