



会長	熊谷 敏明
幹事	菅原 慶一
会報	氏家 良典 江川 元徳
	佐藤 幸一 飯塚 仁哉
例会場	ホテルサンシャイン佐沼 ☎22-8180 FAX22-0327
例会日	毎週木曜日 12:30~13:30
事務所	ホテルサンシャイン佐沼 ☎22-8180 FAX22-0327

第2564回例会 2016. 9. 8 No. 9

本日の出席率

・本日の出席率 89.3%

ニコニコボックス

- ・小泉洋会員 先週は、誕生祝プレゼント有難うございました。
- ・佐々木源悦会員 9月5日、娘に男の子が生まれました。おじいちゃんになりました。
- ・佐藤早智子会員 オリニック、全米オープンテニスと寝不足が続いております。なんと錦織圭がマレーに勝ちました!! 今日私のスピーチですが、カーブスの二人の元気美人にお願いしましたので宜しくお願いします。
- ・鈴木彦太会員 佐藤早智子会員のスピーチ、ご活躍を祈ります。
- ・布施孝之会員 佐藤早智子会員のスピーチに期待。
- ・村上武彦会員 カーブス、ガンバレ!!
- ・飯塚仁哉会員 佐藤早智子会員の俄か応援団、フレッシュ溢れる二人連れは何をするんでしょうか。
- ・江川元徳会員 speechから勉強する。人類に奉仕するROTARY。
- ・千葉吉男会員 佐藤早智子会員のスピーチ、楽しみです。
- ・菅野幸一郎会員 河北工芸展の招待券がありますので、ほしい方は菅野まで申しつけ下さい。本日のスピーカー佐藤早智子会員にご期待致します。
- ・菅原文之会員 佐藤早智子会員のスピーチに期待。
- ・佐藤静市会員 佐藤早智子会員のスピーチを歓迎。
- ・遠藤光則会員 さっちゃんのスピーチに期待します。
- ・猪股育夫会員 佐藤早智子会員のスピーチに期待します。カーブスの氏家店長様と佐藤コーチ様直しくご指導願います。佐藤早智子会員の若さの秘密が判明しました。
- ・富士原裕子会員 佐藤早智子会員のゲストスピーチ楽しみにしています。がんばって下さい!!
- ・高橋義文会員 本日の佐藤早智子会員のゲストスピーチを楽しみに期待致します。

- ・伊藤幸子会員 本日の佐藤早智子会員のスピーチ楽しみにしています。
- ・菅原慶一幹事以下 佐藤早智子会員のスピーチに期待致します。
佐々木崇会員 山田直志会員 岩瀬正彦会員
高橋利光会員 山田正会員 小野寺伸浩会員
及川昭宏会員 岩瀬栄市会員 杉田広仁会員
千葉正宏会員 佐藤充彦会員
以上、ありがとうございました。

会長要件 高橋利光副会長

本日は、熊谷敏明会長がお休みですので、私が会長要件を申し上げます。
先日の台風によって、岩手県や北海道は甚大な被害がありましたけれども、幸にして登米地方では大きな人的被害はありませんでした。今度は台風13号から変わった熱帯低気圧が近づいてきています。自分の身は自分で守るという基本的な考えにもとづいて、災害が発生した場合を想定して準備をしておきたいものです。熊谷敏明会長から2~3会長要件で話していただきたいということでしたので、それをお話したいと思います。先週の理事会で協議され決定された事項です。
(1)少年少女剣道大会と少年少女野球大会を原点に復帰させてスリム化を図るための基本的な内容です。
10月2日に行われる剣道大会では、審判と中学生には弁当を支給しますが、審判への謝礼金は出さないことにしました。
11月5日に行われる野球大会では、委員会のメンバーを中心とした私達ロータリアンがうどんを作り、業者に発注しない。又、会員にお配りしていました弁当は提供しないで、うどんのみを皆様方にも食べていただくということに決定致しました。
(2)創立60周年記念式典並びに財務改善検討委員会が発足し執行の運びを見せていますが、第1回の委員会を9月23日に開催します。委員長長の選出し、委員会の主旨や目的を確認し今後のタイムスケジュールやその方向性について話し合う予定です。
9月6日(火)に国際奉仕・姉妹クラブ合同委員会が開

