



SESERAGI—MISHIMA
ROTARY CLUB
WEEKLY REPORT

クラブ
週報

2015～2016年度 RI会長 K. R. ラビンドラン
RIテーマ 世界へのプレゼントになろう

クラブテーマ「明るく楽しいロータリー」会長 鈴木政則

副会長 中山和雄 幹事 石井邦夫

第1264回 例会
2016.2. 12(金)曇

司会:山口辰哉君 指揮:勝又佳員君
ロータリーソング「我等の生業」

事務所 三島市中央町4-9 小野住環中央町ビル2F
TEL.055-976-6351 FAX.055-976-6352

<http://www.seseragi-mishima-rc.jp>

せせらぎ三島ロータリークラブ

検索

例会場 ブケ東海三島
TEL.055-984-0120
毎週金曜日 第1・第3 夜間例会

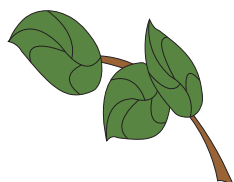
会長挨拶

会長 鈴木政則君

さて今日は、基礎代謝について触れて見たいと思います。誰も男性は42歳、女性は33歳の厄年を迎える頃から悲しいことに体脂肪の蓄積が始まり、中年肥満をおこしやすくなるそうです。ではなぜ中年になると



肥満になってしまうのでしょうか。それは筋肉の量が急激に衰えて基礎代謝が低下の様です。ですから筋肉の量を多くすれば昼間のデスクワークや通勤などの軽い運動はもちろんの事、寝ている時のエネルギーの消費量まで相対的に基礎代謝は増加するのだそうです。例えば、大きなエンジンを持つ車と小さなエンジンを持つ車なら、大きなエンジンの車は走行中はもちろんアイドリングの時でさえガソリンの消費量が多くなる様に、人間の場合も筋肉を鍛えれば鍛えるほど、寝ていても痩せられる体になるというわけです。最近では一見細く見えても内蔵脂肪の多い隠れ肥満の人もふえています。そんな方々にもウォーキングや水泳などの運動より、筋肉トレーニングの効果が注目されています。バーベルなどを使い、15分位筋肉トレーニングをする事で、基礎代謝量が上がり、肉体改善されれば60歳・70歳になってもかなり若々しく元気でいられる事がわかってきたそうです。私もまず第1に筋肉を付けて体脂肪を減らし、まだまだ健康で働ける体でいたいと日々頑張っているのですが、この脂肪がなかなかの曲者で簡単には減らないのが現実です。皆様はいかがですか。



出席報告

	出席総数	出席率	マークアップ	修正出席率
前々回	27/34	79.41%	32/34	94.12%
今回	28/35	80.00%	会員総数	37名

欠席者

あなたが見えなくて残念でした。

内田君、久保君、小島君、杉山(順)君、田中君、宮澤君、山口(雅)君

おめでとう

会員誕生日 2月19日 中村 徹君
2月23日 石井司人君
入会記念日 2月14日 服部光弥君
2月20日 原 兄多君

今日の料理



幹事報告

幹事 石井邦夫君

例会変更

三島RC 2月17日(水)→2月20日(土)第2分区IM
三島西RC 2月18日(木)→2月20日(土)第2分区IM
伊豆中央RC 2月16日(火)→2月20日(土)第2分区IM

第8回理事役員会報告

開催日 平成28年2月5日(金曜日) ブケ東海三島
出席義務者 鈴木政則・石井邦夫・矢岸貞夫・中山和雄・
岡良森・加藤正幸・服部光弥・兵藤弘昭・
内田憲一・石井和郎・杉山順一・米山晴敏
オブザーバー・IM委員会

司会者 石井邦夫

議題

1・プログラム変更・2月第2週～3月第1週まで・石井委員長
変更無し

2・東北震災復興委員会のパネル展示会について・山田
復興委員長

復興委員会が震災パネル展示会を長泉町と交渉し、長泉
町1Fエントランスにて展示会決定。3月7日～3月11日まで
期間。3月4日17:00から当所で準備。3月11日17:00から
撤収。絆シール・パネル製作予算10万円。承認された。

3・2月20日IMについて・矢岸委員長

送迎バス・三島駅・田町駅経由運行・三島RC14名・三島
西13名。参加人数・講演会188名・親睦会・168名(会員数
260名)式典プログラム・前回決定通り。設営等・前回決定
通り。予算等・カメラマンは依頼しない、クラブ会員撮影。
IMの多少の追加予算はクラブが負担する、事後報告する
ことで承認された。

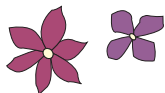
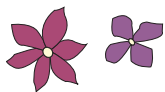
4・春の家族会について・杉山委員長

3月27日(日曜日)菰山散策BBQタイムスケジュール10時
例会・反射炉周辺2世界遺産散策・高原ジュースからミス
高原までウオーキング到着後BBQ。

参加者・全員参加・大人(18歳以上)4,000円・小学生～高
校生2,000円・以下無料・全体予算416,250円・なるべくバス
同乗で願います。(三島駅、田町駅、ブケ東海)計画、
予算、共に承認された。

5・浜岡原発見学について・石井幹事

浜岡原発を見学する案が出たが『クラブ事業としての委員
会はどこか、PGは『原発についての賛否両論あり、目的
提示が難しい』『タイムスケジュールが解らない』『日程、予
算等詳細分らず検討出来ない』。来年度以降の検討とした。



スマイルボックス

中村 徹君:今年で満73歳になります。既に絶滅危惧種であり
ます、産科診療所の院長を30年以上続けていますが、それ
でも昨年も300近いお産を取り上げ、今年に入ってから1か月半
で30以上、今朝も3時間前に出産に立ち会っています。その
頑張り皆さん、なんだと思いますか。それはひとえに、毎週こ
のクラブの例会に出席し、会長はじめ、先輩ロータリアン、毎
週受付をしている若い会員からいただく、笑顔や挨拶以外考
えられません。健康である限り、生涯現役で更にはせせらぎ三
島のロータリアンでありたいと願っています。これからもよろしく
お願いいたします。

米山晴敏君:ゴルフで久しぶりに良いスコアが出ましたのでス
マイルします。

原 兄多君:先日ご案内した講演会が今日行われます。再度
皆様のテーブルに置かせていただきました。私が司会をつとめ
ます。是非お越してください。

仲原実圭君:すみません！早退させていただきます。

兵藤弘昭君:マイナス金利のため世間ではお金を預けると金
利がとられる時代になりました。私の業界では今年4月以降日
本円建ての積立保険が運用できず販売停止の方向です。世
の中変わりましたね。

PHOTO GALLERY

