



会長	布施	孝尚
幹事	加藤	亮夫
会報	猪股	育夫
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2973回例会 2025. 10. 23 No.15

本日の出席率

・本日の出席率 66%

ニコニコボックス

- ・布施孝尚会長 朝晩めっきり寒くなってまいりました。皆さん体調管理に気をつけましょう。本日は千葉正洋会員の卓話、よろしくお願いします。
- ・加藤亮幹事 千葉正洋会員の卓話期待しております。
- ・千葉正洋会員 卓話のお時間をいただき、ありがとうございます。
- ・阿部泰彦会員 千葉正洋会員の卓話、楽しみです。
- ・高田次雄会員 10月23日、今日が霜降、冷え込みがさらに厳しく霜が降り始まり、冬はもうすぐそこです。あの暑さどこへ行ったのでしょうか。体調管理、ご自愛下さい。10月18日の「エンド・ポリオ・ナウ」チャリティーゴルフ、表蔵王、7:00受付、参加の皆さん早朝より大変ご苦勞様でした。千葉正洋会員の卓話、楽しみです。
- ・岩渕正彦会員 千葉正洋会員の卓話、期待します。
- ・及川富男会員 千葉正洋会員のスピーチに期待しています。
- ・佐藤敬喜会員 遅刻。早退します。
- ・佐竹孝行会員以下 本日の卓話に期待して。
佐々木源悦会員 高橋利光会員 山田正会員
小野寺伸浩会員 富士原裕子会員 及川昭宏会員
太田陽平会員 杉田広仁会員 佐藤早智子会員
佐藤哲弥会員 關孝会員 伊藤秀雄会員
村上正弘会員 及川幾雄会員 佐藤淳会員
渡辺光太郎会員 岡本健一会員 吉田佳代会員
以上、ありがとうございました。

会長要件 布施孝尚会長

10月18日(土)、2520地区ポリオ根絶チャリティーゴルフコンペに参加いたしました。朝5時30分まだ暗い中

出発しても、開催場所の表蔵王ゴルフ場に着いたのが午前7時前で一日がとても長く感じました。ご参加いただいた皆さんのご精進のせい非常に穏やかなゴルフ日和でした。仲間うちで、和気あいあいとしすぎたので、少し皆さん多くたたき過ぎたというような和やかな一日でした。ご参加いただいた3名の方々と楽しくゴルフをさせていただきました。

10月28日には、佐沼RCの親睦ゴルフコンペが開催されます。多くの会員のご参加をいただく予定となっております。よろしくお願いいたします。

10月24日は、ロータリーの「世界ポリオデー」となっており、世界中でロータリークラブがこのポリオデーの前後にポリオ根絶に向けての様々な取り組みをいたします。佐沼RCでは10月5日(日)に開催されました登米市産業フェスティバルで、仙台育英学園雪校舎の学生さんにご協力をいただいて、ポリオのPRをさせていただきました。この様な取り組みを通じて、ロータリークラブの世界的ネットワークを感じていただけるのではないかと考えております。

来週は休会です。朝晩めっきり寒くなってきておりますが、十分な体調管理をし、スポーツの秋を存分に楽しんでいただければと思っております。

又、11月8日(土)に予定しておりましたIMは、都合により日程変更となりましたので、11月6日(木)に通常例会を行いますので、お間違いのないようお願いいたします。

幹事報告 加藤亮幹事

- ・ガバナー事務所より
ポリオ撲滅募金協力に対する感謝状が届く
- ・登米市社会福祉協議会より
「令和7年度福祉のつどい」開催に伴う後援依頼
- ・日程変更のお知らせ
11月8日(土) IM → 11月6日(木) 通常例会

各委員会報告

- ・親睦委員会 (岡本健一委員長)
佐沼RC親睦ゴルフコンペのお知らせ
日 時 10月28日(火) 集合7:50 (15名参加)
場 所 一関カントリークラブ
朝早いスタートですが、よろしくお願いします。
尚、参加人数1名の余裕があります。参加希望者はご連絡下さい。



