

週報

三島南ロータリークラブ



三島南ロータリークラブ

会長 田中四史生

クラブ会長基本テーマ

「みじかな奉仕を
たいせつに」

撮影 箱根山石原



RI会長テーマ:「率先しよう」

2006~2007年度

国際RI会長 ウィリアムB.ボイド

会長 田中四史生

副会長 古屋憲男

幹事 矢岸貞夫

事務所 三島市大社町17-4

TEL 055-976-6351 FAX 055-976-6352

URL: <http://www.mishima-south-ro.gr.jp/>

例会場 三島グランドホテル

TEL 055-975-4300

毎週金曜日 第1・第3夜間例会

Rotary Club of Mishima-South Weekly Report

●第832回 例会 2006.10.20 晴れ●

司会 望月 保証君 指揮 宮澤 正昭君

ロータリーソング 「日も風も星も」

おめでとう

入会記念日 宮沢君 10月26日

会長挨拶

会長 田中四史生君

人は、自分の脳に入ったものしか、理解できない。だから、何かを考えると、突き当たる壁は、自分の脳である。

息子に面白い本を頼んだら持ってきたのが「バカの壁」という題名です。全く親のことが良く分かっている可愛くない息子です。しかし考えていた内容とは違っていました。

人は、自分の脳に入ったものしか、理解できない。だから、何かを考えると、突き当たる壁は、自分の脳である。

分かったような分からないような言い回しですが、一次方程式だと $y=ax$ となるようです。 x は、入力つまり入ってくる情報です。 a は係数です。 y は出力です。言葉で表現します。タイ国に自転車を贈呈しよう。これが情報 x です。「国際奉仕として良い事業だ」とか「タイ国の子供の為になる」と考えることが係数 a です。そして出力 y となり実行しましょうとなります。

社長が従業員に今年度の方針を発表します。社長の方針で頑張ろうとか、会社がうまくいけば待遇も良くなるだろうと考える係数が加わるとプラスの出力となって会社は万々歳です。これが勝手にやればの係数が多いと最悪です。

クラブの出席率も同様です。出席委員の気持ちをくんでやろう。会長も単年度だから応援してやろう。三ヶ月仲間も頑張っているからというプラスの係数を増やして下さるお願い致します。マイナスの係数が増えると組織は崩壊するか死に体になります。

もし、会員の中に、著者の養老孟司先生のファンがいらっしゃいましたら、内容の解釈が違ふと思ひます。私なりに係数 a を加え出力 y としてお詫び申し上げます。

出席報告

	出席総数	出席率	メイクアップ	修正出席率
前回	31/39	79.49%	38/39	97.44%
今回	30/39	76.92%	会員総数	40名

【欠席者】(※あなたが見えなくて残念でした。)
遠藤(印)君 木内君 片野君 沢田君 鈴木(印)君
西山さん 古屋君 松下君 山田君

スマイルボックス

◇石井邦夫君:10月24日(火) 三島文化センター大ホールにて、北中合唱祭が行われます。

14:25頃

ミセス・アモーレ&特別クラス(障害者)の合同演奏
☆特別クラスが演奏する「トーンチャイム」は南ロータリークラブの寄贈品です。

15:00ハンドベル演奏

(ミセス・アモーレ&大石光男、由紀子)

●お手伝いを含め、当日メイキャップになりますので、多数の方々の参加をよろしくお願ひします。

◇土屋 巧君:ボイスQを使った広報活動で、近隣3クラブの会長、幹事、広報委員の方々に御協力いただき、とてもスムーズに事がはこびました。補助金交付まで行くと良いのですが…。引き続きがんばりまーす!

◇中山和雄君:こんばんは。5月に土地境界鑑定士の試験を受けましたが、先日、合格通知をいただきました。今後は、裁判所からの土地境界紛争にともなう鑑定依頼を受けること出来ます。ありがとうございました。

