



2018-2019年度 R1テーマ
インスピレーションになろう

FUJIEDA ROTARY CLUB
藤枝ロータリークラブ会報

例 会：毎週水曜日 小杉苑
 藤枝市青木2-35-30 TEL:054-641-3321
 事務局：藤枝市青木1-11-10 TEL:054-647-2300
 FAX:054-647-2040
 E-mail: club1972@fujieda-rotary.org

会長:島村 武慶 副会長:大塚 高弘 幹事:玉木 潤一郎 副幹事:平和則

♪ソング… 我等の生業
♪ソングリーダー… 鈴木 邦昭君

第2256回
通常例会/小杉苑

■ 会長報告

島村 武慶君

今週の日曜日、
 第一回藤枝ロータリークラブゴルフコンペが開催されました。私ごとですが優勝させて頂きました。しかもベスグロという結果で、自分の会長年度の優勝で大変楽しい思い出深い一日になりました。ありがとうございました。



本日の卓話は静岡県立島田高校の松井校長の卓話となりますが、私と玉木幹事の母校になります。昔は野球・バスケの島田高校でしたが、今は駅伝（陸上）の島田高校になってしまいました。（ちなみに私は野球部OBです。）そんな訳でランニングネタからのスタートです。朝夕の気温が大分低くなり私の朝のランニングの服装も大きく変化しました。勿論、短パン半袖という訳にはいきませんが、私の場合一年の内8ヵ月は短パン・半袖です。例年 11 月下旬から、秋冬物（ランニングウェアとゴルフウェア）の服装にチェンジします。皆様も気温の変化に因る服装の変化が大きい今日この頃ではないでしょうか？

私は一日のルーティーンでほぼ毎日朝のランニングをします。（雨の日と朝会議の日は除く）4～6 kmを6分20秒/1 kmのペースです。身体は素直なもので、薄着の時期で且つ暑くない時で前日の夜の行動に因りタイムが違います。12 月の初旬は着るものが厚くなり暫く気持ち悪い時期が続きます

そしてそのランニングと今週のゴルフの時で見つけた事を本日のネタにします。

この頃、マスクをして走っている人を良く見かけます。何故かと思ひ少し調べました。

ランニング中にマスクをつけると、どんな効果

がある？

- ① 脂肪燃焼を高める効果
- ② 顔の部分痩せが期待できる
- ③ 肺の機能の向上

だそうです。マスクと聞くと風邪や花粉症防止のためのマスクをすると想像する方がほとんどだと思いますが、こうしたマスクではあまり効果が得られないことが多いです。一般的なマスクは通気性も確保していますし、問題なく呼吸ができるようになっていますから心肺に負担をかけることもあまりないのです。【マスクをしてランニングをするなら隙間の少ない物を選ぶ】ランニングで使用するのならできるだけ隙間の少ないタイプを選ぶことが大切です。最近ではそうしたタイプのマスクもたくさん販売されていますし、そうした製品を使用することによってランニング効果をさらに高めることが可能との事です。

さらに具体的には。

- ④ 消費カロリーを増やせます

消費カロリーを増やすことができるのは嬉しい効果の一つではないでしょうか。マスクを着用することで心肺機能に負担をかけることができますし、有酸素運動をより効率よく行うことができます。トータルでの消費カロリーを増やすことが可能になりますから、ダイエット目的でランニングする方にはよりお勧めな方法と言えるでしょう。

- ⑤ ターンオーバーを高め美白効果も

肌のターンオーバーを高めることが美白、美肌効果を狙うためには大切です。肌のターンオーバーというのは要するに肌の代謝のことですが、マスクを着用してランニングすることでターンオーバーを高める効果もあるといわれています。美しい肌を手に入れたたいと考えている方もマスク着用でのランニングをおススメします。

と、まとめてみました。ランニングばかりでなく自転車やウォーキングを楽しんでいる方で

興味のある方はお試してください

もう一つ今年の漢字一文字はまだ発表になっていませんが、日経ビジネスによる今年のビジネス用語1位が発表されました。以前の私の挨拶でも取り上げた、Web上のターゲット広告にも関係する【パーソナライズ】が一位になりました。流行語にもなりそうな「ZOZOスーツ」等も測定を含めた個別対応スーツというキーワードでは【パーソナライズ】そのものですね。今年もあと僅かですが、本日も宜しくお願ひします。

■ **理事会報告** 玉木 潤一郎君

- ・2月例会プログラムが承認されました。
- ・次年度、インターアクトクラブ年次大会について、IDAYでの開催を進めているとの報告がありました。
- ・1/9新年賀詞合同夜間例会について、内容は先月承認され、本日案内文が承認されました。12/5会員の皆様へFAXの案内となりました。
- ・インターシティミーティングについて、今回開催分の登録条件と提出資料の内容に関して承認されました。
- ・下期会費について、承認されました。
- ・意義ある奉仕賞について、該当なしとなりました。
- ・バキオ基金について、郵送にて寄付要請が届きましたが、対応なしと決定しました。

■ **幹事報告** 玉木 潤一郎君

- ・英字版 the Rotarian が届きました。
- ・一般社団法人静岡県サッカー協会中西部様より ヤングサッカーニュース 11月号が届きました。
- ・藤枝市に伝統芸能を普及する会様より 第3回藤枝狂言の会、御案内が届きました。

