

# 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 君が代・奉仕の理想 **ロータリーは機会の扉を開く**



## 第1541回例会 令和3年5月6日(木)

### 【会長の時間】

山田 利明

皆さん、こんにちは。連休明けですが、連休中はぼうっとしていました。何処にも行ってはいけないという事でしたが、1日だけ良い日でしたので、遊びに行ってきました。



今日は準備をおこたらないという話です。原因があって、縁が結びついて結果が出るという事です。

禅の本を読んだ中の話です。梅の木が2本あって、片方の梅の木は温かい日が来て春風が吹いたらすぐに花を咲かせようと思っていたそうです。もう1本の木は温かくなったら何とかしようものぐさをしていたそうです。急に寒い日に春風が吹いて、準備をしていた方はちゃんとした時期にすぐに咲けたと。ものぐさをしていて温かくなったら準備をしようと思っていたら、急に温かくなって準備が間に合わず、またその後すぐに寒くなって、また準備が出来なくて、その後温かくなった時には大した花を咲かす事が出来なかったと。という事で自然でも準備が大切だと。

我々も何かやる時には準備が必要なのかなと。ロータリーは計画を立ててやっていくので準備をしています。その準備の練習をさせられているのかなと思います。

私はまだ山登りに行きたいという目標があります。そこで足が弱くならないように鍛えています。毎日8千歩を歩く事を目標にして階段を上る時には付加をかけてゆっくり登ったり、普段の生活の中でいろいろ準備しています。

筋力をつけておくと、実際山に行くと、すごく楽です。昨日も岩畳はでこぼこしているので敢えて歩いて、上に道に出てまわると1時間くらい掛かって6千歩くらいになります。日常で歩くのを加えて8千、9千になります。このくらいがちょうど良いです。疲れている時には4千歩くらいにして、平均して歩いています。

遊びに山に行くと2万歩くらいになりますので、次の日は3千とか4千歩を歩いて体を休めるようにして、1週間で平均して8千歩になるようにしています。これを続ける事で遊びに行くのも楽し、立っているのも楽し、筋力も付きます。

更に朝、子供を学校に送るのですが、待つて

いる時にスクワットを25回しています。25回が簡単にできると強くなっています。ちょっと休んだ後は25回はきつくなります。25回が2回くらい出来るとかなり強くなります。足を鍛えて肺を鍛えたら、4秒で鼻で息を吸って、8秒でゆっくり吐く事を毎日やっていると、肺が強くなるのでコロナ対策としてやっています。全部息を吐くと肺全体を使う事が出来るという事です。

また温かい物を食べるようにして体を冷やさないようにすると体温が上がって免疫が出来る。冬の晩酌の時には熱燗で、今は暖かくなってきましたがビールを飲んでもその後焼酎のお湯割りを飲んだりして体を温めると。そういう事をやって、コロナが流行っている間は風邪をひかないようにと気をつけています。

体力があると遊びに行っても楽なので楽しいです。何の準備もなしに旅行に行くと、階段はあるし、駐車場からは歩くし、電車に乗っても歩きます。田舎の人は車の生活なので歩くと疲れると思います。

ワクチンも今月の末に摂取しますので風邪をひかないように気をつけながら生活しています。ワクチン摂取が2回終わったら遊びに行きたいと思っています。

皆さんも準備をおこたらないようにしてください。

### 《プログラムについて》

5月	6	木	いろいろトーク	理事役員会
	13	木	いろいろトーク	
	20	木	休会	
	27	木	清掃例会(夜間例会)	養浩亭
6月	3	木	いろいろトーク	理事役員会
	10	木	秩父RC合同例会	6/8へ振替
	17	木	通常例会	
	24	木	次年度引継例会(夜間例会)	

## 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	0	45.5%



## 四つのテスト

宮前 英雄会員

先々月の末に定期検診を受けて、大変悪い結果が出ました。運動をしないのが一番いけないという事で散歩をするという事で体重は約5キロ、ウエストは10センチくらい小さくなりました。

今までは2、3分歩くのも大変だったのですが、今は連続10分、15分歩けるようになりました。

6月の始めにまた健康診断がありますので、どのような結果が出るか楽しみです。運動する事が一番大事で、ウエストは見るからに細くなりました。ズボンはベルトをしないと落ちてしまいます。

# いろいろトーク12

## 高齢者へのコロナワクチン接種の開始による 摂取予約の取り方について