◇山口辰哉君:本日卓話の親睦委員 山本さんから、今日のスマイルは「君が読みなさい」と言われました。私が読むには少なすぎるのでスマイルします。

◇山本 章君:本日初めての卓話です。よろしくお願ひ致します。

◇山本良一君:タイ放置自転車贈呈の各会員から寄付金をいただきありがとうございました。

あと1ヶ月余りですが、参加者全員が期待と使命感に燃えています。

◇渡辺照芳君:仕事と業界の用事が例会日と重なり、欠席が続きました。中山出席委員長、沢田テーブルマスターごめんなさい。

委員会報告

●プログラム委員会 委員長 鈴木 正敏 君

11月の卓話の予定は次のとおりです。

11月10日 山田君

11月17日 財団月間にて。

ロータリー学友の、静岡県立大学で教鞭をとっておられる近藤龍子(タカコ)氏に卓話をお願いしました。

11月24日 加藤君

卓話者の方はよろしく準備の程お願いします。

卓話

●大腰筋トレーニングについて

山本 章 君

たるむ・崩れる・ゆるむ。体型崩壊を阻止するのは大腰筋!

30代~40代の女性の体型が崩壊する最大の原因は、体の老化による筋肉の減少です。体を支えていた筋肉が衰えると姿勢を維持することがむずかしくなり、肉がたるんで、減った筋肉のすき間に脂肪がつきやすくなります。

そんな体型崩壊を食い止めるのが、体の深部の筋肉“インナーマッスル”。とくに、背骨と太ももをつなぐインナーマッスル=大腰筋を鍛えると、お腹まわりを中心としたボディラインを美しく保つことができます。つまり、大腰筋次第で、お腹まわりのラインに歴然とした差が出てくるのです。では、この筋肉は、体のなかでどんな役割をになっているのでしょうか。

“インナーマッスル”とは、体の骨にいちばん近い

深部の筋肉で、私たちが外から確認することはできません。おもに体の姿勢を維持する役割をもち、内臓や脂肪を正しい位置で支えています。とくに大腰筋は、背骨(腰椎)と骨盤を正しい位置に保つ働きをしており、背骨に沿って走る自立神経とも密接な関係にあります。また、運動の基本となる太ももの引き上げに使われることから、近年のスポーツ医学の分野でも、大いに注目されているのです。

そして、大腰筋がお腹やせでとても重要なのは、脂肪細胞を刺激・分解する働きをもつ交感神経とも深い関わりがあるからです。

大腰筋が衰えるとネコ背気味になり、骨盤がだらんと寝た状態になってしまいます。そして背骨も生理的な状態以上に彎曲し交感神経の働きが鈍るので、脂肪分解が促進されにくくなってしまうと考えられます。

また正しい位置で機能すべきお腹やお尻、背中、そしてわき腹の筋肉がなまけた状態になり、そこに脂肪がつきやすくなります。さらにそれまで筋肉で支えていた内臓を骨盤で支えようとするため、骨盤がゆがんだり、内臓が下垂してお腹が出た状態になってしまうのです。ところが、背筋を伸ばすと、背骨を支える大腰筋や、骨盤につながっている腸骨筋が収縮し、骨盤が正しく前傾して、腰椎がぐっとお腹側に引っぱられます。骨盤が正しい位置に戻るうえ、たるんでいた脂肪を内側からキュッと引っぱりお腹をへこませてくれるのです。

筋肉のゆるみもまた、お腹が出る原因となることは、すでに述べました。

大腰筋というのは体の軸みたいなので、体を支える機能からいうとお尻と対の関係にあります。体をしっかり支えるためには、極端に言えば、大腰筋は反対側にあるお尻の筋肉と同じぐらいあってもよい筋肉なのです。

丈夫な大腰筋は体の内側からたるみを支えてくれます。そして内臓のすぐ表面を走っていますから、内臓の位置をコントロールするという意味でも、強い影響力をもっているといえます。

大腰筋が筋肉の神経の機能を促進し、脂肪やたるみを内側から支えてスリムに見せる“筋肉の補正着”とよばれるゆえんはここにあるのです。

中高年の

食育講座

石井 司人君

〈アズキ(小豆)〉

中国が原産で、この赤い小粒の豆の栽培は、中国・朝鮮・日本などの東洋に限られているようです。うるち米とアズキでつくる“赤飯”と呼び、もち米とアズキでつくる“おこわ”と称して区別するのはご存知でしょうか?

アズキ粒には、浮腫をとり、利尿作用もあり、アズキ料理を生活の中に取り入れると体内脂肪も消化する効果が期待できます。

メタボリックシンドロームタイプの方にはもってこいの食材ですね。

