

Niigata HIGASHI Weekly Report

新潟東ロータリークラブ週報
No.2834 / 2016.5.27



国際ロータリー第2560地区
新潟東ロータリークラブ
会長：北村 慎一
幹事：野崎 裕
編集：広報委員会
www.niigatahigashirc.com



- <司会> 那須野 幸作 SAA
- <斉唱> ソングリーダー：親睦委員 野邊 義輝 君
- ・ロータリーソング「それでこそロータリー」
- ・会歌「すばらしき仲間」

北村 慎一 会長 挨拶



みなさん、こんにちは。
北村年度は健康をテーマに進めてきましたが、本日は私の健康法を紹介します。

私は、大きな病気はしておりませんが、痛風・大腸憩室炎・肩凝り・めまいで二度の救急搬送等を経験しています。最近では血圧も高めです！

めまいは、創業してから大きな節目の時、ストレスや大きなプレッシャーを感じた時に発症しています。55才の頃から健康を意識するようになり、会社でも社員に健康教室を開き健康情報を共有しています。

以前、新潟薬科大学の及川教授からおいしい野菜の健康力を学びました。これをきっかけに食事の仕方・生活習慣予防の改善を始めています。

天候次第ですが、毎朝5時起床、5時30分～6時30分ウォーキングで汗を流しています。歩き方を少し工夫するだけで筋肉を鍛えることが可能になります。「3分間筋トレ歩き」方法は、ウォーキングをする途中で3分間少しきつい早歩き、次の3分間はゆっくり歩き。これを5回繰り返すと30分です。

ウォーキング終了30分以内に牛乳やヨーグルトを飲むと、アミノ酸が豊富で運動直後の痛んだ筋肉の修復を助けます。朝のウォーキングで確実に7千500百歩歩き、一日平均1万歩歩いています。達成するとスマホが総合評価をしてくれます！筋肉は体力に関係しているだけでなく、足腰の筋肉が衰えると、肺炎や心筋梗塞・腎臓病・糖尿病・動脈硬化・敗血症などにかかりやすくなります。だから若い人はもちろん高齢者にも筋肉をつけることが大事です。

簡単なウォーキングで足腰の筋トレにもなってしまう「インターバル速歩」がNHKのTV番組「ためしてガッテン」でも取り上げられました。インターバル速歩を続けて運動不足を解消することで、生活習慣病の予防や改善の効果も期待できます。5ヶ月間続けると、血圧/血糖値/肥満度を示すBMI（体格指数）などの数値化改善が見られています。

自分に合った健康法を継続して心と体の健康生活を進めていきましょう。

本日も、宜しくお願いします。

ゲスト・ビジターの紹介



- ゲスト：
・卓話講師
ネイル&アイラッシュサロン
「アヴィ」代表 兼平 朋美 さん

- ・リトルリーグ信越連盟ブロック
渡辺 敦夫 会長
小林 由明 理事長
優勝旗授与、補助金の提供



- 優勝旗授与の様子



伝達事項



- ロータリー財団
ポールハリスフェロー：
保科 義則 君

- 米山奨学
寄付者紹介：市川 務 君

表彰



●100%出席
バッチの贈呈
北村 慎一 君 10年
保科 義則 君 14年

●10年以上出席者スピーチ
北村 慎一 君、保科 義則 君



委員会報告



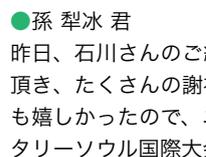
●ロータリー財団委員会
青木 謙一 委員長
財団からポリオの寄付要請があります



●ニコニコBOX委員会
野澤 修 君



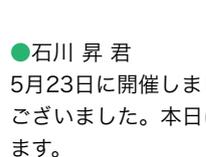
●親睦委員会
田淵 展子 君
本日の健康ランチの説明



●孫 犁冰 君
昨日、石川さんのご紹介で商業界新潟同好会で卓話をさせて頂き、たくさんの謝礼と素敵なお花を頂きました。あまりにも嬉しかったので、ニコニコします！明日から3日間、ロータリーソウル国際大会に参ります。大会の様子を後日ご報告致します。



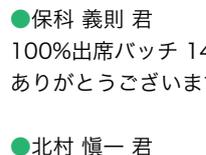
●本日の健康ランチ



●石川 昇 君
5月23日に開催しましたクラブアッセンブリーはありがとうございました。本日は、職業奉仕の為、早退させていただきます。



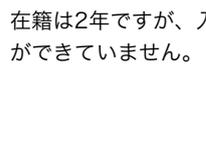
●出席管理委員会
河端 信雄 委員長
4月のメイク後出席率
85.77%でした



●保科 義則 君
100%出席バッチ 14年
ありがとうございます。



●雑誌委員会
片山 政博 委員長
ロータリーの友5月号紹介



●北村 慎一 君
100%出席バッチ 10年
在籍は2年ですが、入会10年間は、職業奉仕が忙しく100%ができていません。



●野球同好会
野澤 修 マネージャー
本日より合宿です

卓話



●ネイル&アイラッシュサロン
「アヴィ」代表 兼平 朋美 さん
「健康維持にも繋がる近年のネイル
サロン事情」

次回例会 6月3日 卓話「人と健康と自然」
学校法人専修学校 キャリアテクニカ学園
日本自然環境専門学校 学校長 五十嵐 実 氏

本日の出席率 70.49%
2週間前メイクアップ後 89.83%



●ゲストスピーカー紹介：
古川 喜代志 君