

- 「一度に大量」の水分をとるのではなく、「少量をこまめに」とるようにしましょう。

★知っておくと便利です

15分 = 1km = 1,500歩

例えば、「〇〇(目的地)まで後4km」という表示が出たとき、あと、どのくらい歩けば着くのか気になりますね。

そんな時にこの数字を覚えておくと大変便利です。

4kmならば大体1時間、歩数ならば6,000歩といったところです。

★続ける事に意味がある！

ウォーキングは続ける事に意味があります。だからこそ「絶対に！必ず！毎日！」と、気負わないようにしましょう。

過度なプレッシャーは挫折のもとです。極端な話「三日坊主」でも構いません。「どうせ続かない」ではなく、「三日坊主を続けてみよう」といった気持ちのほうが、習慣化しやすくなります。

また、たっぷり歩くと、心地よい疲労感や達成感もあり、体重がたくさん減ったかも！？と期待したくなるものです。しかし、いざ体重計に乗ってみると、「全然減っていない！」ということも…。もし、思ったように体重が減っていなくても、体の中では確実に良い変化が起きている！

(例えば血圧や血糖値が下がるなど…♪♪)

ウォーキングの効果は長く続けてこそ！現れます。のんびり続けてみましょう。

★こんな時はお休みを…

毎日歩くのに越したことはありませんが、体調の悪い時は中止しましょう。動悸を感じる時や、体温が37℃以上の時、安静時の脈拍が90/分以上ある時も、注意が必要です。また、足腰や関節に痛みがある時も、無理せず休みましょう！

★理想的なウォーキングフォーム

ウォーキングの効果을上げ、腰や膝を痛めないためには、正しい歩き方が重要です。



\* 3月 例会卓話者予定 \*

- 3月9日 新会員 廣瀬 章博さん (有)佐世保不動産
- 3月16日 佐世保青年会議所(JC) 新理事長 指山 立 様
- 3月23日 佐世保RC創立65周年記念式典実行委員会 委員長 橘高 克和さん

\* 西海学園高等学校インターアクトクラブ例会予定 \*

日時/3月15日(火) 17:00~  
会場/西海学園高等学校 記念館 会議室

3月より第1・3火曜日に変更となります。

\* 長崎国際大学ローターアクトクラブ例会予定 \*

日時/3月10日(木) 18:30(食事開始)~20:00  
会場/ホテルオークラJRハウステンボス

- \* 西海学園IAC、長崎国際大学RACにご出席されますと、メイクアップにもなりますのでご活用ください。
- \* RACへご出席される方はお食事の要・不要の確認をいたしますので、事務局までお知らせください。

(今週の担当：岡村 一郎)

(カメラ担当：吉田 英樹)

クラブ会報委員会

委員長 岡村 一郎  
副委員長 土井 弘志

委員 河原 忠徳・吉田 英樹・大神 吉史  
田口 恵介・上野 好章



# SASEBO WEEKLY

R.I. D.2740 JAPAN  
佐世保ロータリークラブ

会 長：田中丸善弥 幹 事：芹野 隆英  
事務所：佐世保市島瀬町10-12 親和銀行本店内 TEL 0956-22-7720 FAX 0956-25-6323  
例会場：佐世保玉屋8階(毎週水曜日) TEL 0956-23-8181  
http://www.sasebo-rc.jp/ E-mail:src@circus.ocn.ne.jp

平成 28 年 2 月 24 日

第 3,203 回例会

NO 31

《本 日》会員数 75 名(出席免除会員 23 名)・出席 47 名・免除者欠席 10 名・欠席 34 名・ビジター 0 名・出席率 62.66%

《前々回》会員数 75 名(出席免除会員 23 名)・出席 51 名・免除者欠席 9 名・欠席 15 名・メークアップ 15 名・修正出席率 100.00%

## 会 長 挨 拶

会 長 田中丸善弥

皆さん今日は。先週末2月21日(日)は、佐世保ロータリークラブ創立65周年記念式典、祝賀会を開催いたしました。細々したところでは色々不手際もあったかと思いますが、どうぞお許してください。



