

国際ロータリー第2820地区

古河ロータリークラブ週報 21



2022-2023 塚田 晴夫年度 クラブテーマ

「chance to try ～挑戦するチャンス～」



「七福神」河鍋峯斎

2022-2023年度
国際ロータリー会長
ジェニファー・ジョーンズ



イマジン ロータリー

2022-2023年度
国際ロータリー第2820地区
大野 治夫 ガバナー



地区スローガン
enjoy life ～人生を楽しむ～

- 設立：1966年(昭和41年)7月7日
RI加盟承認 1966年8月30日(754番)
スポンサークラブ土浦南ロータリークラブ
初代会長 井上 延太郎、幹事 岩崎 清
- 事務所：〒306-0234 古河市上辺見2683 阿久津 理
TEL:(0280)31-6114 FAX:(0280)31-6104
e-mail:syaro-ak@mh.point.ne.jp
- 例会場：〒306-0023 古河市本町1-3-9
常陽銀行 古河支店3階
TEL:(0280)32-3131(代表)
〈臨時例会場〉古河商工会議所
- 例会日：毎週金曜日(第5金曜日は無し)
- 会長：塚田 晴夫(57代)
- 幹事：阿久津 理
- 会員数：正会員51名
- 発行：会報・雑誌委員会 鈴木 敏雄 委員長
e-mail:tosuzuki@kogonet.ne.jp
- 公式HP：<https://koga-rotary.org/>

第2682回例会 2023年3月3日(金)

本日の例会プログラム

- 「月初めのお祝い」
- 卓話「私の仕事紹介」
卓話者：井上 勉 君

次回の例会プログラム 3月10日(金)

- 卓話「2023年度桃まつり開催について」
桃まつり実行委員長
太刀岡 健一 氏

第2681回
2023年2月24日

卓話「私の仕事紹介」

司会・進行



栗原 清
パスト会長

ソング



ソングリーダー
前田 美代子 君

ニコニコBOX (敬称略)



宮内 則雄
副幹事・会計

演奏題目

・奉仕の理想

委員会報告

出席委員会 小山 仁美 委員長



会員数	51名
出席者数	36名
欠席者数	1名
内欠席免除者数	1名
事前連絡者	13名
出席率	98.00%

SAA委員会 坪野 潔 委員長



3月4月の会場設営は、職業奉仕・社会奉仕委員会の合計8名でよろしくお願ひします。
ちなみに、5月6月は国際奉仕委員会・財団・米山の合計11名でよろしくお願ひします。

ロータリー情報委員会 間下 保 委員長



本日のロータリー情報は、「ゴング点鐘」です。
(割愛)



- 塚田 晴夫 福富さん、卓話楽しみにしています。
- 岩崎 清 福富さん、卓話楽しみにしています。
- 関口 哲勇 福富さん、卓話楽しみにしています。
- 蓮見 公男 福富浩志さん、卓話楽しみにしています。
- 大和田五郎 福富さん、卓話楽しみにしています。
- 野澤 豊輔 福富さん、卓話楽しみにしています。
- 川島 栄 福富さん、卓話楽しみにしています。
- 野村 利夫 福富さん例会会場設営、いつもありがとうございます。今日は卓話よろしくお願ひいたします。
- 飯田 敏行 福富さん、卓話楽しみにしています。
- 栗原 清 福富さん、卓話楽しみにしています。
- 野村 久男 福富さん、卓話楽しみにしています。
- 関 義明 福富浩志さん、卓話楽しみにしています。
- 坪野 潔 福富さん、卓話楽しみにしています。
- 服部 吉高 福富さん、卓話楽しみにしています。
- 森田 一雄 福富さん、卓話楽しみにしています。
- 阿久津 理 福富さん、卓話楽しみにしています。
- 岩田 潤一 福富さん、卓話楽しみにしています。
- 岩崎 聖一 福富さん、卓話楽しみにしています。
- 若松 理 福富さん、卓話楽しみにしています。
- 小野寺信次 福富浩志さん、卓話楽しみにしています。
- 田村 武敏 福富さん、卓話よろしくお願ひします。
- 相良 登 福富浩志さん、卓話楽しみにしています。
- 前田美代子 福富さん、卓話楽しみにしています。
- 鈴木 一彦 福富さん、卓話楽しみにしています。
- 立岡 喜一 福富さん、卓話楽しみにしています。
- 斉藤百合子 福富さん、卓話楽しみにしています。いつもきれいにしていただき、ありがとうございます。
- 早川 宏 福富さん、卓話楽しみにしています。

