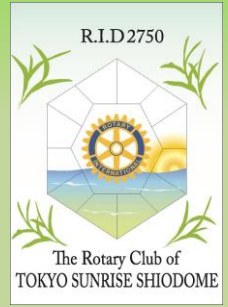


# ◆ WEEKLY REPORT ◆



インスピレーションになろう  
R.I.会長 パリー・ラジ

R.I.D.2750 Chiyoda & Pacific  
Basin Group  
The Rotary Club of  
TOKYO SUNRISE SHIODOME



2018-19年度 会長 立堀佳男  
クラブテーマ「親睦・奉仕を通じて友人・仲間・同志を作ろう」

No.184 25. Apr. 2019 発行

## 第181回 例会

【日時】2019年4月18日(木) 12:30~13:30 【例会場】ザ ロイヤルパークホテル 東京汐留  
【例会出席】会員数21名 名誉会員2名 【出席者】15名 ビジター1名 ゲスト4名  
【出席率】71.0%  
【ニコニコBOX】¥ 21,000— 《今年度累計》 ¥ 352,000—

### 《プログラム》

- 司 会：友弘裕規会員  
立堀佳男会長  
梅澤武男ソングリーダー  
立堀佳男会長
- ◇ 開会点鐘
- ◇ 斉唱：「R-O-T-A-R-Y」
- ◇ 会長挨拶  
最近になってやっと気候が安定してきました。花粉症もそろそろ落ち着いてくる頃で良かったです。
- ◇ 幹事報告  
次年度ハワイで国際大会があります。何度もお伝えしておりますが0-列-デ-イに是非ご参加ください。 工藤至善幹事
- ◇ 委員会報告  
湯川会員：地区研修に出席して来ました。会員増強委員会が二つに分離し、会員維持と会員増強になりました。
- ◇ 出席報告  
五十嵐豊会員
- ◇ ゲスト・ビジター紹介  
岡知宏様：五十嵐さんから紹介頂きました。今日はどうぞよろしくお願い致します。  
Syamal Kanti Bhattacharya 様(RC SOUTH CITY TOWERS)：本日はこちらのクラブとの交流を深める  
為に参りました。今年度の活動をまとめた資料を送らせて頂きました。どうぞよろしく申し上げます。  
石部順一様：日頃ウォーキングを通して筋肉とメンタルの関係性を学校等でお話させて頂いています。今日は  
弊社の井川から卓話としてお話させて頂きます。よろしく申し上げます。
- ◇ ニコニコボックス発表(敬称略) 山本教夫会員  
立堀佳男：井川さん本日の卓話宜しく申し上げます。シャマルさん、ようこそいらっしゃいました。  
工藤至善：井川様本日は卓話よろしく申し上げます。二日酔いに効く歩き方教えて下さい。ゲストの方々も  
どうぞ楽しんでいって下さい。  
梅澤武男：シャマル・バーチャさん、岡さん、ようこそおいで下さいました。例会楽しんで下さい。井川様本日の卓  
話よろしく申し上げます。  
湯川愛里：井川様、石部様本日の卓話よろしく申し上げます。岡様、バーチャチャリヤ様、奥様ようこそサン  
ライズ汐留へお越し下さいました。

◆ 会長：立堀佳男 ◆ 幹事：工藤至善 ◆ 副会長：愛知とし子【発行責任者】立堀佳男  
【創立】2014年10月15日【例会日】毎週木曜日 12:30~13:30【例会場】ザ ロイヤルパークホテル東京汐留  
〒160-0022 東京都新宿区新宿 6-18-3 (南エルーデ内) / TEL:03-6380-5798 / FAX:03-6273-1196  
【URL】<http://suns-rc.org/> 【E-mail】[office@suns-rc.org](mailto:office@suns-rc.org)

熊谷行裕：先週に引き続き今週も出席出来てニコニコです。久し振りに地震予知情報です。中部・東海地区中心の大きなデータが今週末に収束して長野や静岡を中心に大きな地震の可能性が有ります。ご注意ください。

アド リュー・ウオ：石部様、井川様ようこそサンライズ汐留 RC において下さいました。井川様の卓話を楽しみにしています。

◇卓話：『最新のウォーキング理論による 100 年時代の健康戦略』

日本アスリートウォーキング協会本部講師 井川拓司様

人生 100 年時代となりましたが、寿命は延びていてもそれが健康であるかどうかとは別の問題になります。最後が寝たきりになる方が多く、医療・治療は発達していますが、最後まで健康で生き抜くという事を推進しています。地方の方はほとんど歩かず車移動が多いのですが、日常よく歩くという事がとても重要な要素と思っています。私共の推奨するアスリートウォーキングはどのようにしたら脳が活性化するか、体脂肪が燃焼するかなどを大切に、心拍数を指標にしているのが特徴です。それぞれの年齢に応じて計算しています。もう一つ現代人の問題としてストレスというものがあります。人間は本来ストレスというものと共存していました。ストレスによって心拍数を上げて体を動かす状態に持って行ったりすぐに止血できるように自律神経に働きかけたりしていました。現代は役割が変わり、人間関係などからのストレスを感じても体を動かす事はありません。元々ストレスは体を動かすという事に直結していたので、動かさないと血流がコントロールされず不整脈が起こったり、ストレスホルモンはエネルギーを脂肪に蓄えようとする働きがあるので肥満になったりするので、それを解消するためにウォーキングを用いています。人間の体は走る事に適した構造になっていて、さらに言えば裸足で走るのが良いのです。世間では大股で踵から足をつけて歩くと良いというお話もありますが、負担が掛からない様に歩くためには体を倒すのが先で、体の真下当たりですと足を出して着地するのが理想です。私は元々は栄養を通じて健康に携わり始めたのですが、ウォーキングを通じて歩くことを習慣にして何歳からでも始められて健康で人生を送って頂きたいと思っていますので、少しでも興味を持って頂ければ嬉しいです。



バナー交換



直道会員 シヤマル様 奥様 教夫会員



卓話：井川拓司様



Dear All member of Tokyo sunrise shiodome RC,

We appreciated your hospitality and looking forward to interact further to propagate the rotary cause and values.

Sincerely

Syamal Bhattacharya

皆様のおもてなしに感謝いたしますと共にロータリーの意義や価値を広げるため更なる交流を深める事が出来ればと願っております。 シヤマル・バーチャ



石部順一様

◇ 講評

昔か登山をやっていたのですが、最近は全て車で移動してしまっています。しかし保護犬を預かってから散歩をするようになり歩くようになったかと思えます。健康寿命を延ばしていきたいと思えます。本日は有難うございました。

◇ 閉会の点鐘

立堀佳男会長

立堀佳男会長



岡知宏様

《今後の主な行事予定》

◇ 6月20日 納涼例会

《今後の例会スケジュール》

- ◇ 5月 2日 休会
- ◇ 5月 9日 12:30~13:30
- ◇ 5月16日 12:30~13:30