先ずはご来訪頂いた台南RC、ラホヤRC、名誉会員、そしてご家族の皆さんと共に、この創立を祝し、また其々に楽しんでいただけたことが何よりでした。これも偏に橋高実行委員長、中村副委員長のご指導と会員皆様のご協力のお陰と厚く感謝申し上げます。今回の計画、準備、当日対応などなど、必ず来る70周年(ページ)に繋がるものと確信します。

また、その前日は平戸RC(1961年3月8日結成)の55周年記念式もあり、芹野幹事とともに出席させていただきました。スポンサークラブとして挨拶させていただく榮譽を受けました。其々の地域で地元で根ざした奉仕の精神を育み、楽しくロータリー活動をなさっている姿も拝見でき、私共も励みにしなければと感じた次第です。

以上で会長挨拶といたします。

## 例 会 記 録

○ロータリーソング「我らの生業」

## ○卓話者

西部ガス興産(株)レジャー健康部

S.Bフィットネス佐世保

マネージャー 南里 綾子 様

支配人 牧野 勝久 様  
(健康運動指導士)

## 幹 事 報 告

副幹事 坂元 崇

### 1. 国際ロータリー日本事務局経理室

2016年3月のロータリーレートは、1ドル=120円です。(参考：2月=120円)

### 2. 公益財団法人ロータリー米山記念奨学会

2016年3月31日をもって「特別寄付金明細書」の郵送を廃止し、2016年4月1日以降に受け付けしたご寄付については、ファイル配信にてご連絡することとなります。

### 3. ガバナーエレクト 崎永 剛さん

次年度RA委員長 中本 幸人さん

次年度地区委員推薦の要請(ローターアクト委員会地区委員を1名)が届いております。

### 4. 地区米山記念奨学委員会

委員長 本多 善彦さん

次年度地区米山記念奨学委員会

委員長 大家 和義さん

2016-17年度クラブ米山記念奨学委員長セミナー開催のご案内

日時／2016年4月10日(日)

13:00受付 13:30開会

16:30閉会予定

会場／東彼杵町総合会館

クラブ出席予定者／次年度クラブ会長、次年度クラブ幹事、次年度クラブ米山委員

## 5. 一般社団法人 ロータリーの友事務所

2016-17年度版 ロータリー手帳お買い上げのお願い

1部 定価 600円+消費税 (送料別)

5月下旬出来上がり予定

## 委員会報告

### ■創立65周年記念式典実行委員会

委員長 橋高 克和

23日にラホヤRCカルマンさんをお見送りして今回の一連のスケジュールは完了しました。65周年記念式典を開催するにあたって田中丸会長をはじめ、多くの会員のみなさまにご協力いただいたことに改めてお礼申し上げます。

計画の立案、事前準備から台南RC、ラホヤRCのみなさまの対応(事前連絡、早朝のお出迎えやリーダーさんのサポート、滞在中のご案内等)、式典のスムーズな司会と進行、懇親会余興のHTB歌劇団との事前打ち合わせ、そして二次会と各委員会委員長、副委員長を中心にご協力いただきました。特に福田パスト会長からは海外RCのみなさまをお迎えするにあたってのアドバイスを多数頂戴しました。

ラホヤRCの70周年式典が2017年4月14日に、台南RC65周年が再来年2018年に控えております。増本会長エレクト、富永会員が引っ張って行かれますが、私も英語を上達させておきたいと思っております。

みなさま、本当にありがとうございました。

(クラブ会報委員会より：式典等の写真は、後日、橋高実行委員長の卓話時に掲載する予定です。)

(2)

### ■ローターアクト委員会 委員長 山口 剛史

長崎国際大学RAC

#### 新旧役員交代式のご案内

お忙しい中、誠に恐縮ではございますが、ぜひご参加ください。



日時／平成28年2月27日(土)

