ROTARY INTERNATIONAL 2720

第2720地区 Rotary TAMANA RC

玉名ロータリークラブ週報

2022～2023

イマジン ロータリー

R　I　会　長	■	ジェニファー・ジョーンズ
地区ガバナー	■	堀川貴史
会長	■	渡邉太朗
幹事	■	小山倫生
公共イメージ委員長	■	井上幸

例会日 ■ 毎週木曜日／12：30～13：30
例会場 ■ 〒865-0061 熊本県玉名市立願寺50-4　司ロイヤルホテル内
事務局 ■ 〒865-0061 熊本県玉名市立願寺540-1-102

令和5年2月22日　No.2551

玉名RCメールアドレス　jimu@tamanar.club
ホームページアドレス　http://tamanar.club

【会長の時間】渡邉 太朗会長

皆さんこんにちは。先日のIMは大変ありがとうございました。大石ガバナー補佐幹事の敏腕ぶりに舌を巻きっぱなしの1日でした。最後にはお見苦しいところをお見せしてしまい申し訳ありませんでした。
とりあえず、本年度の大きなイベントが1つ終わりホッとしております。
さて理事会でも話題に上がったのですが、ロータリーはなぜ例会出席を奨励するのかを調べてみました。

効用１：例会では、ロータリーの理念に共鳴した、心から信頼できる仲間と、純粋な「親睦」を楽しむことができます。会員は平等・対等で、仕事上の取引関係や先輩・後輩の関係は クラブ内に持ち込まないのがルールです。

効用２：ロータリーには、職業分類制度があり、会員の職業の多様性が確保されています。利害関係のない幅広い異業種の会員と、事業上の発想の交換ができるのも、例会の楽しみのひとつです。 日本のロータリーの創始者米山梅吉さんは、例会は「人生の道場」である、と表現しています。ロータリークラブのサービス理念の真髄を学んだり、仲間とともにロータリアンとしての自己啓発を行ったりできる場として、例会はロータリークラブの特長を最も表現できる会合です。とありました。
次に例会出席は義務か？という事を調べてみたところ、 ロータリークラブ標準定款 第9条で、ロータリーは「定期的に例会を開きます。そして、会員は出席規定により、例会に出席するべき」と定められています。
しかし、この規定は義務規定ではないようです。例会出席は、会員資格を有する者なら当然行使すべき「特権」と考えるとどうでしょうか。皆さんは、ロータリークラブ会員と

しての「特権」を行使して、ロータリーライフを充実させていることと思います。 私は、入会して２～３年は、出席出来るときにすればいいんだろう、ぐらいに軽く考えていましたが、委員会活動や幹事を経験させていただくうちに、例会の意義を理解し、玉名クラブに入れて頂いたのは本当に恵まれているなぁ、と実感できて、例会出席は義務ではなく「特権」だ、という心境に至りました。入会間もない頃、「ロータリーは、なぜ出席をこんなに口酸っぱく言うのか？」と思っていたのですが、今ならよくわかります。

例会に出席し、クラブの奉仕活動や、地区大会などにも参加しているうちに、皆さんもきっとロータリーの魅力を発見することになるのではないでしょうか？

先日、堀川ガバナーもおっしゃっていましたアントニオ猪木の「道」という詩にもある「行けばわかるさ」って事だと思います。そのためにもまずは例会出席して親睦を深める事が大切なのではと思いますので、入会して日の浅い方々に言える事は「例会に来なさい」でなく、「行けばわかるさ」でいきたいと思います。

それでは本日の会長の時間を終わります。

【幹事報告】

■例会取り止め

熊本城東ロータリークラブ　・2月6日（月）→　例会取り止め

2月2日（木）

■理事会報告
・地区大会の案内
・熊本城例会案内
・社会奉仕委員会　いだてんマラソンボランティア
・米山奨学生世話クラブ立候補 決定
・玉名中央RC40周年祝賀会のお知らせ

