

例会記録 2004. 4. 28 (水) 通算1254回

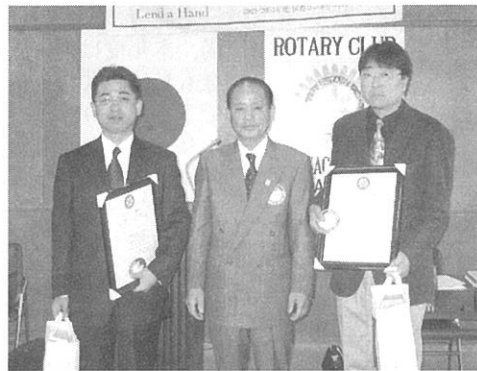
ソング 「我等の生業」 「歓迎歌」

来訪ロータリ 河 埜 通 一 様 (姫路東R.C.)  
アン報告

出席報告 4月14日 会員数49名 欠席者3名 出席率93.88% <修正による>  
4月28日 会員数51名 欠席者20名 出席率60.78%

◎新入会員入会式

嶋 谷 拓 雄 様, 矢 野 聡 様



Neighbor-club information 近隣クラブINFORMATION

クラブ名	変更内容	日時・場所
姫路東ロータリークラブ	大阪国際大会に変更	5/24 (月) ⇒ 5/23 (日)
〃	親睦旅行 & ゴルフに変更	6/14 (月) ⇒ 6/12 (土)
明石西ロータリークラブ	家族親睦例会のため	5/13 (木) 於: ジャンティ・オジュ異人館倶楽部パートII
姫路中央ロータリークラブ	姫路R.C.との交流例会のため	5/13 (木) ⇒ 5/11 (火)
〃	移動例会 (献血運動)	5/20 (木) 於: 姫路リバーシティー

会長 田 水 敬 雄 幹事 内 橋 英 昭 クラブ会報委員会 大 橋 卓 司  
例会日時 毎週水曜日 12:30 例会場 高砂商工会議所会議室 (2F)  
事務局 高砂商工会議所内 〒676-0064 高砂市高砂町北本町1104 電話 (0794) 43-0500(代)

高砂青松 Rotary Club  
The Rotary Club of Takasago Seisho, Japan



「20年の歴史から メディカルフィットネスのすすめ」

小林 久 夫

今日は、私が20年間続けてきました運動のことをお話ししたいと思います。38歳の頃、自分の体力には自信をもっていました。体重が80kgを超え、胴周りが92cmになり、和式のトイレが使えない状態になりました。(これは成人病だ、とりあえず水泳に行こう!) 知り合いから紹介されてフィットネスクラブに行ってみることに。そこのボディビルセンターでは、マッチョの兄ちゃんがいっぱいいて、ムキムキの筋肉マンを間近で見まして、自分もこんな風になれるのか…。

初日にベンチプレス100kgを10回ほどやると吐き気を催しました。それ以来、週に3日、都合をつけて20年間やってきました。おかげで40肩、50肩の経験はナシ、たいした病気もせず、最近になって痛風で歩けなくなり、歩けない人の気持ちが良くわかりました。やっぱり年をとると足腰がダメになります。そんなことから、中高年の方がフィットネスをよくやるようになっていきます。“自分の力で健康になってみよう”ということで、たくさんの中高年が泳いだり、筋トレしたり…、皆さん本当にお元気です。

本日のタイトルのメディカルフィットネスという言葉は、最近よく使われるようになってきました。これは、医師の診断の中で運動しよう、また、生活習慣病に医療が関わる運動療法を意味しています。2002年の診療報酬改定で、生活習慣指導管理料が加わり、医師が運動プログラムの作成に治療の一環として認められるようになり、広くひろまりつつあります。

ちなみに、メディカルフィットネス入会時



の検査では、身長、体重、体脂肪率、血圧、尿検、血液検査、心電図+負荷心電図等を行ないませんが、中でも、自分の血液を顕微鏡でのぞかせたりします。自分の眼で、生血液の赤血球や白血球、中性脂肪等を見せられ、その元気を知らされます。

その結果、これは大変だということでヤル気になり、トレーニングに励むことになりました。ゴルフの練習もよろしいですが、こうした基礎トレーニングがもっと大事だと思います。70才くらいになっても、ちゃんと歩いて、海外旅行くらいいいきたいと思っています。

最後に私のトレーニングメニューをご紹介します。

- ①全身持久運動
  - ・トレッドミル (走る) or ボディトレック (膝に負担が少なく全身運動になる、クロスカントリーの様な運動)
  - ・バイク

- ②筋力強化
- ・スクワット10～15回を3セット  
(大腿四頭筋)
  - ・レッグカール10～15回を3セット  
(腿裏のハムストリング)
  - ・ダンベル10～15回を3セット  
(上腕二頭筋)
- ①キックバック (上腕三頭筋)

- ④フレンチプレス (上腕三頭筋)
- ・クランチ10～15回3セット  
(腹筋) 腹直筋
  - ・サイドクランチ10～15回を3セット  
(腹筋) 外腹斜筋
  - ・チェストプレス (ベンチプレス)  
(大胸筋)
  - ・他

President **会長の時間**

本日の例会から矢野会員、嶋谷会員の2名が入会され会員数が51名になりました。一時は55名いた会員が49名に減りさみしい感じがしていましたが、これでホッとしております。