10:00 受付開始 10:30 点鐘

会場／長崎国際大学 2101教室

登録料／1,000円 (懇親会費含む)

懇親会会場／長崎国際大学 食堂2階

卒業生／滝浪孝憲、垣口里穂、

橋本あかり、ブイチティビック

## 慶 祝

親睦活動委員会 池田 真秀

### ○結婚記念月のお祝い

福田 金治・尚子さん ご夫妻(18日)

岡 英樹・節子さん ご夫妻(25日)

遠田 公夫・光代さん ご夫妻(27日)



## ニコニコボックス

親睦活動委員会 西田 勝彦

田中丸善弥会長、木村 公康副会長

大久保利博さん、黒木 政純さん

小川信次郎さん

南里さんの卓話に期待して。

岡 英樹さん

結婚記念日のお祝いありがとうございました。

円田 浩司さん

出席100%表彰(先週)のお礼として。

ニコニコボックス 本日合計 7,000 円  
累計 616,000 円

## 歌の時間

指揮 井手 孝邦

そうしゆんふ

「早春賦」合唱

作詞：吉丸 一昌

作曲：中田 章

1913年(大正2年)に発表された日本の唱歌で、「日本の歌百選」に選ばれている。長野県の安曇野あたりの早春の情景をうたった歌とされる。



## 卓話

『ウォーキングの効果について』

西部ガス興産(株)レジャー健康部  
S.Bフィットネス佐世保  
マネージャー 南里 綾子 様



「ウォーキングは」いちばん  
簡単で、効率的な運動です!

【ウォーキングの4大効果】

①血管にいい!

- 全身に血液が循環し血圧が安定。
- 動脈硬化を防ぐ善玉コレステロールが増える。
- インスリン抵抗性が高まり、血糖値がコントロールされる。

②筋肉にいい!

- 全身の多くの筋肉を同時に動かすので、持久力がついて疲れにくくなる。
- 筋肉を動かすことで、たくさんのエネルギーが消費され、肥満の予防にもつながる。

③脳にいい!

五感を働かせることで脳の働きを高めます。景色などを楽しみながら歩くことが習慣になれば、自律神経系の調子がよくなり、ストレスの解消に効果的。

④骨にいい!

歩くことにより無理なく骨に刺激が加わり、骨を強くする効果がある。

このように思っている以上に、ウォーキングの健康効果は大きいのです!

【普段の生活の中であと、1,000歩多く歩こう!】

みなさんは、普段の生活でどのくらい歩いていますか?ぜひ一度、歩数計をつけて調べてみましょう!

5,000歩の人は6,000歩になるように。  
6,000歩の人は7,000歩になるように。1,000歩でも多く歩く…。その心構えが必要です。

そのためにこんな工夫をしてみましょう!

- エスカレーターを使わず階段を使う。
- 別の階のトイレを使う。
- 電車やバスを一駅手前で降りてみる。
- 家事を念入りに行う。

【休日など時間があるときはしっかり歩いてみましょう!】

時間があるときは、少し長い距離のウォーキングにチャレンジするのもいいですね。

自然の中を歩いたり、町の史跡めぐりをしたり、オープンしたてのお店に行ってみたり…。

コースを工夫したり、歩きながら町の表情を楽しんだり。楽しみ方は無限大!

歩いたコースを日記に書いてみたりする楽しみも生まれるかもしれません。

【ウォーキングの注意点とアドバイス】

★こまめに水分補給をしましょう

ウォーキングに行くときは、ペットボトルや水筒をもって出かけるようにしましょう。水分補給を怠ると脱水症状に陥ることもあるので意識して水分の補給をするようにしましょう。また、自動販売機やコンビニのない里山や河川といった場所を歩くときは、必ず十分な量の水分を用意しておきましょう。

- まず、歩く前に必ず水分を補給しておきましょう。
- のどが乾く前に水分補給をしましょう。