

東大阪中央ロータリークラブ

創 立 昭和47年2月20日
例 会 日 毎週月曜日 12:30~
例 会 場 所 シェラトン都ホテル大阪
事 務 所 大阪市天王寺区筆ヶ崎町5-38
〒543-0027 ロイヤルパークス桃坂1112号
TEL. 06(6772)2320
FAX. 06(6772)2327
E-mail:hcrc@at.wakwak.com



会 長 切石博之
会長エレクト 浅野光男
副 会 長 宮崎康治
幹 事 細川勝治
会報委員長 岡田忠彦

BUILDING COMMUNITIES BRIDGING CONTINENTS

地域を育み大陸をつなぐ

2010~2011年度 国際ロータリー会長 レイ・クリンギンスミス

第 1804 例会 平成 23 年 4 月 11 日 (月曜日) 第 33 号

本日の例会

- 4月11日(月)第2例会
◎ソング 「四つのテスト」
◎卓 話 「献血の輪の中に」
ゲストスピーカー 大阪府赤十字血液センター
献血部長 小川敏彦様
(担当:宮田照男会員)
◎本日の献立 フランス料理

次回の例会

- 4月18日(月)第3例会
◎卓 話 「最近思う事」
(担当:三木武志会員)
◎本日の献立 松花堂弁当

前回の例会記録

- 4月4日(月)第1例会
◎ピジター 大阪城南RC 岡部倫正氏
◎ゲスト 米山奨学生 陸光杰君

会 長 挨拶

会長 切石博之

4月の声を聞くと同時に、全国の桜が一気に開花を始めたようであり、日本人にとって花と言えば桜、桜と言えば花見とつながるのですが、おそらく今年はどなたもそのような気分にはなれないと思います。日本の歴史に残るであろう「東日本太平洋沖大地震」の惨状を思えば当然の事と思います。東大阪中央RCも、被災された人々に支援の手を差し伸べなければならないと思います。日本全国から集まった多額の支援金については、その用途及び分配の為の会議すら開かれていないようであり、本日の理事会では、台湾の姉妹クラブ「鹿港ロータ

リークラブ」より委託される義援金や当クラブの義援金について活発な意見交換をして頂き、会員皆様の大切なお金が有意義に活用される様にしたいと考えております。

幹 事 報 告

幹事 細川勝治

1. 本日例会終了後、第10回理事・役員会を5階カトレアの間で開催致します。理事・役員各位にはよろしくお願い致します。
2. ロスター用訂正シール、1名様分をポストに入れておりますので、貼付をお願い致します。
3. 他クラブ例会場及び事務局移転のお知らせを掲示しています。

出 席 報 告

清水委員

本日の会員数 39名
本日の出席者数 31名
本日の出席規定適用免除会員 13名
本日の出席率 91.18%
3月14日の修正出席率 88.57%

SAAニコニコ箱報告

岡本副SAA

切石会長 3月単月の売上過去最高記録しました。
坪倉会員 遅くなりました。先月情報集会欠席のお詫びです。

鈴木会員 例会欠席のお詫びです。

松岡会員 春らんまん、前進あるのみです。

4月のお祝

- 入会記念日 西村 木村(各会員)
- 会員誕生日 渡辺 浅野(各会員)
- 夫人誕生日 金子恵久子様 出原千代子様
清水 文子様 中塚 通子様
- 結婚記念日 瀧田 金子(勝) 松浦(各会員)

○創業記念日 西村 木村 佐藤 宮崎 出原 浅野

福岡 三木 小林 和田 (各会員)

○3月の内祝ニコニコ 累計 925,000円

○3月のニコニコ箱 57,000円 累計 424,523円

卓話 「高血圧とダイエット」 岡田 忠彦

本日卓話担当の岡田です。よろしくお願ひします。どんな話をさせてもらったらいのかわからず今私の中でマイブームとゆうか健康とゆうか、今回は血圧とダイエットという題目で話をさせていただきます。見ていただいたとおり痩せてスリムになったと思います。これは病気で、景気の悪さのせいではありません。単に家内が怖いからであります。ある夜「あんた血圧が高いからあまりお酒飲むのをやめな。そのままだったら生命保険いっぱい掛けといて」といわれたのがダイエットの始まりであります。まあ冗談はさておきまして、なぜ、こういった題目に成ったかと申しますと去年の12月まで私は血圧が高く、190の145ぐらいあり血圧の薬を常備していました。通風もあり尿酸値もかなり高くたまに発作が出ていました。病院の先生から痩せたほうが良いとアドバイスを受け12月からダイエットを始めました。最初はまず歩くことから始めようと思い1日1時間を目標に歩き始めました。ところが毎日つづける事がこんなんでありました。夜に歩くわけですが食事の時に晩酌をすると気が億劫になりあまり長つづきしません。毎晩明日こそ、明日こそと思ひさぼってしまいます。そこで、12月3日にフィットネスクラブに入会しました。最初にヘルスチェックしてもらった数値が、体重 83.6 キロ、体脂肪率 23.2 パーセント、内臓脂肪断面積 136.3 で 19.4 キログラムの脂肪がついていました。生活習慣病も注意2のレベルでありました。内臓脂肪断面積は 100 以下でないといふだめだそうです。