【鶴田G補佐】
IMについてのご挨拶

【誕生日及び結婚記念日お祝い】吉岡親睦委員長

2月誕生日

村上　弘　会員
松﨑　健次　会員
平田　信吾　会員
荒木　正文　会員
中嶋　信秀　会員
有田　康弘　会員

結婚記念日

吉永　博之　様
上田　士史　様

【出席・スマイル報告】

会員数	**53（48）名**
出席数	**23名**
出席率	**47.9％**

★中嶋委員長　2/2例会

スマイル

前回までの累計	￥ **588,000**
今　　回	￥　25,000
合計	**￥ 613,000**

渡邉会長 小山幹事	山部様のご来訪心から歓迎いたします。 本日の卓話よろしくお願いいたします。
松本会員　中嶋(一)会員 大石会員　鶴田会員 村上会員	山部　剛様の卓話、ありがとうございます。 身体の変調ある会員ばかりですので興味深く拝聴いたします。
渡邉(知)会員	山部様のご来訪心から歓迎致します。 神社の一足早い豆まき大会も無事終了しました。早くあったかくなればいいですね。
田中会員	山部様の卓話、ありがとうございます。 先日、まご3人目、4人目が1月に二人生まれました。
松﨑会員	誕生日祝ありいがとうございます。
坂梨会員	急なお願いにも関わらず、こころよく引き受けていただきまして有り難うございます。
上田(士)会員	誕生祝ありがとうございました。
深見会員　吉田会員 堀本会員　井上会員 西嶋会員　吉岡会員 杉谷会員	山部様のご来訪心から歓迎致します。 興味深々です。よろしくお願いします。 誕生日、結婚祝の方々おめでとうございます。
古賀会員　本田会員	申し訳ございません。欠席いたします。

【本日のプログラム】　外部卓話

テーマ：『人生100年時代の健康と経済について』

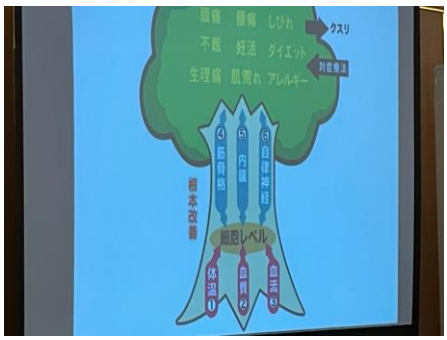
卓話者：ボディメンテナンスTHC
　　山部 剛（ヤマベ タケシ）様

山鹿でボディメンテナンスTHCを経営されており、理学療法士の資格を生かしてなかなか解決しない痛みや身体と心のの不調を根本から解決するという事に取り組まれています。

山部さんは現在38歳。玉名工業高校の機械科をご卒業後、24歳で結婚され25歳の時に失業したのをきっかけに理学療法士の養成学校に通われたそうです。理学療法士として病院で勤務し36歳で独立してボディメンテナンスTHCを開業されました。これまでの経験で培われた健康な体を作るために大切なポイントを教えていただきました。

「健康な体を作るために大切な3つのこと」

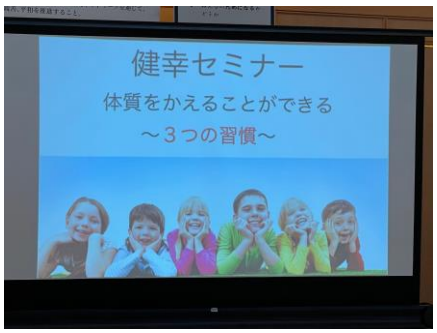
腸内環境　**血流**　**体温**



腸内環境

腸内環境の改善が大切！
①腸内の温度が高い38℃～40℃
　→白湯・温かい食べ物・入浴
②善玉菌が活発になる食べ物の摂取
　→発酵食品・食物繊維・オメガ3、9の油・乳酸菌生産物質（バイオジェニックス）

※腸内環境が悪くなる原因→糖質の取りすぎ
淡水化物の取りすぎ
食品添加物



血流

健康のためにはきいれいな血液が十分な量すみずみまで生きわたる事！
①体内水分量の調整
　→体重の3％の飲水（アスリート4～5％、高齢者1～2％）
②血流の促進
　→1日2万歩・週2～3回20分以上の運動

体温

体温の改善、欠陥が柔らかく拡張すること！
健康体温は寝起きで36.5～37.1℃　それ以下は低体温
　→白湯を1日3回以上こまめに飲む・1日5分以上の入浴（40℃前後）

山部さん、ためになる卓話をありがとうございました！体を労わりながらできる事を実践していきたいですね。