増強委員会の川崎委員長様はじめ委員会の皆様、スポンサーの大森(千)会員、内橋会員、栗原会員には大変ありがとうございました。

お二人とも若々しい会員であります。さらに若い会員をさそって頂いて当クラブが益々繁栄する事を願っております。お二人のご入会おめでとうございました。

Secretary **幹事報告**

第33回 通算1187回

1. 次回の例会5月12日(水)は健康診断例会です。会場は「ふれあいの郷生石研修センター」で行いますのでよろしくお願い致します。
2. 兵庫県赤十字血液センターより  
4月16日(金)の献血のお礼状が届いております。
3. 例会変更  
姫路中央ロータリークラブ  
5月13日(木)⇒11日(火)に変更  
「姫路R.C.との交流例会」のため  
5月20日(木)⇒移動例会「社会奉仕活動(献血運動)」のため  
於：姫路リバーシティ

Donation **ニコニコ報告**

田水敬雄  
矢野会員、嶋谷会員ご入会おめでとうございました。今後ともよろしくお願い致します。先日初孫が誕生しました。大森先生には大変お世話になりました。ありがとうございました。

内橋英昭・小西文孝  
新入会員の嶋谷さん、矢野さん、入会ほんとうにおめでとうございました。ロータリーの仲間として、楽しみましょう!

嶋谷拓雄  
本日、入会させていただきました。ありがとうございます。ごめいわくのなきよう活動させていただきます。今後ともよろしくお願い申し上げます。

矢野 聡  
高砂青松ロータリークラブに入会させて頂いて有

難うございます。父と2代入会させて頂き、うれしく思います。未熟者ですが、よろしく願い致します。

大森千里  
私の紹介で、矢野聡様が本日新会員として入会されます。故矢野隆三先生の御長男です。

西田光衛  
明29日よりサンモール2Fで版画の個展をします。

田中浩行  
結婚誕生のダブルをいただいております。ありがとうございます。嶋谷さん、矢野さん、入会おめでとうございました。

西中亮二、藤本 顕  
嶋谷さん、矢野さん、ご入会おめでとうございました。

et cetera **委員会報告**

◎ロータリー情報委員会 (柿木委員長)

4月は「ロータリーの雑誌月間」です。  
R.I.は雑誌の購読を会費の納入・例会への出席と同様にロータリアンの義務としています。現在、ロータリー・ワールド・マガジン・プレスとは公式雑誌である「ザ・ロータリアン」と「ロータリーの友」を含む31の地域雑誌を総称する呼び方です。

今年の「ロータリーの友」4月号にそれらの表紙の図柄・言語・発行部数などを紹介しています。ただ1誌が空白になっていますが、これは今年の1月に第1号を発刊したばかりの「Salam Rotary」です。何れ詳しい案内があると思いますが、ブルネイ・インドネシア・マレーシア及びシンガポールで発行され、3カ国語で記事掲載しているそうです。

31の地域雑誌の中でも24の公式地域雑誌と7つの非公式地域雑誌があります。  
公式地域雑誌とは年間発行回数、ロータリーの品位及びR.I.の方針など要件を満たすものでなければなりません。

「ロータリーの友」は公式地域雑誌の中でも発行部数115,000部(現在)と他誌に比べて段突に多い。因みに2位はデンマークの「ロータリー誌」68,000部です。

ここに「ロータリアン誌」の第1号紙のコピーがあります。ポール・ハリスの書いた「合理的なロータリー主義」という論文に2・3の記事を付して紙面の大部分を占めています。それ以後、毎月規則正しく発行されて93年今日に至って居ます。

◎社会奉仕委員会 (大森千里委員長)  
献血例会報告

毎年、恒例になっております社会奉仕委員会の献血事業は、高砂R.C.との合同のもと平成16年4月16日(金)、高砂サンモール南駐車場に於いて、兵庫県姫路赤十字血液センターの協力のもと

プログラム予定

5月5日(水)	5月12日(水)	5月19日(水)	5月26日(水)
休会	健康診断例会 於：ふれあいの郷 生石研修センター	新旧合同委員会 (引継例会)	健康診断結果報告

盛大に実施されました。当日は晴天にも恵まれ、初夏の様な暖かさで、献血をして下さる方々、またお世話をさせていただき我々にも大変好都合でありました。

以下当日の献血実績を報告いたします。

受付者数 132名 献血者数 106名  
献血者内訳 400ml献血 77名  
200ml献血 29名

高砂青松R.C.メンバーの献血協力者数

大森産婦人科 17名  
高砂トヨタ自動車 9名  
大黒天 7名  
ミツヤ設計 5名  
大森整形外科、森脇神経内科 それぞれ4名

中谷建材、マスタ薬局、浜本保険 それぞれ2名  
老人ホーム高砂荘 1名  
三宅商店 1名

尚、本年度は高砂R.C.の社会奉仕委員長の伊地知様も私達と共に早朝より準備のお手伝いにお出で下さったり、また高砂R.C.のメンバーの事業所、リョーサンからは31名にも及ぶ従業員の方々が献血に協力して下さいました。この事業は高砂R.C.との合同事業として永年実施をして参りましたが、ややもすれば高砂R.C.は唯資金面のみ協力となっておりましたのが、今回は、人的にも御奉仕をいただき、合同事業としての実績をあげることが出来ました。

尚、毎年献血者に配布しております記念の粗品にサントリーKKよりお茶を、増田薬局よりドリンク剤を、籠谷商店より鶏卵の提供をたまわりました。紙面を借りてお礼を申し上げます。

