



パワー浜松ロータリークラブ週報2014年7月22日号
本年度テーマ:Rotary Mind、Rotary Wayを確認しよう
～心で感じて・考えて・活動しよう～

パワー浜松ロータリークラブ(2014-15年度会長:小林昭次)
〒430-7733 浜松市中区板屋町111-2 オークラクトシティホテル浜松4307号室
Tel:053-452-0800 Email:info@power-hamamatsurc.jp
http://www.power-hamamatsurc.jp
創立:2002年10月22日 認証伝達式:2003年4月29日 スポンサークラブ:浜松中RC



第542回例会 7月22日 PM7:00～8:00 オークラクトシティホテル浜松4F平安の間

- 司会:西尾文克、鈴木一広 ●点鐘:小林昭次 ●ロータリーソング:希望のエネルギー
- ゲスト:卓話者 高部鍼灸院 院長 高部光司様 ・米山記念奨学生 暢婉君さん
- 議事:会場監督担当 高部光司様 卓話「健康を維持するには」

<出席報告>本日出席率66名 80.49% 前々回出席率89.02%

■会長挨拶

こんばんは。昨日、梅雨がようやく明けました。会社は厳しい状態から若干良くなってきましたが、早く梅雨が明けたらいいなと思っています。現在、業界の天気もなかなか厳しいですが、厳しい状況にいるからこそ会社の社風を明るい会社にしていくと日々考えています。私どもの会社の場合は明るい会社にするには、明るい社員をつとめて採用しようという事。失敗を恐れないよう、得点主義にしようという事。できるならスポーツを経験した社員を雇用しようという事です。社員の大部分は、いろいろなスポーツを経験した社員を意識して募っています。スポーツは負ける事もありますし、野球など、ベンチに入らないけれども、スタンドで応援するという事も経験する。また、毎日の努力が成果に結び付く事を、身を持って体験しているという事が大事です。また、健康であるという事も明るい会社づくりに繋がって行くのではないのでしょうか。本日は高部様の健康についてのお話とのこと。簡単に体重が減る方法とか、聞けるのではと期待していますが(笑)とにかく健康で、明るい社員を集めて、できるだけプラス思考で、明るい会社になろうと考えて今日まで来ています。また機会があれば皆さんの会社の様子も伺いたいと思います。高部先生、本日は卓話を宜しくお願い致します。みなさんで高部先生の卓話を盛り上げて、メンバーの一員になっていただける様に宜しくお願い致します。



■幹事報告

本日ロケで日焼けして肌が痛い幹事の末広です。第542回例会幹事報告をさせていただきます。本日の配布物は、新会員船山さんの手帳に貼っていただくデータです。お手数ですが会員手帳の最後のページに貼って下さい。本日より「富士山環境保全活動」の募金箱を回します。皆さんご協力をお願い致します。来週の例会後に第1回理事会があります。出席義務者の皆様はスケジュールのご確認をお願い致します。この後ダイエットについて良いお話が聞けると言う事なのでとっても楽しみです。先生、よろしくお願ひ致します。以上、本日の幹事報告でした。

■委員会報告

■IT委員会 稲野さんより
今週末にパワー浜松のHPサーバーの入れ替え予定です。hpの閲覧、メールの送受信等はできなくなります。予めご了承ください。

■会員増強維持・女子会員増強委員会 堀内さんより
7月26日に第一回女子会を開きます。参加ご希望の方は堀内までご連絡ください。

■募金活動委員会 村井さんより
2620地区社会奉仕委員会より富士山環境活動事業として500円以上の環境保全活動の支援金の募金をお願いいたします。

■スマイル

■会場監督一同
高部光司様、本日はご多忙中にもかかわらず、卓話講師をお引き受けくださりありがとうございました。先生のお話を参考に健康を維持して参ります。

■高貝亮さん
9月20日アクト中ホールで丹羽宇一郎前中国大使の講演会を開催します。午後1:30開場、2:00開演。入場無料、予約不要です。お誘い合わせのうえご来場ください。

■ 議事 高部鍼灸院院長 高部光司様 卓話

「健康を維持するには」

健康な毎日を維持するためには、規則正しい食生活を含めた生活リズムが大事です。人間の体の中には体内時計があります。この時計が正しく動くようすること、不調な時にリセットすることが大切なのです。そのためには……

・起床と食事は決まった時刻に

朝、明るい光を浴びると体内時計のスイッチが入り、夕方、暗くなると切れてリラックスモードになって夜の睡眠が深くなるという循環になるのです。「起床時は明るい光をあびる」これが健康の秘訣のひとつめです。

・食事はデザートを含め腹八分に

快眠・快食・快便のふたつめ、食もとても大切なポイントです。食欲をおろそかにしてはいけません。腹八分が大事、夜遅い食事も控えましょう。どんな物を食べれば健康になるかという質問をよくいただきますが、栄養、カロリー量など考え過ぎの方が多いです。夏の野菜は体を冷やしてくれますし、冬の野菜は逆に温めてくれます。旬の物、露地物を食べていただければ良いかなと思います。

ダイエットの話の前に、お腹が出てきて困っている方、前に出てきていただけますか。何故かって言うと、歩き方でいろんなことが分かるからなんです。お腹の出た方は腰痛持ちの方が多いんです。お腹の出ない方と歩き方をくらべてみると、もっと違いがわかりやすいと思います。腰に手を当てて歩いてもらいましょう。そうです、正解は、歩幅なんです。外国のモデルさんは骨盤で歩いているんです。日本人は本来、腰の弱い民族なんです。着物を着て帯で腰をしめているんですね。

皆さん、ここで立って腰を左右に振ってみましょう。足踏みしてみてください。普段使っていない筋肉を使っている感じがしませんか。このモデルさんの歩き方がダイエットへの近道なんです。これを日常化してしまえば、無理なくやせられるんです。ふくらはぎも締まってきます。

食べたい物を食べ、ちゃんと歩く。腰をつかって歩き、より多くの筋肉を使うことにより、より多くの消費エネルギーをあげていくことができます。

皆さん、今回いちばん知りたかったポイント、簡単なダイエット方法はの答えがここにありましたね。

どうか、生活の中の歩行に注意して、これからもますます元氣にご活躍することを祈念いたしまして終わりにしたいと思います。本日はご清聴本当にありがとうございました。

