

Rotary



DISTRICT 2650

KASHIHARA

ROTARY CLUB WEEKLY

http://kashihara-rc.jp/



イマジン
ロータリー

2022-23 年度 地区スローガン

感動、感激、そして感謝

創 立	昭和 32 年 4 月 19 日
会 長	平 田 博 也
会長エレクト	辻 田 真 海
副 会 長	松 井 大 典
幹 事	尾 上 隆 志
公共イメージ	島 田 昌 則



事務局（例会場）

橿原市久米町 652-2 THE KASHIHARA 4F

TEL/0744-28-2801（直通）

FAX/0744-28-2802

E-mail/krc@jeans.ocn.ne.jp

TEL/0744-28-6636（ホテル）

例会日

金 曜 日

12 時 30 分～13 時 30 分

Vol. 66 No. 32 号 (2022-23)

2023 (令和 5) 年 6 月 2 日 発行

T 8 3 . 5 M 5 9 . 1

6月は、「ロータリー親睦活動月間」(Rotary Fellowships Month)です。

第 3149 回例会報告書

2023 (令和 5) 年 5 月 19 日

司会 副 SAA・山田善紀会員
 R.song 4 つのテスト
 ソング・リーダー 辻村敦史会員

ゲ ス ト

卓話講師：パーソナルトレーナー 神谷孝志氏

ビ ジ タ ー

河村喜太郎君 (やまとまほろば RC)

出 席 報 告

会員 53 名

(5/19) 出席者 32 名、MU 1 名、出席率 71.73%

(4/25 補正) " 15 名、" 8 名、" 52.27%

ニ コ ニ コ 箱

◎甘樞会ゴルフコンペで 2 位になったので。幹事の皆様、お世話になりました。……………平田博也会員

◎本日、卓話の担当です。よろしくお願ひ致します。……………長谷川博章会員

◎甘樞会ゴルフコンペで優勝させて頂きました。本当にありがとうございました。感謝しかありません。……………中井美和会員

会 長 挨 拶

○5 月に入り、昨日は大変暑く、気温が 30℃近くあったようで、そのような中、茨木カンツリー倶楽部で甘樞会ゴルフコンペが開催されました。天候にも恵まれ、スコアは散々でしたが楽しく過ごすことができました。今日は打って変わって 20℃前半の気温で、昨日との寒暖差が激しく、声の調子があまり良くないため、聞きとり辛い点があるかもしれませんがご理解頂けますようお願い申し上げます。

5 月 13 日 (土) に、新旧の会長・幹事会が JW マ

リオット・ホテル奈良で開催され、尾上幹事、辻田会長エレクト、中谷副幹事と共に出席致しました。

「今年度も残り 1 ヶ月半となり、今年度の会長・幹事は清々しい表情が並んでおり、その後ろの次年度の会長・幹事は複雑な表情で座っていらっしゃる」と冒頭でご挨拶があり、私と尾上幹事も去年はそういった心境で参加したことを思い出し、懐かしい思いが致しました。その中で、県下 14 クラブのうち生駒 RC が今年度いっぱい休会（解散）し、7 月以降は活動しないという悲しい報告がありました。生駒 RC の会長とも親しくさせて頂いており、これからはロータリアンとしていろいろなところで交流があるだろうと思っていたので、とても残念に思います。理由はいろいろあるようで、会員数も減少し、複雑な状況があるということをお聞きし、我々もそうならないように、常に会員増強を心がけながら楽しく親睦を深めていき、さらに良いクラブを目指していかなければならないと感じました。今年度も残り 1 ヶ月半、最後まで一生懸命努めさせて頂き、次年度はさらに良いクラブになることを願ひ、挨拶とさせて頂きます。本日もよろしくお願ひ致します。

幹 事 報 告

△本日例会後に「新旧合同クラブアッセンブリー並びに次年度第 1 回クラブアッセンブリー」を、「明日香・浄御原」の間にて開催致します。出席義務者である本年度・次年度の理事役員・委員長・SAA・副 SAA・地区出向委員の皆様、入会 3 年未満の方々は、メール BOX にポスティングしている資料をお持ちの上、ご出席頂きますようよろしくお願い致します。

△先週の例会でもお伝えさせて頂きましたが、例会前日の 25 日からメルボルン国際大会に向かうため、次週 5 月 26 日 (金) は休会とさせて頂きます。お間違えの無いようよろしくお願い致します。

