



LIGHT UP ROTARY

御坊東ロータリークラブ

Club Weekly Britain

since 1996.2.14



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

例 会 水曜日18時30分 御坊御坊商工会館3F
 事務局 〒644-0002
 和歌山県御坊市齒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

会 長 小池佳史
 副会長 白井 勇
 幹 事 栗林久一

☆ 司会進行 SAA - 大川寿樹 君

会長告知

会長 小池佳史 君

今日、和歌山市のホテルにおいて、経済ジャーナリストの内田裕子さんの講演を聞いてきました。

その中で安倍首相の経済政策としてかかげているアベノミクスの効果の質問において、経営者の会社と周辺も含めて感じられる人と、感じられない人での割合は3:7でした。



全国地方都市の講演会場での割合は7:3がほとんどらしいです。和歌山県内の経営者の方にはアベノミクスの影響を実感できないでいるみたいです。

幹事報告

幹事 栗林久一 君

- 国際ロータリー日本事務局経理室
2月のロータリーレートは、1ドル=118円です。
- 当クラブ、新人会員のお伺い致します。異議ある方は書面にて理由を付記し7日以内に幹事までお届け下さい。
- 第10回田辺東ロータリーカップジュニアゴルフ大会のご案内が来ています。
- みやこ姫よさこい祭り実行委員会から今年も協賛のお願いがきています。

本日のプログラム

「運動習慣と健康」
 会員卓話;大川寿樹 君



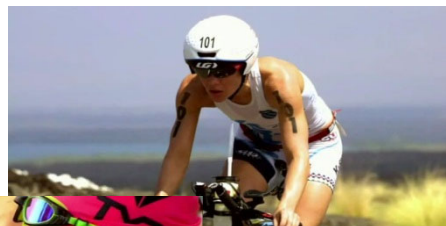
定期検診等で健康管理をされていると思いますが、日々の細かな体調を管理する事で病気の予防にもつながります。

体重や血圧は当然ですが更に習慣づけて頂きたい事は、安静時心拍数です。

起床して直ぐに寝たまま心拍数を測定します。起床時の心拍数は自覚のない疲労やストレスがよく表れます。体重や血圧と共に是非安静時心拍数の続伸を毎日の習慣にする事をお薦めします。

適度な運動も健康維持には欠かせません。心拍を上げすぎないウォーキング、水泳、最近は長時間身体に負荷をかけずに出来るサイクリングも人気となっています。

「健全な心は健全な身体に宿る」と言われますか、正しくその通りですね。



この水泳、サイクリング、ランニングを組み合わせたスポーツがトライアスロン…私が20年くらい前から楽しんでいる大変面白い奥深い競技についてお話しさせていただきます。

健康管理という観点からは少し度か過ぎた運動かと思われるかもしれませんが、全身をくまなく鍛えられトレーニングを組み立てる面白さ、レースでの大自然を満喫出来る素晴らしさ、そして長時間のトレーニングも仕事や色々な事を考えられるのも魅力です。



そんな素晴らしいトライアスロンのレースを今回は観て頂きます。

私が過去に出た宮古島とハワイ島でのロングレースのダイジェストです。



ニコニコ箱

SAA 森 裕之 君

- ◇御坊 RC 塩路信人 君 RC 合同コンペで優勝しました。
- ◇細川幸三 君 松本さん、当選おめでとうございます。大川君、本日の卓話宜しくお願ひします。
- ◇大川寿樹 君 先週移動例会、欠席すいません。インフルたぶんもう大丈夫です。
- ◇会員より? 忘年例会、残念です。

出席報告

出席委員会 白井 勇 君

会員数	欠席者	出席者	免除会員	出席率
16名	3名	13名	1名	81.3%
1月14日 の修正出席率				なし

2月のお祝い

会員誕生 小林隆弘 君

今日のうた

ROTARY CLUB SONG

それでこそロータリー

どこあつても やあといおうよ
 みつけたとき じゃ おいとよほうよ
 とおいときには は てをふりあおうよ
 それでこそ ロー ロー ロー ター リー

次回例会のご案内

- ★2/18 例会は
御坊東ロータリークラブ賞
授与例会です。
例会集合時間は準備の都合
pm5:00-です。