

RI 2013~2014 Theme



since 1996.2.14

御坊東ロータリークラブ



Club Weekly Britain

例会 水曜日 18時30分 御坊御坊商工会館3F
 事務局 〒644-0002 和歌山県御坊市歯350-28(御坊商工会館3F)
 連絡先 TEL 0738-23-2334 FAX 0738-22-1234
 E-Mail gobo-c@gobo-rc.jp

四つのテスト(Four way Test)

- (1) 真実かどうか
- (2) みんなに公平か
- (3) 好意と友情を深めるか
- (4) みんなのためになるかどうか

会長 細川 幸三 哉
 副会長 尾崎 達
 幹事 稲垣 崇

☆ 司会進行 SAA - 森本弘之 君

<ビジター>

御坊 RC

川瀬和男 君



<ゲスト>健康運動指導士

元田真由美 様



Celebration



【ご結婚記念日】

栗本 浩君 ・ 白井 勇君

会長告知

会長 細川幸三 君

皆さん今晚は！

先週は早退しまして申し訳ありませんでした。
 御坊RC 川瀬和男様 本日はようこそおいでくださいました。
 また、本日はゲストとして健康運動指導士の元田真由美様
 をお迎えしています。

先週、ビットコインなるものが
 テレビ・新聞などで話題となり
 ました。ビットコインとは、
 インターネット上の仮想通貨
 で、インターネットで取引仲
 介所に登録し、実際の現金を
 振込んでビットコインに換金して
 スマートフォン等のタブレットで使用するそうです。

決済や海外への送金にほとんど手数料がかからないので便
 利だと言う意見も多く、世界的な広まりを見せていたようですが、



先週、東京の取引仲介所運営会社マウント・ゴックスが突然、
 全ての取引停止を発表し破たんしてしまいました。なぜ破たん
 したのかはよくわかりませんが、サイバー攻撃を受けたのでは
 とも言われています。

現物のお金であれば発行する国が保証しますが、ビットコイ
 ンはネットシステム上の通貨であり、日本においては、ビットコ
 インは電磁的記録として扱われ、通貨として認められておらず、
 法律の対象とはならないそうです。

クレジットカードでスマートフォン等に入
 金し物を買って決済するのは、電子マネー
 です。これは私も使っていますが、コン
 ビニなんかでレジに行き専用の台の上
 にかざせば、「チャリン」と音がなって支払
 い完了です。

こまかい釣り銭がなく大変便利です。反面リスクもあります。
 たとえばこのスマートフォンを落として、誰かに使われる危険性
 があります。使用するのにサインや認証はありません、ですか
 ら私は1万円以上の入金ほしないようにしています。
 もちろん、自分のクレジットカードからスマートフォンに入金する
 のにはカード番号やIDなどが必要ですので、スマートフォンに
 入っている金額以上の被害はできません。

クレジットカードとスマートフォンをお持ちの方は是非使っ
 てみては如何でしょうか。 大変便利で実用的です
 本日の告知は以上とさせていただきます。



幹事報告

幹事 稲垣 崇 君

○例会変更

* 田辺 RC 4/2 例会 ⇒ ホテルハナヨにてリハーサル

本日のプログラム

「運動と脳トレの必要性」

健康運動指導士 元田真由美 様

御坊、湯浅、有田等のスポーツクラブで運動指導、宝の湯
 のホットヨガ担当。マラソン、トライアスロンの趣味も生かし生涯
 スポーツの重要性を広めていきたい。

身体を使った脳トレーニング(進化型)～
 脳の前頭前野という場所には意欲、感情、
 創造力、運動機能を司る役割があり、
 そこが衰えると認知症になります。

しかし逆にとらえると運動することで
 予防も出来るので運動が脳トレに、
 認知症予防にもつながります。

まずはウォーミングアップに手
 を使う作業から徐々に全身を動かす
 動作へ移行します。

前回の復習から今回はチビボールも使いました。



尿もれ、おならもれ、
 どちらも解決！



すりすりトントン:右手をグーにして机をトントン叩き左手はパーにして机をすりすり

あとだしじゃんけん:じゃんけんですがわざと勝つ、相手の手を口に出していう、自分の両手もつかう、(わざと負ける、しませんでした)が難しい)