人間とは不思議なもので数値を見るとこれはいかんと思ひフィットネスクラブに通ひ始めました。始めのうちはしんどくてしんどくて週3回が限界でした。バイクに乗っていると隣で75歳くらいの方が同じように自転車をこいでいるのですが負荷をたくさんかけて30分くらい楽々とこいでいます。「くっそう」と負けまいと張り合っただけでしたが途中で息が切れてダウンしてしまいました。また、70歳ぐらいの女性の方ですがスタイルもよく体も柔らかく大変パワフルで後姿は40歳ぐらいにみえます。話を聞いてみると5年ぐらい通っているそうです。私が通う11時前後は90パーセントは女性で大半が60歳以上の方なので楽しみが半減しました。一斉に頑張っている姿を見るとそれ女性も長生きするわとかんじます。楽しみはあきらめてスタッフの人にプログラムを組んでもらい無理をせず少しずつやらないとだめだとさとりしました。12月22日入会から2週間が過ぎ体重77.7キロ、体脂肪率22.8パーセント、内臓脂肪面積124.5まで落ちました、自分なりに少し体が軽くなりましたがやった運動

の量からするとがっかりでした。年明けて1月6日お正月で楽をして体重が79.0キロと少し増え体脂肪率17.5パーセントと減少、内臓脂肪断面積100.7と減少、まあまあであります。このころから少し体力筋力持久力もすこしずつついてきたと感じます。このころのトレーニング内容は、まずバイク負荷10で10キロ、負荷10といひますと坂道を登っている状態で30分、次に筋トレすべてに40キロから60キロの負荷をつけて12種類のマシンを10回2セットやり、これも約30分かかります。次にランニングマシン1時間で合計1000キロカロリーの消費になります。筋トレは10回が限界の重さを2セットするのが一番筋肉が付き毎日ではなく中2日開けるのが超回復といひて筋肉がつくそうです。筋肉はいくら頑張っても1日に7グラムしか増えないそうです。1月22日体重77.9キロ、体脂肪率17.9パーセント、内臓脂肪断面積99.4とやっと100をきりました。このころより脂肪が燃えるのに有酸素運動が一番だと感じランニングに力を入れ始めました。ヘルスチェックにあります研究項目のBMRは1751キロカロリーとあります。これは基礎代謝量で家でじっとしていても消費するカロリーで、このカロリーまでなら絶対に太ることはありません。

※ 紙面の都合上、以下の卓話原稿は事務局で保管

2010~2011年度 第10回定例理事役員会議事録

日時 平成23年4月4日(月) 例会終了後

場所 シェラトン都ホテル大阪5階カトリアの間

出席理事 切石博之 浅野光男 宮崎康治 細川勝治

林 孝信 西村啓三 小林成共(欠)

岩崎史郎 小川高弘 松浦永郁 大石忠克

佐井義昌 百済洋一(40周年記念事業実行委

員長) 瀧田浩彦(国際奉仕副委員長)計13名

決議事項

1. 東日本太平洋沖大地震の義援金総額の件
クラブから200万円の寄付 承認
(会員39名×2万円+40周年記念行事積立金+活動予算残=200万円)
2. 鹿港RCの義援金の件 継続審議
3. 義援金の使途又は送付先の件 継続審議
4. 鹿港RCの来日予定・宿泊・懇親懇談の場の設営の件 継続審議
5. 地区からの東日本太平洋沖大地震の義援金要請の件
会員39名×1万円=39万円を親睦活動予算より寄付 承認
6. 40周年記念事業の件 継続審議
7. 春の家族会中止の為、5月23日(月)例会開催と卓話の件 5月23日(月)は例会開催 承認
8. 次年度・第1回クラブ協議会及び次年度第1回事前理事会開催の件 4月18日(月)例会終了後 承認
9. 第4回ゴルフ同好会 6月16日(木)はチャリティゴルフ会にする。 承認