

那覇西ロータリークラブ

国際ローター2580 地区 創立 1962年6月4日

2018年9月12日

週報 第2533号



インスピレーションになろう

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、みんなの為に
なるかどうか

プログラム案内

本日のプログラム

9月12日(水)

- ・点鐘・ロータリーソング
それこそロータリー
- ・会長報告・幹事報告
- ・会員卓話

「スタートアップ RYLA」

小林 充会員

次回予定

9月19日 観月会

(夜間例会)

例会報告

第2650回(2018年9月5日)

出席報告

会員数	出席数	欠席数	出席率	前々回 訂正出席率
62名	35名	25名	58%	71%

欠席会員

名城、安里(清)、高田、新垣(裕)、新里(順)
新里(孝) 具志堅、上原、大城(博)、大濱
儀部、大庭、福重、照屋(義) 久保、渡慶次
立津、内野、照屋(紀)、本島、友塚、小林
平尾、宮城、興儀会員

Make Up

安里清榮(8/30那覇東)

会長報告(比嘉副会長)



会長 具志堅 一真 副会長: 比嘉広明 當間良明
幹事: 比嘉芳直

例会日 毎週水曜日 12時30分

例会場 ANAクラウンプラザホテル沖縄ハーバービュー

事務局 那覇市松山1-1-14 那覇共同ビル6階

TEL: 861-7824 FAX: 861-7825



昨日まで福岡におりまして、ちょっと時間があつたものから文具店に寄ったところ、9月3日なのにもう手帳コーナーがあるんですよ。思わず買いました、来年のスケジュールを今、時間があるときに入れているところなんです、最近多くの方がスマホのアプリで日程調整、スケジュール管理をしているようですけども、そのスケジュールとスケジュールの間にもどうしてもメモ書きが必要だと、私は紙の手帳も常に持っています。是非皆さんも手帳活用されている方は

文具店覗いてみたらいかがでしょうか?

今日は先ほど理事会がございました。内容としては色々ございましたけども、最終的に承認を受けました。色んな寄付等があつて、少し内容的にいろいろな意見があつた場面がありましたが、議案通りにほぼ可決されたということです、是非皆さん一年間ご協力宜しくお願いしたいと思います。

それでは今日は卓和として三浦会員ジスタスの仲本さんによります、「健康に歳を重ねるために」ということとでございます。まさにその通りで、寝たきりで90歳100まで生きるよりは元気でいなければいけないということで、是非期待をしながら最後まで聞かせていただきたいと思つています。

幹事報告

地区大会のご案内が届いております。

日程: 2019年2月20日(水) 21日(木)

会場: ホテルニューオータニ

東京都千代田区紀尾井町4-1

各クラブ例会変更のお知らせ

宜野湾ロータリークラブ

日時: 2018年9月12日(水) 社会奉仕活動

11:30~樹木手入れとハウス周辺掃除

12:30～点鐘

場所：宜野湾市いこいの市民パーク

(夜間例会) 観月会

日時：2018年9月26日(水) 17:00点鐘

場所：ラグナガーデンホテルプールサイド

(雨天の場合はレストランパセオに移動)

ビジター費：5,000円

那覇ロータリークラブ 例会変更(夜間例会)

日時：2018年9月18日(火)

場所：那覇セントラルホテル

那覇市牧志2-16-36

ビジター費 5,000円

第42回愛隣園福祉バザーへのご協力について

期日：2018年9月22日(土)

午前10時～午後2時

場所：愛隣園体育館内

ご提供頂きたい品々等

衣類(未使用)おもちゃ、日曜雑貨、文具、本、
飲料、食品、装飾品、寄附金、その他

ご提供物品等の受け取り

◎職員が受け取りにいきます。準備の都合上なるべく
9月13日(木)までにご連絡をお願い致します。

◎愛隣園へ直接届けて下されば尚更に感謝です。

(受付は9月21日迄)

連絡先：島尻郡与那原町与那原2943

児童養護施設 愛隣園

TEL 098-945-2819

FAX 098-943-0577

卓話(三浦会員)



改めましてジスタスの三浦でございます。日頃はたくさんの方々到我々ジスタスをご利用いただきまして、大変ありがとうございます。

今日は、皆様も我々のお客様もそうですし、私自身の両親もそうですけれども、健康であることの大切さというものを日に身にして感じるということが最近多くなってきました。その健康とは体だけではやっぱりダメなんですね、心も健康ではないといけないと。体と心がバランスよく良い、高い位置でバランスよく取れている部分を、その状態を人間の心身ともに健康な状態という話になるわけですね。その「健康に歳を重ねていくために！」はどんなことが必要なのかというの

を、少し我々の仕事を絡めながらご紹介をしていきたいなと思います。

それでは、まず皆さんご自身のことをちょっと振り返ってみて下さい。どうも最近疲れが取れない「あれ?こんなじゃなかったんだけどな」と、ゴルフをした次の日非常に体が重かったり、ちょっと深酒で朝の目覚めが悪いなど、また眠りが浅く夜中に目が覚める、その後寝れないとか。これも大変ですが、40肩50肩、腰痛、ひざ痛、自分の体が動かなくなっていく痛み、非常に辛い部分があります。加齢は皆さんに平等にやってくるものですから、これを避けて通ることはできないということです。しかしながら人間は煩惱の塊です。その中でその欲望があるから人間はやはり前向きに生きていけます。やはり自分の足腰を鍛えていつまでも自分のことは何でも自分ででき、死ぬときはピンコロリでと皆さんも思うのではありませんか。

ここでまずは運動の話をしたいたのですが、実はこの健康であるために最も重要なことは、年1回特定検診これを必ず受診するという事です。過信は禁物です。自分の体の状態、自分が一番よくわかるはずなので、その自分の体の状態を誤魔化さず定期的に検診を受けてください。次に食事です。体というのは食事で作られます。健康であるために体をきちっと作るために、バランスよく食べる事です。それから食べ過ぎない事です。この2つ、これをいつも認識していればそんなにそんなに大きな体の変動はない状態が作れていくはずなんです。ただし、年とともに基礎代謝量がどんどん落ちていくため、取ったカロリーを消費することができなくなってきます。そこで、運動というのがここで初めて出てくるわけです。

自己管理をした上で自分の状態を知って運動していくというのが一番良い運動方法とされます。これから10分程度でできる、柔軟性を高め、体を温めることでけがの予防と運動効果のUPにつながるストレッチ、筋力を付ける事で様々な間接トラブルを予防するためのトレーニングをご一緒にやってみましょう。(配布資料参照)

自身の状態によって無理せずストレッチを行い、使われていない筋肉を動かすことで老化予防につながります。継続していくことが大事です。

復習ですけれども運動は、検診診断、食事をきちっと整えて実施することが大事です。いつまでも健康でステキな歳を重ねていきましょう!