ボールを使って:五十肩ケア体操、首凝り、肩凝り改善体操、骨盤歪み改善体操、筋トレ(腹筋と内転筋)

最後円になりボールを横の人にパスしていく(空間認知能力改善体操)脳トレは2つ以上の作業を同日進行で行う(料理も脳トレになる)手足を動かす指令も脳が出すので、その逆もしかり運動することで脳も鍛えることができます。



前の方が鉄のお話だったようなので(笑)今回はそれに掛けて「鉄人」の内容と運動について…にしたいと思います。トライアスロンは鉄人レースと言われていますが、それは水泳、自転車、マラソンという有酸素運動の最もカロリーを消費するスポーツが3つも組み合わせられているもの、という意味もありますが、昔アメリカの軍隊のトレーニングに用いられていたことが起源とも言われています。

すぐハードルが高いスポーツのような感じですがスポーツクラブで全部練習が出来る競技です。

そのスポーツクラブについて…ですが和歌山県はなんと19件しかなく(2008年調べ)そのほとんどが和歌山市内に集中し

ています。大阪だと一つの駅にスポーツクラブが3~4件ある地域もあるのに…そして和歌山県はウォーキング率全国ワースト2位(2013年度)という不名誉な記録も…広大な敷地と山や海、自然な環境に囲まれています。が車社会の裏側には運動不足だらけ…の現実があります。

先ほどの鉄人の話に戻りますが、トライアスロンやマラソンの練習を国道などで行うこともよくあります。

御坊から新宮まで自転車で行って帰った強者も…鉄人は省エネにもなるかも(笑)4月から消費税も値上がりの今日、節約と健康のために自転車または歩き、走りの移動手段というのはどうでしょう。まずは近いところから…ありがとうございました



会長謝辞

元田様、ありがとうございました。先程、大川君より皆さんもよろしければトライアスロンに参加してみても？とのお話がありましたが、私なんかに参加すると、おそらく初めの水泳で溺れて死んでしまうでしょう。

私も含め皆さんは仕事が忙しかったり、体力的に自信がなかったりで、運動とは縁遠くなってしまっています。頭で考えはしますが、実際何も出来ていないのが現状です。元田様には再度お越し頂き、運動や健康についてアドバイス頂ければと思います。これからも、仕事にレースに活躍される事をお祈りし、御礼の言葉とさせていただきます。本日は、ありがとうございました。

ニコニコ箱

SAA 森本弘之 君

◇御坊南 RC 柿木宏允 君 先週貴クラブで表彰された中山雅貴君の家が近所ですので、先日貴クラブの週報を持参してお祝いに行ってきました。父親(ケーズデンキ店長)さんがご在宅で大変喜んでくれました。就職も決まっているそうです。貴クラブがこの様な地道な活動を十年も続けてこられるのは素晴らしい事だと思います。

◇細川幸三 君 元田様本日よりよろしくお願い致します。川瀬様ようこそお出で下さいました。先週は早退して申し訳ありません。

◇大川寿樹 君 元田様本日よりよろしくお願い致します。

◇白井 勇 君 風邪引きで欠席いたします。

第1例会は全員ニコニコ!!
ありがとうございました。

出席報告

出席委員会 雑賀鈴夫 君

会員数	欠席者	出席者	免除会員	出席率
15名	3名	12名	1	80.0%
2月19日 の修正出席率				なし

今日の歌 **あれこそロータリー**

次回例会のご案内

★3/19 例会は
「英語の勧め」木戸地 美也子
様の外来卓話です。