

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1542回例会 令和3年5月13日(木)

【会長の時間】

山田 利明

皆さん、こんにちは。私はウォーキングをしています。「やっちはいけないウォーキング」「健康になる食事の方法」といった本がたくさん出ていますので参考にしています。ウォーキングはやっちはいけないウォーキングという本を見ながらやっています。



この本に1日8千歩とあります。なぜウォーキングが良いかというと、8千歩を一生懸命やるのではなく、普通の人は1日に生活の中で2千歩くらい歩くと思います。この歩数を足して8千歩になるようにしますが、足りない分を20分くらい早足で歩き、あとは体がほぐれる程度に歩いて合計で8千歩になるよう気楽に歩いた方が良さそうです。

気楽にやらないと苦痛になってきますので、体がほぐれるようにやっちはいけないウォーキングの血液の循環が良くなって、酸素が供給されるそうです。手のしびれ、胃の痛みなどに効いてくるそうです。

歩けばいいと2万歩くらい歩いている人がいますが、同じ所を使いすぎると膝が痛くなって歩けなくなってウォーキングをやめる人もいます。

ウォーキングを続けるコツは活動記録を付けるという事です。毎日何歩歩いたか記録して、私は長瀬レイクウォークと名付けて歩いたり、何もない時には歩数だけ記録し、長瀬宝登山ウォークと名付けて1万6千歩くらい歩く事もあります。家から岩畳を往復すると1万歩くらいになります。場所を変えながら歩いています。

私は一人ですが、一緒に頑張る仲間を作ると続くそうです。私は女房を連れて行きますが、一緒だと半分くらいしか歩けません。それでもやらないより良いかなという感じです。

万歳マークを励みにするという事で、今日は達成したといった時には充実感に浸ると。

何処へも行けない時には足踏みだけでも良いそうです。週末にはたくさん歩くと。ポールを2本使って歩くととても楽です。山登りはポールを使って4つ足で歩きます。坂道や下り道はポールがあるととても楽です。

今は新緑で花もきれいですので見ながら歩いています。昨日もこの辺を歩いたのですが、トータル8千5百歩歩きました。20分を一生懸命

命歩くと体も熱くなって、じわっと汗をかく程度がいいという事で、体温も1度上がると免疫力が上がると。それを練習するという意味もあります。

夏に家の中にずっといて、外に出ると汗は急に出ないので熱中症になってしまいます。汗をかいている人は熱中症にはならないという事です。熱中症を防ぐ方法方法として、ぬるいお風呂にゆっくり入るといふ事があります。汗をかく練習をお風呂ですると。

こういった事をしながら健康に留意すると。健康が一番の財産だと思います。普通を保つことが大事ですが、それがなかなか難しいようです。

この時期は鬱になる人が多いようですが、特に今コロナの影響で増えているようです。少しウォーキングでもして精神的、身体的にも外に出た方がいいと思います。野山だったら密になる事は少なくそれほどウィルスの心配ではないと思います。

どうしてもやらなくてはいけないと思うのが一番の間違いだそうなので、やりたくなかったら止めるという方法が良いという事です。

【幹事報告】

高田 富康



1. 地区事務所よりロータリーの友事務所コロナウィルス感染症に関する事務所対応について
2. バギオ基金よりバギオだより
3. 第53回秩父音頭まつる中止のお知らせ

♪ コロナ禍の中、今日（5月13日）80才の誕生日を迎える事が出来ました。これからもまだまだ現役で働かないと生活が困りますので頑張って働きたいと思っております。
 小林 一夫

ニコニコボックス

合計 3,000 円

出席率 45.5%

いろいろトーク13

コロナ終息後はK字型回復とされているが コロナ終息後の経済について

急回復する「V字型」でも、ゆっくりと時間をかけて回復する「U字型」でも回復できない「L字型」でもなく、回復の足取りがペースダウンしている「非製造業」と、明確な回復基調が続く「製造業」とが、あたかも「K」の字のように分岐・二極化している状況の事。

会長：コロナは災害のようなものなので、災害があった時、変化の時にチャンスがあるとも言われます。

以前戦争があって三菱とか大きくなったのと同じで、東日本大震災の時も良かった人と全然良くなかった人と両方がいたわけで、チャンスのあった人もいました。良い方に目を向けて努力していきましょう。