鈴木 敏雄 福富浩志さん、卓話楽しみにしています。
 福富 浩志 卓話させていただきます。
 塩谷 和宏 福富さん、卓話楽しみにしています。
 宮内 則雄 福富さん、卓話楽しみにしています。

	投入件数	合計金額
本日	31件	62,000円
累積	608件	1,642,000円

幹事報告

阿久津 理 幹事



1. 本日の例会は時間短縮で開催です。(弁当をお持ち帰りください。)
2. 2023-2024年度ロータリー財団地区補助金管理セミナーが、3月4日(土)筑西市ダイヤモンドホールで開催されます。

出席者:宮内次年度幹事

3. 会費の納入をお願いいたします。(原則として銀行振込でお願いいたします。)

後期会費:10万円

口座:常陽銀行 古河支店

普通口座 1802251

コガロータリークラブ

※振込手数料はご負担願います。

会長の時間

塚田 晴夫 会長



皆さんこんにちは、2月と言えば、23日は私たちロータリアンにとって特別な日となっています。1905年2月23日、創始者・ポール・ハリスは友人3人と最初にロータリーの会合を開きました。国際ロータリーは、この2月23日をロータリー創立記念日と定めています。

また、2月は平和と紛争予防／紛争解決月間になっていて、2月23日の記念日から3月1日の一週間を「世界理解と平和週間」とし、世界理解と平和に関するロータリーの奉仕活動を強調しています。

また、2月は平和と紛争予防／紛争解決月間になっていて、2月23日の記念日から3月1日の一週間を「世界理解と平和週間」とし、世界理解と平和に関するロータリーの奉仕活動を強調しています。

ところで、国際ロータリーが最初にこの世界理解週間を決定したのは、実は1957年のことでした。その時は、創立記念日は全く関係ない毎年3月20日を含む週を「世界理解週間」として設定していました。そして1969年には、この日程が9月15日を含む週に変更になり、1977年に国際ロータリーは再度、日程を変更し、現状の2月23日を含む週を、毎年特別に記念すべき「世界理解週間」と決めました。

ロシアが昨年2月24日にウクライナに侵略を開始して1年となりますが、いまだに終結する兆しがありません。ロシアが止めれば戦争は終わりますが、ウクライナが止めると領土が無くなります。早い終結と世界平和を願ひまして、会長の時間とします。

卓話

卓話 「私の仕事紹介」

卓話者 福富 浩志 君



◎アンチエイジングについて

アンチエイジングとは？「アンチ」は抵抗、「エイジング」は加齢とか老化を表しています。つまりアンチエイジングとは「抗加齢」とか「抗老化」という意味合いになります。アンチエイジングの目的とは、若々しさを保つことになります。どんな方法があるのか。どうやったらいいのか。

①運動する…有酸素運動がよいと言われています。心肺機能の向上・脂肪燃焼・筋肉量のアップに役立ち、血液循環が良くなることで美肌効果も期待できます。中でもウォーキングはよいとされていて、1日20分・週2回くらいできるとよいとされています。



②ちなみに皆様が好きなのは有酸素運動と無酸素運動の要素を両方含んでいると言われております。諸説ありますが、カートに乗らず歩いて移動・パター練習・アプローチ練習は有酸素運動。フルスイング・フルショット・ミスショットが多くクラブを数本持って走る・傾斜などでボールを走って探しに行くなどは無酸素運動になると言われています。

筋トレもよいとされています。筋肉量を増やすことで基礎代謝量が上がり、太りにくくなります。



す。ストレッチもよいとされています。就寝前にストレッチを行うと、こりが緩和されて姿勢が悪くなることを防いでくれて体がほぐれるためリラックス効果があると言われています。

