

# ◆ WEEKLY REPORT ◆

R.I.D.2750 Chiyoda & Pacific Basin Group

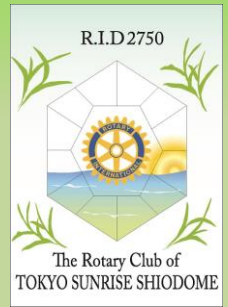
The Rotary Club of  
TOKYO SUNRISE SHIODOME



R.I.会長 マーク・マローニー

2019-20 年度 会長 アンドリュー・ウォン

クラブテーマ「で愛い、ふれ愛い、たすけ愛い、世界をつないでいこう」



No.206 21. Nov. 2019 発行

## 第203回 例会

【日時】2019年11月14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】14名 ビジター 0名 ゲスト 0名  
【出席率】66.7% 【修正出席率】71.6%  
【ニコニコBOX】¥ 10,137— ≪今年度累計≫ ¥ 208,237—

### ≪プログラム≫

#### ◇ 開会点鐘

#### ◇ 斉唱：「R-O-T-A-R-Y」

#### ◇ 会長挨拶

先週はガバナー公式訪問でした。色々ご指摘頂き、会員増強に力を入れていきたいと思ひます。山本直樹会員とフィリピンの姉妹提携クラブにメーキャップしてきました。とても歓迎して頂きました。移動図書館など、色々計画があります。

#### ◇ 幹事報告

先週浅田ガバナーのお話にありました「学ぼう・語ろう・楽しもうあなたのロータリー」が開催されます。まだ申し込まれていない方がいらっしゃいましたら是非ご参加ください。IM インターシティミーティングの委員を拝命しておりますが、何人かの方に「ロータリーのここが好き」「ここが良いので続けている」と言う話を、パネルディスカッション形式でやるのですが、そこで登壇して下さる方を募集しています。各クラブ1名くらい出席して頂きたいので、ご検討下さい。

#### ◇ 幹事報告

梅澤武男会員：「あなたのロータリーフェスティバル」が来年5月にあります。全ロータリアンに協賛して頂きたいと思ひます。クラブで同じ色を揃えたいと思ひます。宜しくお願ひ致します。

#### ◇ 出席報告

#### ◇ ゲスト・ビジター紹介

村上寛憲様：本日は首藤さんのお話を聞きにやってきました。私もトレーナーをしております。どうぞよろしくお願ひ致します。

#### ◇ ニコニコボックス発表（敬称略）

アンドリュー・ウォン：本日の卓話者首藤様ようこそいらっしゃいました。お話楽しみにしています。またフィリピンの姉妹クラブから Makati Scm Migul を訪問、マカウの IYFR 公儀から無事に認定されました。

山本直道：今日の理事会では久しぶりのクラブ親睦旅行が決まりました。とても楽しみです！

梅澤武男：首藤様、卓話宜しくお願ひします。

司 会：山本直道幹事  
アンドリュー・ウォン会長  
梅澤武男ソングリーダー  
アンドリュー・ウォン会長

山本直道幹事

鹿島孝夫会員

立堀佳男会員

◆ 会長：アンドリュー・ウォン ◆ 幹事：山本直道 ◆ 副会長：愛知とし子【発行責任者】アンドリュー・ウォン  
【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)

湯川愛里：昨年に続いて今年も『ほくとぴあ国際音楽祭』に娘が出演します。今回はベルディの「リナルド」です。ご興味のある方には北区民割引の適用チケットを手配できます。  
 立堀佳男：明日から取れなかった夏休みを水曜日まで取ります。旅行に行って来ます。ここにこ  
 熊谷行裕：今ビックサイトの展示場で展示しています。今日は大変申し訳ないですが、途中退席します。  
 すみません。  
 戸張浩幸：本日の卓話首藤様、楽しみにしています。

◇ 卓話『ボディメイク』

首藤拓馬様

私は東京アメリカンクラブでトレーナーをしています。本日はお話しするボディメイクについてですが、皆さんは何をイメージされるでしょうか？個人の理想の体型に近づけるようにトレーニング、食事管理をしていく事を言います。それを披露できる大会が色々あったりもします。各大会には選考基準など様々です。  
 お一人例を上げさせて頂くと、女性である大会で3連覇された方ですが、ダイエット目的で始められたのですが、たった10ヶ月で総合優勝されています。世界大会にも出場されています。元々から14kg減量されたので、洋服でしたら数サイズ変わったことになります。減量時の食事意識されたことは、とにかく野菜を沢山食べる。それからタンパク質も肉のみではなく、魚・卵など、色々なものから摂取し、極端な糖質制限はせず、極端なダイエットはしていません。白米から玄米への変更することで血糖値が急激に上がることを防いで糖質の吸収をゆるやかにしています。ほぼ自炊をされていますが、時間が無い時にはコンビニのものも買われるそうですが、そのメニューもタンパク質、糖質、脂質を良く考え、バランスと量をしっかり把握された食事をされるそうです。夕食は糖質を摂られないのですが、夜は活動量が減るので、高たんぱくで低脂質のものを中心で召し上がるそうです。  
 簡単に痩せる方法は中々難しいですが、バランスのとれた食事とトレーニングは大切だと思います。

◇ 講評

アンドリュー・ウォン会長

首藤様、有難うございました。日頃運動不足の私たちに何かヒントは無いかと思いお招きしました。日頃のライフスタイルから中々難しいですし、年齢の事もありますが、健康で元気が一番だと思います。

◇ 閉会の点鐘

アンドリュー・ウォン会長



村上憲法様



アンドリュー・ウォン会長



山本直道幹事



立堀佳男会員



梅澤武男会員



首藤拓馬様



《今後の主な行事予定》

◇ 12月19日 クリスマス例会

《今後の例会スケジュール》

◇ 11月28日 12:30~13:30  
 ◇ 12月 5日 12:30~13:30  
 ◇ 12月12日 12:30~13:30