

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1544回例会 令和3年6月3日(木)

【会長の時間】

山田 利明

皆さん、こんにちは、今コロナの騒ぎで何処にも遊びに行けない状況です。私は1回目のワクチンは10日くらい前に接種して、今度の16日に2回目の接種します。1週間くらいで免疫が95%くらいになります。20日あたりには免疫が来てどこに行っても良いかなという気持ちになっています。



その時に健康でないと何処へも行けません。どうしたら良いかと考えて、人は目標がないとダメです。コロナが終息したら私は山が好きなので白馬、立山に行きたいと思っていますが、体力がある程度ないと行けないとも思います。

去年の健康診断で、BMIは24くらいで良かったのですが、胴囲が86センチあるという事で指導を受けました。基準値は85センチ以下で86センチになると肥満だそうです。

電話ですが、対面で保険組合から指導を受けました。今年の健康診断が今月ありますが、そこまで胴囲を85センチ以下にするようにという指導、ネットで報告するようになっていきます。真面目に頑張ってみようという事で、毎日の平均歩数が8千歩になるようにして、スクワットをしたりしていたら、今朝は体重が84.85になりました。頑張れば成功するものだなと思いました。ずっと体重は86キロ以上でしたが、減ってきました。ただ夜にたくさん食べるのですが、最近は体が楽になってきて、体重が減ると楽ですね。

食べる物が大切だと思い、元気な人は何を食べているか本を読みました。一番最初に書いてあるのは納豆を食べろという事でした。次に良いのが卵だそうです。納豆はタンパク質を取る。卵はビタミンが全部入っているらしいです。一日に2つも3つも食べると、コレステロールが溜まるので1つが良いと書いてありました。私は納豆も卵もほぼ毎日食べているので、結構あっているんだなと思いました。

以前ショウガ紅茶を飲むと良いと言いましたが、毎日ショウガを擦って入れて紅茶を飲むようにしています。お腹の調子が大変良いです。

コロナが終息したら、元気でいて旅行に行きたいと考えています。元気でいるためには研究してやって、歩くにしてもただ歩くだけではダメ

で歩きすぎたり、歩き方も大股で歩くのが良いとありますので、研究して姿勢を正して、手を振って、大股で歩くと。出来れば腰から足を出すようにすると、大股で歩く事が出来ます。股関節も柔らかくしたりしながら体重を減らしていきたいと考えています。

今日肉が出ましたが、肉も食べなくてはダメです。筋肉になりません。野菜ばかりだと元気がなくなってくるので、バランス良く食べ過ぎなければ良いのではないかと思います。

コロナが終息したら何をするか目標を持って体を動かすと良いと思います。もう少しです。

【幹事報告】 高田 富康
 プログラムについて

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)	



1. 横浜金沢ロータリークラブよりクラブ合併のお知らせ
2. ロータリーの友事務所より日本のロータリー100年史の案内。

次年度会長を務めさせて頂きますが、プログラムについては、会員卓話と外部卓話を中心にやっていきたいと考えています。

外部卓話を入れましたが、具体的に誰かという事は決めていません。クラブに入会して頂けるような若い人に来てもらって卓話をさせて頂ければと考えています。

四つのテスト

高田 富康会員

最近の出来事についてお話します。5月ですが、土木の事業主の方が急に亡くなりました。保険の契約がいくつかありました。内縁関係の女性と暮らしていて、亡くなった方は奄美大島出身で家族関係も複雑で、難儀だったのですが、保険の方も遠縁の人が跡継ぎという事で、スムーズに事が運びました。

自分で言うのもおかしいですが、真面目にずっと対応していたので、スムーズな流れで行けたのかなと思います。

私の仕事は、代が変わった時が一番お客さんが余所に行ったりして、一番神経を使うところですが、良かったと思います。

いろいろトーク14

会長：

昨日、横浜金沢ロータリークラブより連絡があって、横浜金沢みどりロータリークラブと合併する事になったと連絡がありました。友好クラブなのでご連絡をといた事でした。新しいクラブ名は横浜金沢八景ロータリークラブという事でした。

横浜金沢ロータリークラブと友好クラブを関係を結んだいきさつについてですが、皆野町金沢でつつじ祭りを開催しています。皆野町金沢は鍛冶屋が多く、刀を昔作っていました。その人たちが横浜に移り住んで横浜金沢という名前になったという事らしいです。新井通雄さんが会長の時、30年くらい経ちますか。その時に子供たちの交流事業を行って、それから付き合いが始まりました。その後皆野町のつつじ祭りに来るという事で友好クラブの締結をしました。

昨日の電話では会員数が減少して合併という事になったと。私たちのクラブも会員が減って、新入会員のなかなか難しく大変だという話をしました。

私が最近考えたのは、リモートで例会が出来ないかという事を考えました。スマホで簡単に出来ませ。今日は例会に出席出来ないでリモートで参加しようといった事も出来ると思います。

今後若い人が入会してもらえようでしたら、リモート中心に参加してもらい、会費を安くして、月に1回くらいは例会場での例会に出席してもらおうようにしたらどうかと考えました。

そういう方法で新しい会員も古い会員もここに来なくては参加出来ないというのではなく、参加出来るような形を作れないかと考えています。



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	0	45.5%