ポリオ根絶募金協力の感謝状

今週のスピーチ

「入会1年につき自分を知ってもらう」
千葉正弘会員
本日は、自己紹介を含めながら私の趣味の話をおりまぜて、皆さんに情報提供が出来ることがあったらと思いますので、おつきあいいただければと思います。
私は、昭和57年生まれの43歳です。東北新幹線が開業した年です。妻は中学校の同級生、中3の気難しい娘、あばれん坊の小5の息子、両親の6人で生活しております。
私の小さい頃の夢は大工さんでした。父親が大工で現在の千葉正工務店を昭和53年に創業しました。自宅の前と後ろに作業場があり、端材を鋸で切ったり釘を打ったりして遊んでいました。
中学の進路を決める時、大工になる話をしましたら、普通高校に入り、良く考えて大学で建築を学んだらどうかという提案をいただき、そこから建築学科を目指すことになりました。
順調に大学を卒業し、セキスイハイムに勤めました。1年半でやめ自宅に戻りました。その時に昔から私を見込んでくれていた大工さんに「大工さんになれなかったな」と言われて、その時、はじめて建築学科で学ぶと大工になれないことを知りました。そこから営業として活動し、平成30年に父親から会社を継ぎ代表取締役となり今に至っております。

社会人になって3つの趣味を持ちました。その中で一番最初に持った趣味はマラソンです。その頃私はふくよかな体形でしたので1月からランニングを決めました。ダイエットのため走りましたが、初日は連続で1kmも走ることができませんでした。ちょっと走っては休み、ちょっと走っては休むといった状況で、自分の体力の衰えを我慢しながら毎日50分位走りました。3ヶ月経った4月には体重75kgから70kg、体脂肪19%から15%になりました。この頃停滞期に入りましたが、10ヶ月経て、65.5kg、9%と今の体形

となり目標を達成しましたので、続けるために大会参加(ハーフマラソン)。その後はフルマラソン完走に挑戦し、1年後の2月にフルマラソンを完走しました。そこから9年は、タイムを縮める競技思考へととなりフルマラソンがメインで、練習で10kmハーフマラソンに出、年に1回100kmマラソンがご褒美でした。
子供が小さかったので、フルマラソンも日帰りで参加出来る場所を探していたのですが、100kmマラソンは朝4時のスタートのため家族の了解をもらって前日1泊して翌朝会場入りしていました。
50km以上の距離を走るマラソンのことを一般的にウルトラマラソン、完走する人をウルトラマンと言います。

マラソンでもウォーキングでもよいので定期的に体を動かすことはとても良いことです。どうせやるなら、膝から動かさない、腕を振る、鼻呼吸をする。この3つに気をつけてやるとより効果的です。安全第一ですので、朝・晩の暗い時は、反射板をつけること、そして給水も大切です。

走る、歩くのメリットとして、一人で出来る、いつでも出来る、やりすぎなければ健康維持、又、頭もスッキリします。

私の基本スタンスは、朝走る(予定が入らない時間)、4時起床~6時着座、60分目安(大体12~13km)、休日は長い距離。

続けるためには、毎朝同じタイミングで体重計に乗り記録をとる。そして情報発信をする。私の場合は、空を見ることが好きで、2月の東の空のアンタレス(さそり座)を見るのが楽しみです。

- ・日本と世界の記録の差
日本記録 2:04:56 (100m換算 17.7秒)
世界記録 2:00:35 (100m換算 17.0秒)
- 昔、スポーツをやっている、トレーニングなしでフルマラソンを完走することは非常に難しいことです。完走すること自体すごいことです。どうしても体が長距離、長時間体を動かすことに慣れていないので、低血糖になったり、いろいろな弊害が生じ、42.15kmを走り切るのは難しいです。
- ・ランナーの勲章：サブ4(フルマラソン4時間切る)
日本で25%程度
- ・ランナーの栄誉：サブ3(フルマラソン3時間切る)
日本で3%程度
- ・グランドスラム：100kmマラソン10時間以内で走る
サブ3 3時間以内で走る
富士山を下から上まで完走する
3つを達成した人のこと。



スピーチをする千葉正弘会員