△次々週 6 月 2 日 (金) の例会に、今年度ガバナー補佐の甲村侑男様、そしてあすか RC から次年度ガバ

四つのテスト ①真実かどうか ②みんなに公平か ③好意と友情を深めるか ④みんなのためになるかどうか

ナー補佐になられる吉田勝亮様のお二人が当クラブにご挨拶に来られます。皆様ご出席の程、よろしくお願い致します。

△例会変更ほか（詳細は掲示板にて。）

・五條 RC

①6月14日（水）休会

②6月28日（水）→6月30日（金）18:00～於：「柿の葉寿司ヤマト」に変更

※いずれもビジター受付なし。

・やまとまほろば RC

6月15日（木）夜間例会のため、変更

→18:00～於：桜井木材協同組合 2F 会議室

※ビジター受付なし。

・奈良大宮 RC

6月13日（火）家族親睦例会のため、変更

→6月11日（日） ※ビジター受付なし。

委員会報告

○甘樞会：菅生康清会員

・第332回甘樞会ゴルフコンペ結果報告

（5月18日（木）於：茨木カンツリー倶楽部）

甘樞会会長の永田会員の計らいで、関西屈指の名門倶楽部で100年の歴史を誇る茨木カンツリー倶楽部で、10名の参加のもと、コンペを行いました。

優勝 中井美和会員

準優勝 平田博也会員

第3位 永田晶三会員

おめでとうございます。中井会員は今年度で4度優勝されており、来月に宮古島でグランドマンズリーが戦われますが、一番の優勝候補です。

それでは今回の優勝者に会長からプレゼントをお渡し頂きます。

次回のコンペは、来月21日（水）・22日（木）に一泊二日で宮古島に遠征に向かう予定です。多数のご参加をよろしくお願い致します。

最後に、今回優勝された中井会員より一言ご挨拶を頂きます。

【中井美和会員よりご挨拶】

甘樞会会長の永田会員のお陰で、素晴らしいコース、良い天候、そしてメンバーに恵まれ、たまたま運良く優勝させて頂きました。本当に感謝しかありません。ありがとうございました。



卓話

担当：長谷川博章会員

講師：パーソナルトレーナー 神谷孝志氏



「令和の健康的なカラダ作りのトレンド」

この度は卓話講師の機会を賜りまして、誠にありがとうございます。本日は『令和の健康的なカラダ作りのトレンド』という名目でお話させていただきます。

先に、私の自己紹介をさせていただきます。現在、大阪の梅田で Deat-workout パーソナルトレーニングジムというパーソナルジムの経営をしています。経歴としては、アメリカ発祥のパーソナルトレーナー資格を取得し、日々クライアント様とトレーニングしています。その他には企業様・学校様にトレーニング、栄養に関する講演をさせて頂いたりしています。

樞原 RC 様とは、長谷川様を介してご紹介頂き、私の祖父も奈良県に住んでいたことからご縁があったと思っています。

さて、皆様は「健康的なカラダ」とはどのようなものとお考えでしょうか。

健康的なカラダとは、①病気やケガがない、②元気に動ける、③毎日の食事が美味しく食べられる、の大きく3つぐらいが考えられる要素ではないでしょうか。

健康的なカラダ作りとは「より病気やケガをしないような」「より元気で行動できる」「より楽しい食事を送れるような」充実した日々を送れるカラダになっていくための過程のことと考えて相違ないと思います。

ここで、日本におけるダイエットの歴史がどんなものだったのでしょうか。昭和後期（1960～80年代）ではさまざまなダイエット食品が発売され、青汁ダイエット、リンゴダイエットが流行しました。平成前期（1980～2000年）では、エクササイズブームがやってきます。有酸素運動やヨガが主流になり、ローカロリー食品や飲料が多数発売されました。平成後期（2000～2019年）では、糖質制限ダイエットやケトン体ダイエットが登場、ヘルシー食品も増えました。現在の令和となり、トレーニングや生活習慣の改善が重視されるようになりました。トレーニングではHIITトレーニング、食事療法ではファスティングやスーパーフードが注目されています。

その中で、私が考える『令和のカラダ作り』とは、「バランスの摂れた食生活」「筋肉をつける（筋トレ、運動習慣）」「良質な睡眠」「キレイな姿勢」「生きがい」の5つの要素です。

「バランスの摂れた食生活」のポイントは、極端な食事制限をしない、炭水化物を抜かない、今のカラダに合った食事をする、ということです。実際には、和食中心で緑黄色野菜などの栄養価の高いものを食べる、タンパク質と炭水化物の比率を近くする、オーバーカロリーしないようにすることを実践していきます。

「筋肉をつける」のポイントは、筋肉が衰えると機能不全になりやすい、筋肉は何歳からでも増やすことができる、ある程度付いてくると長期間維持できるということです。実際には、運動を習慣化する、メインは下半身（太もも、お尻、ふくらはぎ）を鍛える、初心者はプロに教えてもらいながら始めることを実践していきます。

「良質な睡眠」のポイントは、睡眠は人生の1/4を占める、睡眠の質が仕事の効率を上げる、睡眠負債の解消が大切ということです。実際には、自分に合った時間・時間帯を見つける、枕の高さ・柔らかさの調整をする、寝る前にコップ1杯の水を飲むことを実践していきます。

「キレイな姿勢」のポイントは、姿勢が崩れるとケガや病気のリスクが上がる、肩こり・腰痛などの日常生活も楽になる、きちんと「立つ」「座る」ということです。実際には、日頃の座り方、立ち方の意識、筋力アップ（内もも、背筋、胸）を目指す、柔軟性（太もも、背中）を上げていきます。

「生きがい」のポイントは、「やりたいこと」が一番の活力、ストレスを溜めないことの重要性、すべてを豊かにしてくれる、ということです。実際には、好きなことをする／見つける、「楽しい」を共有できる仲間をつくる、何かチャレンジしてみることを実践していきます。

これらのことを実践して頂き、今からでも遅くない、令和のカラダ作りを目指して頂ければ幸いです。



左：卓話担当の長谷川博章会員
中央：卓話講師の神谷孝志氏
右：平田博也会長

【例会ご案内】

6月9日（金）
休会

6月16日（金）《第2例会》
担当：プログラム委員会

6月23日（金）《第3例会》
夜間例会
フォーラム（総括）、会長・幹事退任挨拶

6月30日（金）
休会

【同好会】

書道同好会

6月2日（金）・16日（金）
午後2時～ 於：4階 楓の間

【RAC 例会】

〔檀原オークホテルにて、午後7時30分～9時〕

6月7日（水）《第1例会》
「買い物上手になろう」

6月21日（水）《第2例会》
最終例会

※卓話資料はデータでの提出をお願い致します。

