



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1274回 例会
2016.4. 22(金)晴

司会:山口辰哉君 指揮:勝又佳員君
ロータリーソング「それでこそロータリー」

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.gr.jp>

せせらぎ三島ロータリークラブ

検索

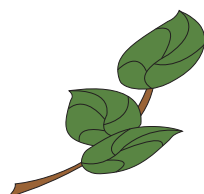
例会場 ブケ東海三島

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、平常心について少し考えてみたいと思います。慌ただしく動いていく世の中で、物事が思う様にならず、イライラや焦りといった感情で、心を揺さぶられている人がたくさんいるのではないのでしょうか。身近な人に言われたちょっとしたひと言に怒りや悲しみを感じ、どうしてもなく気落ちしている人、また、ちょっとした失敗でも落ち込んだまま立ち直れずもがき苦しんでいる人、また、自分の将来に不安を感じどうしたらよいか分からない人、等々。人はいら立っている時は自分中心のものの考え方しかできないものです。自分中心だからいら立つのかもかもしれません。心の乱れは間違った判断で間違った行為に走ったりして人生を悪い方向に向かわせ、一つもいい事はありません。ですから人はだれしも乱れた心を整え、平常心を持って安定した心で暮らしたいと願うでしょう。心の安定は安らぎを持たせ、正しい判断や間違えのない行動の基になります。又、その人の人生をいい方向へ導き、幸福感を持たせてくれます。又、和やかな心を持てば、人の身になって考える事も容易になりますから、周りの人達の心の変化にもすぐに気づく事ができ、困っている人の相談にのったり、慰めたり、思いやりのある行動ができるものです。又、スポーツ等でも、いつも練習している状態の平常心をもってむかえば、体は自然に動き、良い結果が出るものです。でもひとたび勝とう勝とうと欲を出したりすると、心が乱れ、肩に力が入り体は自由に動いてくれません。この心の安定、つまり平常心がいかにか大切に、と私もいつも自分にいい聞かせてはいるのですが、なかなか難しい課題です。



ようこそせせらぎ三島
ロータリークラブへ

大藤幸司君(長泉RC)

出席報告

	出席総数	出席率	メイクアップ	修正出席率
前々回	20/33	60.61%	31/33	93.94%
今回	26/33	78.79%	会員総数	36名

欠席者

あなたが見えなくて残念でした。

石井(司)君、内田君、遠藤君、篠木君、杉山(隆)君、鈴木(真)君、服部君

おめでとう

会員誕生日 4月29日 石井邦夫君
入会記念日 4月30日 土屋 巧君

幹事報告

幹事 石井邦夫君

1. 例会情報

伊豆中央RC 5月3日(火) 祝日休会
三島RC 5月4日(水) 祝日休会
三島西RC 5月5日(木) 祝日休会
※メイクアップはできません。

杉山順一君



ダイエット成功に向けて。単純性肥満(単に食べ過ぎで太った方)のダイエットについて

健康体重 身長(m)×身長(m)×22 適正体脂肪 男性・20%以下 女性・25%以下 これを超えると肥満です。

どんな方がダイエットをすれば良いの？

- ① 健康体重をオーバーしている方
- ② BMIが24をオーバーしている方
- ③ 体脂肪が適正値をオーバーしている方
- ④ 運動ができない(したくない)方

なぜ、痩せられないの？

間違った情報だらけ、知識がない、体のメカニズムを知らない、痩せ方を知らないなど

「こっそり」なんて続かない、簡単に、こっそりできれば太った人はなくなる

なぜ、ふとるの？

肥満とは栄養失調である。必須栄養素のバランスの崩れが「肥満」として現れる(資料にて説明)

栄養が不足するとどうなるの？

カロリーは十分だが、必須栄養素が不足している為、脳が栄養をとれと命令し口に物を運ぶ

ダイエットを成功させるには？

- ・カロリーをマイナス(あなたの食べられる摂取カロリー内で食事(カロリー以下の食事))
- ・栄養をとる(1日に必要な栄養をしっかりとる)
- ・規則正しい生活(あなたにあった規則正しい生活)が必要になります。

体質改善(健康の方程式)

健康とは→体質が良い→細胞が元気→血液がサラサラ→十分な栄養のとれた食事

ダイエットとは？

ダイエットは痩せるのではなく、「生き方・考え方」ライフスタイルの見直しで結果的に痩せるのである。変えるべき物は変え、変える事の出来ないものは変えない。

健康的でリバウンドしないポイント

- ・生活習慣の改善
- ・タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分摂ることが必要です。

スマイルボックス

杉山順一君:本日卓話です。皆様寝ないで下さい！絶対寝てはいけません！

勝又佳員君:孫も無事小学生となりました。早いものです。

石井和郎君:今日は暖かいですね。スマイルします。私のスマイルで10000円です。

田中錦城君:暑いですね～！

土屋 巧君:初夏を感じる天気です。スマイルです。九州の復興をお祈りします。

山田定男君:俺はカラオケ90点！

小林 勝君:ガンバリましょう。理由なくガンバリましょう！

石井邦夫君:29日で、私65歳の誕生日です。会員の皆様と共に日々精進してまいりたいと思います。

宮澤正昭君:なんとなくスマイル

中山和雄君:4/8・4/15の2回の例会を欠席いたしましたのでスマイルします。

PHOTO GALLERY