- ③食べ物を意識する…規則正しいタイミングで1日3回決まった時間に食べるのがよい。朝食を抜くのはよくないと言われています。長く空腹の時間が続いているから食事すると血糖値が低い状態から一気に上昇し体調不良の原因になると言われています。



食べる順番も野菜・タンパク質(肉や魚)・炭水化物(ごはんやパン)という順番がよいみたいです。また腹八分目の食事を心がけるとよいそうです。何を食べたらよいのか。納豆・豆腐・枝豆などの大豆製品はビタミンEの働きで血行促進や抗酸化作用が期待できます。発酵食品もアンチエイジングによい食べ物のひとつです。朝食にヨーグルト・夕食に漬け物など、毎日、複数の発酵食品を少しずつ食べるのがよいみたいです。その他、ナッツ類、(くるみやアーモンドなど)野菜をはじめ、きのこや海藻、動物性タンパク質の肉や魚、卵もハリのある肌を作るコラーゲンの材料となります。飲み物では赤ワインや緑茶、硬水ミネラルウォーターなどがよいでしょう。

老化を早める食べ物としては、お菓子類や清涼飲料水、ファストフード、ハムやソーセージなどは食べ過ぎに注意したいですね。

- ④質のよい睡眠を取る…寝ている間に「成長ホルモン」と呼ばれる物質が体内で分泌されます。成長ホルモンは肌の古い細胞から新しい細胞へと生まれ変わらせるためのターンオーバーを促してくれます。日中はしっかり日光に当たり、寝る前はなるべくスマホやパソコンを見過ぎないようにする生活を心掛けましょう。



- ⑤その他、紫外線対策や頭皮ケア・ハンドマッサージもよいと言われています。紫外線は1年中降り注いでいますので、屋外に出る時は日焼け止めクリームなどを塗っておいた方がよいですね。毎日のシャンプーの仕方でも頭皮マッサージはできます。正しいシャンプーの仕方としてはあまり熱いお湯で洗うと一見、スッキリ汚れが落ちるようですが、実は頭皮にとっては大きなストレスとなります。熱いお湯で洗うと、頭皮に必要な分の皮脂やうるおい成分まで洗い流してしまうことになり、かゆみやフケの原因にもなります。シャ

ンプーするときは38度くらいがよいとされています。しっかり泡立てたあと、指の腹を使って、頭を包むように、髪の毛の生え際から頭頂部にかけて自分が気持ち良いと感じるくらいの力で優しく頭皮を動かすように行います。

頭皮ケアやハンドマッサージなどは、弊社でも様々なメニューを取り扱っておりますので、疲れたお体を癒やす時には、ぜひ一度お越しください。お待ちしております。



アンチエイジングでは心も老化に左右されると言われていて、ネガティブな思考やストレスで口角が下がって老化につながることもあるそうです。ポジティブに考えることは自信をもたらし、ストレスを緩和してアンチエイジングに効果があると言われています。口角を上げて笑うだけでも脳が刺激されて、楽しい・幸せというポジティブな気持ちになるそうです。



皆様のように素敵な歳の取り方を目標にこれからも人生を楽しみたいと思っております。ご清聴ありがとうございました。

ロータリー情報 Vol.21

ロータリー情報委員会 間下 保 委員長

「国旗掲揚と国歌斉唱」

日本のロータリークラブは、例会場には国旗が掲げられ、毎月の第一例会では国歌を斉唱します。これには理由がありました。

第2次大戦の開始前後、米国発祥のロータリークラブは米国のスパイではないか、フリーメーソンの一味ではないかという疑いを持たれたそうです。その疑いを晴らすため、国に忠誠を誓うことを示す意味で、例会では国旗を掲げ、国歌を歌い、それが習慣化して今に至ったということです。

また、1935年に日本で作られたロータリーソング「奉仕の理想」には、“御国に捧げん我等の業、望むは世界の久遠の平和”という歌詞、その時代から歌い継がれてきたということですね。

ご意見、ご指摘は間下までお願いします。