



Weekly Report

山梨中央ロータリークラブ

Rotary International District 2620
Yamanashi Chuo Rotary Club 2016-2017

会 長	石原 満彦	副会長	田中 雅貴
幹 事	竹野 満	副幹事	田中 雅承
会 計	小池 章治	会 報	田中 雅承

事務所 〒409-3812
山梨県中央市乙黒 158-2 (山梨ビジネスパーク(株) カルク内)
TEL 055-273-5344 URL <http://yamachuo-rc.net/>
FAX 055-273-8010 E-mail rotary@yamachuo-rc.net

2016~2017 RI 会長 ジョンF.ジャーム
第2620地区 ガバナー 生子 哲男
【例会日】毎週金曜日 12:30~13:30
【例会場】(株)カルク (055-273-5344)

2016年 9月 23日 第1740回例会

本日のプログラム

会員卓話 遠藤 一郎会員

会長挨拶

「片足立ち効果について」

会長 石原 満彦

皆さんこんにちは。毎回同じことを言っていますが、時が経つのが本当に早くもう金曜日になってしまいました。まだまだ暑い日が続いていますが、まもなくいい季節になろうとしています。

先週の例会では、会長挨拶で「八ヶ岳ロードレース5kmを走ってみて」という内容でお話させていただきました。それで皆さん健康について関心があったみたいなので、今回はマラソンを始めるのは大変という人に「超簡単・片足立ち1分でウォーキング約50分相当の筋トレ効果と脳梗塞リスク解消」ということでお話ししたいと思います。

人間の体は気候の変化に応じて調整しています。例えば今からの時期でしたら、寒さに応じて血管を収縮させて、体温が低くなり過ぎないように調節します。しかし血管が収縮した状態が続くことによって、血液の流れが悪化します。このため人によっては動脈硬化が進み、血管を血液が通るときに詰まりやすくなります。

血管が収縮した状態が続く冬場は、一年の中で最も脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしやすい季節なのですが、症状が出にくいので早期発見は容易ではありません。

そこでぜひ試していただきたいのが、片足立ちでバランスが取れるかというテストです。両目を開けた状態で結構ですので、やってみてください。もし20秒間バランスを保つことができないのであれば要注意です。脳血管に何らかの異常があるかもしれません。念のため専門医に診てもらいましょう。

片足立ちテストは一見健康そうな人であっても、早期の脳梗塞や認知機能の低下を簡単に発見できる方法だそうで、バランスがうまく取れない人は注意した方がよいそうです。

ちなみに「片足立ち」は、最近、問題になっている「ロコモティブシンドローム」(運動器症候群・略称「ロコモ」) 対策としても推奨されています。「ロコモ」とは、老化により筋肉や関節が衰えて、立ったり歩いたりできなくなり、要介護状態の一步手前になる状態のことをいうそうです。その防止のために自宅で片足立ちの練習を繰り返すと、左右1分行うだけでも約50分のウォーキングに相当する下半身の筋トレになり、認知症予防にも最適な運動になります。ぜひ、ためしてみたいか？

幹事報告

幹事 竹野 満

1. 前回の例会でご連絡しました、11月19日(土)・20日(日)に行われます地区大会の義務出席者の確認と宿泊の手配がありますので、後程卓話の時間に打合せをしたいと思います。宜しくお願い致します。
2. 9月3日(土)に行われた「山梨地区合同インターシティーミーティング」開催の件について、山梨第3分区のホストクラブとして山梨中央ロータリークラブの会員が参加する「会場担当」の経過説明を、後程お願い致します。
3. 次回、9月23日(金)は「子供とあゆむ地域絵画作品展」の締切日となっています。応募状況に応じて今後の作業予定表をお渡し致しますので、作業のご協力をお願い致します。
4. 例会変更のお知らせ
☆甲府シティーロータリークラブ☆
9月28日(水)の例会は「クラブフォーラム例会」の為 日時・会場の変更
日 程：10月2日(日)
点 鐘：午後5時
会 場：「ダイヤモンド八ヶ岳 美術館ソサエティー」
(北杜市大泉町谷戸 5771-84)

☆甲府南ロータリークラブ☆
10月11日(火)の例会は「芸術鑑賞例会」の為 日時・会場の変更
日 程：10月8日(土)
点 鐘：午後6時30分
会 場：「甲斐善光寺」
今昔舞踏劇「怪」を鑑賞
(甲府市善光寺 3-36-1)

前回の例会記録

第1739回 出席報告

会員数	免除	出席者	欠席者	出席率	メイクアップ	前回の修正出席率
11名	0名	8名	3名	80%	4名	100%

届出欠席者 鮎川 一明君 田中 雅貴君
小池 章治君

届出失念者 なし

出席免除者 なし

メイクアップ 田中 雅貴君 小池 章治君
鮎川 一明君 原田 哲君

ビジター なし

備考 なし

ニコニコ BOX

- 前回、所用のため欠席しました。

遠藤 一郎

★ 職業奉仕卓話 ★

「恩がえし(2)」

比嘉 昇先生

学校に通うことを拒否している子、行きたいのに学校に行くことと心身に異常を覚えて行けない子たち。そんな子たちのため「学びの場」としてのフリースクールを中心にした「夢街道・国際交流子ども館」を、私財(退職金)を投じて開設してから六年の月日が過ぎた。

四十人近い子どもたちとの出会いの中で分かってきたことの一つは、どの子も「真面目」であること、また「過敏」であることだ。そして親や先生たちとの関わり方が決して上手くないということも共通している。更に、大勢の人のなかにも苦手である。家庭にひきこもっていた年月はそれぞれ異なるが、長い子は七年近い日々を家族だけと関わる生活をしてきた。他の子の状況も大同小異だ。がから、他人との付き合いかたがキゴチないのは当然だろう。

(つづく)

次回のプログラム 10月7日(金)

会員卓話 田中 雅承会員