■ **出席報告** 渡辺 篤司君

本日のホームクラブ 出席者	前回の補正出席者
27/42 64.28%	39/42 92.85%

(1)欠席者(事前連絡とメイクアップをどうぞ)

- 青島克君 ○石垣君 ○石間君 ○内田君
- 北島君 ○杉山君 ○鈴木透君 ○増田君
- 松葉隆君 江崎友君 大杉君 落合君 菅原君
- 鈴木舜君 仲田晃君

(2)メイクアップ者

- 青島 克郎君 (焼津南) 石垣 善康君 (掛川)
- 杉山 静一君 (焼津南)

■ **ゲスト**

県立島田高校校長 松井 亮様

■ **スマイルBOX** 渡辺 篤司君

- ・妻の誕生日祝いありがとうございました。久しぶりに彼女(妻)の誕生日を思い出しました。 中田 充君
- ・12/9(日) 第一回藤枝ロータリークラブゴルフコンペが開催され、私が優勝させていただきました。天気も良く、大変楽しい1日になりました。ありがとうございました。 島村 武慶君

スマイル累計額 55,000円

■ **外部卓話**

県立島田高校
校長 松井 亮様



■ **ロータリーの友紹介** 池ノ谷 敏正君

『ロータリーの友 12月号紹介』
ロータリーの友12月号の横組みから紹介します。7ページから「子どもサイエンス実習-知的好奇心に火を付けろ!」と題された特集が組まれています。

ものづくりの国、などと呼ばれたこともあった我が国日本。物を作る楽しさを次世代を担う子どもたちに感じてもらうべく活動している各地区のロータリークラブが紹介されています。そのなかの12ページには、静岡市の清水ロータリークラブの活動も紹介されています。是非、読んでみてください。

続く16ページからは、12月が「疾病予防と治療月間」であることから、ロータリーが行っている疾病とその原因、影響を減らすための世界各地での活動が紹介されています。各国で行われている命と心をつなぐ活動を知るよい機会かと思ひます。ご覧ください。

33ページには、ロータリーと以前に縁のあった若者が今何に挑戦し、何を考えているのかニュージェネレーションと題した記事が掲載されています。そのなかに、「世界を舞台に羽ばたく」と題した浜松市出身の稲垣ゆりかさんの記事がありました。ロータリーにかかわった若者が社会へ出てどのような活動をしているのか、ご一読ください。



続いて縦組みのページ紹介です。

4ページからの「スピーチ」。

今月は、今年の4月、2500地区第5分区のIMで行われた中部大学、武田邦彦教授の「新しい人生と寿命を延ばす方法」と題された講演要旨が掲載されています。

武田先生は「さんまのホンマでっかTV」などのテレビのコメンテーターとしても大活躍しており、その独自の考え方を長生きという観点から楽しく話してくれています。

真面目で融通性のない男性の寿命を延ばすコツとは何なのか。武田先生のお話を楽しんでみてはいかががでしょうか。

18ページの卓話の泉には、「高齢者の運転について」と題された卓話の要旨が掲載されています。

高齢者と聞くと、まだまだとお思いの会員も多いかと思いますが、近い将来必ず自分に訪れる事実に対し少し目を向けてみてはいかががでしょうか。続いては、あの「カニカマ」についての卓話。ピンポイントの話題ではありますが、カニカマのお好きな会員も密かにいらっしゃるのではないのでしょうか。そんな話題の卓話、読んでみてはいかががでしょうか。

最後に32ページの「声」。

9月号の読者の感想が掲載されています。そのなかには、静岡西ロータリークラブの鈴木麻祐子君の原稿が載っています。

この欄は、友の原稿を書いた人に贈るエールだったり、単純に知らなかった、感動したなどの読者の声を取り上げられています。

あなたの声も、届けてみてはいかがでしょう。どうぞ、ご覧下さい。

以上、簡単ではありますが、ロータリーの友12月号の紹介をさせていただきました。

★冠講座

<開講日>

平成30年12月11日(火)

<講義内容>

「地域企業で果たす“自己表現”」

<担当者>

(株)藤枝江崎新聞店

代表取締役 江崎 晴城君

《12月～1月の事務局開局日時》

月	火	水	木	金
12/10	11	12	13	14
13:00～ 17:00	閉局	9:30～ 17:00	14:00～ 17:00	閉局
17	18	19	20	21
10:00～ 16:00	閉局	10:00～ 17:00	10:00～ 16:00	閉局
24	25	26	27	28
閉局	10:00～ 16:00	閉局	閉局	閉局
31	1/1	2	3	4
閉局	閉局	閉局	閉局	閉局
7	8	9	10	11
10:00～ 16:00	閉局	10:00～ 17:00	14:00～ 17:00	閉局
14	15	16	17	18
閉局	10:00～ 16:00	9:30～ 17:00	閉局	13:00～ 17:00
21	22	23	24	25
10:00～ 16:00	閉局	9:30～ 17:00	10:00～ 16:00	閉局
28	29	30	31	
10:00～ 16:00	閉局	閉局	10:00～ 16:00	

※ 開局日時は変更になる場合があります。
最新の情報は、ホームページでご確認ください。
(担当/加茂川君)