催されました。台北西門RC創立40周年記念式典に関して協議しました。現在のところ3月9日(木)~3月12日(日)の4日間で調整し、最も利便性の良いツアーを模索中であり、間もなく皆様にご案内出来ると思っておりますが、40周年という節目の式典ですので、多くのご参加をお願い致します。

幹事報告 菅原慶一幹事

- ・ガバナー事務所より
1. クラブ奉仕・会員増強・R広報・職業奉仕委員会合同セミナーの案内
日時 10月17日(月) 10:45~14:45
場所 ホテルメトロポリタン盛岡本館4階
登録料 3,000円
- 2. ロータリー・リーダーシップ研究会の案内(再)
日時 9月18日(日)
会場 専門学校デジタルアーツ仙台
- ・登米市絵本原画展実行委員会より
協賛に対するお礼状が届く
- ・登米市市民生活部環境課より
「環境にやさしい買い物キャンペーン」協力依頼
- ・石巻東RCより、会報が届く

各委員会報告

- ・青少年奉仕委員会 (小野寺伸浩委員長)
佐沼ロータリークラブ旗争奪
第34回登米市少年少女剣道大会のお知らせ
日時 10月2日(日) 9:30~ 開会式
10:00~ 試合開始
ところ 登米市立佐沼中学校体育館
※会員皆様のご参加をお願い致します。

今週のスピーチ (担当: 佐藤早智子会員)

「筋トレをすることの大切さ」
ゲストスピーカー (柳井上 (カーブス))
店長 氏家美加代様
コーチ 佐藤 成美様

- ・ひざが気になる方
運動不足になると体力不足になったり、体調が悪くなったりする原因にもなり、ひざの痛みがもっとひどくなるおそれがあります。ふとももの筋肉が減ってひざに負担がかかりやすくなります。ひざが痛い人ほど筋力アップをして、体重を落とすことが、ひざの痛みの軽減につながります。
- ・腰が気になる方
おなかの筋肉が減って腰に負担がかかりやすくなります。ひざと同じように筋力アップをして体重を落とすことが、腰の痛みの軽減につながります。
- ・血圧・コレステロール・血糖値が気になる方
生活習慣病の原因であるポッコリおなかを解消することが予防につながります。ポッコリおなかの正体は内臓脂肪(小腸のまわりにつく脂肪)です。内臓脂肪がたまると悪性ホルモン、アディポサイトカインが増え、悪玉が血液にとけこむことで血液をドロドロにします。ドロドロの血が全身をめぐることで、生活習慣病である高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満をひきおこしやすくなり、動脈硬化となり、脳卒中や心臓病という重い病気を引き起こす原因の一つになります。
筋肉は、30歳から毎年約1%ずつ減るため、年齢とともに内臓脂肪が増えていきます。筋肉は脂肪を燃やす工場ですので、年とともに筋肉が減ると工場

も小さくなるので脂肪があまりあります。おなかの内臓脂肪を燃やすには、筋肉を増やして内臓脂肪を燃やす運動、つまり、筋力トレーニングが大切です。しっかり筋トレをして筋肉をつけましょう。
・キレイな体型でいたい方
食事だけのダイエットだと、脂肪と一緒に筋肉も減るので、そのあと太りやすい体になります。筋力トレーニングで筋肉を取り戻すことが大切です。しっかり筋トレをして筋肉をつけましょう。
何歳になっても、筋肉トレーニングをすれば、筋肉を増やすことができますといわれています。



▲氏家店長様



▼佐藤コーチ様



説明とストレッチ体操