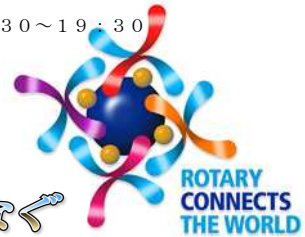


# 皆野・長瀨ロータリークラブ

## 週報

◇例会日 第1・第2木曜日 12:30~13:30 第3・第4木曜日のいずれか 18:30~19:30  
 ◇例会場 長瀨レクリエーションホテル 養浩亭  
 ◇事務所 〒369-1305 秩父郡長瀨町長瀨1446 養浩亭内  
 Tel:0494-66-4134 / Fax:0494-66-4134  
 e-mail:minanaga@chichibu.ne.jp  
 ◇点 鐘 敬 徳治会長  
 ◇ソング 奉仕の理想



ロータリーは世界をつなぐ

## 第1508回例会 令和2年5月28日(木)

### 【会長の時間】



**敬 徳治**  
 皆さん、こんにちは。今日の話の内容ですが、夜間例会用に準備していたものです。夜間例会の時には日野原先生の健康についてです。日野原先生自身が気をつけてましたという内容で、私自身も納得するし、心がけている事です。タイトルは「なるべく歩く」という事で、日野原先生はある本の中で述べていました。運動という意味では、今町では午後3時にラジオ体操しましょうという事ですが、外で働くのと家にいるのでは運動量が違ってきますので、在宅での仕事も健康を考えるとむしろ外で仕事をするのはいい事なのかなと思います。

食生活の乱れと並んで問題なのは運動不足です。しかし、忙しい毎日を過ごす現代人にとって、運動する時間をとることは至難の業です。

私も(日野原先生です)昔から特別な運動をする余裕もなく、この歳(すでに90近くでした)になってしまいました。それでもこんなに足腰が元気なのは、歩く習慣のおかげです。

一般に、1日に1万歩を歩くといいといわれますが、ただ単に1万歩も歩く時間はとてとれません。

そこで、病院や大学内ではエレベーターを使わず、階段を利用することにしています。建物の一階分の階段数は23段なので、5階まで上がれば、約100段。階段の場合、運動量は平地の歩行の2倍以上になるといわれていますから、これで200歩、歩いた計算になります。

(このような数え方をしているようですが、ともかくとしてエレベーターを使わずに階段を使っている事は見習ってもいいのではないかと思います。)

診察や講義のために、1階から5階まで往復を何度も繰り返しますし、急いでいるときは、1段飛ばして駆け上がります。ときには勢いあまって、1階分上まで行ってしまふこともあります。

もちろん、地下鉄でもエスカレーターは使いません。必ず階段を使うので、よく使う駅の階段の段数を覚えてしまいました。空港の動く歩道にも乗らず、早足で歩くようにしています。

私自身が感じたのは、歩くことに関して、現在は都会の人より田舎の人の方が歩く量が少ないと言われていています。田舎では公共交通機関が整っていないため自家用車を使うことが多く、その場合、歩くのは目的地近辺の僅かな距離だけです。それに対し、都会で公共交通機関を利用すると、何度かは乗り換えが必要なため、自然と歩く距離が伸びます。そう考えると、田舎に住む我々こそ積極的に歩く機会を作る必要がありそうだなと考えています。

歩く事に関して、毎年5月は長生荘まで歩いていたので、今年はサボって歩かませんでした。また歩く機会を作りたいと思っています。歩く事の大切さを紹介させて頂きました。

### 【幹事報告】

**山田 利明**



1. 地区事務所より
  - ①ライラダー報告書
  - ②R I 理事会決議について
2. 米山記念奨学会よりハイライトよねやま
3. ロータリーの友事務所よりコロナウィルス対策と事務所対応について

地区研修協議会のDVDがきました。これを見て年度計画書に反映したいと思います。

次年度の委員会構成案を作りましたので、よろしく願い致します。来週の理事会で詳しくお話をさせて頂きます。



## 出席率

免除以外の会員	出席免除会員	出席	メイク	出席率
11	0	4	2	54.5%

