

皆野・長瀬ロータリークラブ

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 長瀬レクリエーションホテル 養浩亭
 ◇事務所 〒369-1305 秩父郡長瀬町長瀬1446 養浩亭内
 Tel:0494-66-4134 / Fax:0494-66-4134
 e-mail:minanaga@chichibu.ne.jp
 ◇点 鐘 山田 利明会長
 ◇ソング 奉仕の理想



ロータリーは機会の扉を開く

Rotary Opens Opportunities

第1529回例会 令和2年12月10日(木)

【会長の時間】

山田 利明

皆さん、こんにちは。コロナの騒ぎで毎日、毎日気が滅入ってしまいます。私も70才になっても毎日忙しく、今日も例会が終わったら本庄市役所に行かなくてはいけないのですが、準備に時間が掛かってしまい、何も考えていませんが。



こういう忙しい時代ですので、しなやかに生きた方がいいという事で柔軟性があつた方がいいという事です。私も苦労したり、修行したりすると楽に生きられるようですが、毎日楽にしていると、もっと楽に生きなくてはなので大ごとになってしまいます。

私は毎日 8,000 歩を目標に歩いています。軽く汗をかく時間が10分くらいあればいいという事です。朝子供が学校に行くのに20分くらい交通指導という事で歩いて 1,500 歩くらい歩きます。今は寒いので、寒さに耐えられると。歩いて途中待っている時にスクワットをしています。50回を目標にしていますが、今は25回です。そうすると体が暖まったり、筋肉がついて丈夫になります。その場は大変ですが、普段それをやっている、余裕を持って歩く事が出来ます。そこで柔軟体操をやっています。寒さに耐えられて、体も耐えられるようになります。足りない夜歩きますが、7時頃から7時半ころまで歩きます。そこでも体が暖まります。雨の日には出来ませんので、事務所に12メートルくらいある場所がありますので、そこを歩いて歩数を稼ぎます。音楽を聴きながらですが、カーペンターズを聞いています。ある程度体に無理をさせると、普段は楽ですから柔軟に暮らせます。苦労した方が体は丈夫になると。

また山登りの話になりますが、若い頃は仕事以上に大変な事をしていました。1日に12時間も岩に這いつくばって死ぬような思いもしていましたので、普段の仕事では、嫌みなどを言われたりもしましたが、死ぬような思いからすると大した事はありません。あまり悩まなくてすむと。そんな事で仕事上の苦労はあまりありませんでした。測量で外で1日動いている時には、山登りの訓練にいいなとか考えていました。考えを変えると、体も鍛えられると。そうすると普段の生活はしなやかに生活する事が出来ます。

この年になると、苦労はそれほど出来ません。無理をすると、ケガしたりしますので難しいのですが、多少は無理した方がいろいろな事を回避出来るかと。

皆さんも寒い時は寒い所へ、暑い時には暑い所へ出て、多少鍛えた方がいいのではないかと思います。

先日の会長、幹事会において秩父ロータリークラブの会長から2月の合同例会について聞かれました。今のところは開催予定ですと返答しましたが、今後のコロナの感染拡大も視野に入れて、様子を見ながら開催出来るようであれば、ソーシャルディスタンスを保ち、感染予防出来る方法で開催したいと考えております。

【幹事報告】

高田 富康

1. バギオ基金より2019年度事業報告書の送付と基金への寄付のお願い



以上がきています。次年度についてですが、皆さんからご推薦を頂きましたので、次年度の会長を務めさせて頂きます。幹事は畝さんをお願いしたいと思います。よろしくお願い致します。

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	5	2	63.6%

いろいろトーク5

2030年までにガソリン車販売中止
それ以降の燃料はどうなっていくか

