



The Rotary Club of Chiba-Minato

週報 みなと

●第1635回例会報告

令和2年1月16日(木) 12:15点鐘
場所 京成ホテルミラマーレ 8F カトレア

■お客様紹介 藤本 俊男 会長

- ・野口 薫様 (一昨年の忘年家族例会で、バレーダンサーとして登場頂いた先生)
- ・鷹松 愛様 (酒井会員のご紹介の方)

■会長挨拶 藤本 俊男 会長



今朝は人間ドックで胃の検査を行ってきましたが、お陰様で問題なく綺麗な胃とのことでホッとしています。

我々の健康には、身体の健康、心の健康、そして会社の健康の3つがあるかと思いますが、それぞれが健康であって欲しいと思います。特に心の健康には留意して頂きたいと思います。

昨日は、ベイ・オッパーズの演奏を現地には行けなかったもののLINEで模様を見ることができ、これからはこうなっていくんだと思いました。

「笑顔あふれる元気な仲間になろう。」という今期のスローガンの面でも、ベイ・オッパーズを盛り上げていきたいと思っています。

最後に身体の健康ですが、トレーニングを毎日行い、気をつけて、心・身体・会社の3つの健康に留意して、今年も乗り切って頂ければと思います。

■ゲスト卓話

「2020年は健康元年にしよう！」心身改革！
中高年の運動しているつもりは、不健康と同じ
かも・・・身体が変わる、効く運動を始めましょう！

○野口 薫先生



(藤田会員からのご紹介)

野口薫先生は、野口翠子バレエスタジオのプリマドンナです。私自身、自分の身体をなんとかコントロールしようと週4回のヨガを行うとともに、月1回薫先生のレッスンに通っています。

只今ご紹介頂いた野口です。ここでお話させて頂くのは今回で2回目です。私は3歳からバレエをやり、現在現役バレリーナとともに、バレエスタジオも開いています。更に幕張でバレエメソッドを活かし、健康を目指したボディスタジオを開いています。

2020はオリンピックイヤーです。今年こそボディ作りをしたいと作りたいという目標を立てた方も多いかと思いますが、真の目的は健康だと思います。

が、なかなか長続きしないというのは、効果が見えづらいというのが原因だと思います。運動を習慣にしている人は21% (5人に1人) という結果が出ていますが、日常の歩き、階段の登り降り等では身体が変わるという面では効果がありません。

このままでは病気になりますよ！と云われてしぶしぶ始める方を多いと思いますが、まず自己流でスタートする方が殆どだと思います。が、それが原因で腰痛になり、それで止めてしまうという方が多いと思います。

プロの方が触ってストレッチするのと、自己流では驚くほど違います。トレーニングメニューも違います。ですので、効果が出てきたのがしっかり見えます。

しっかり糖を燃やす、自分の身体が疲れたと思うのが1つの目安となります。どんどん心肺を高めて、疲れたと感じる運動が効果ありとなります。効果がある運動とはまず下半身を鍛えるということになります。下半身を鍛えることで代謝も上がり痩せ体質に変わっていきます。

今回は下半身トレーニングを2つやってみたいと思います。

① お腹を引っ込めて上げる運動



② 足を一步出して膝をつけてひねる運動



運動したつもりというのが一番いけなく、正しいやり方、しくみで運動することが大事です。同じ運動をずっとやればいいのではなく、同じ運動だと段々慣れていくので、3ヶ月やったら変えていくようなことが必要です。

このようにステップアップしながら身体作りをしていくことが必要です。是非2020年は健康元年にして頂き、効果がある運動を行って頂きたいと思います。

■委員会報告

- ・今月の炉辺会は、1月22日(水)19:00から蘇我の金峰で開催予定
- ・2月27日(木)に3クラブ合同のボーリング大会を開催予定。当クラブがホストになりますので多数の参加をお願いします。

■幹事報告及び次週プログラム 荒井 成喜幹事

□次回以降のプログラムは、

- 2月6日(木) 通常例会(谷崎満男会員卓話)
- 2月9日(日) 地区大会
- 2月21日(金) 第3・4G 合同インターシティーティング
- 2月26日(金) 炉辺会議

■スマイルBOX報告 親睦委員会

累計 428,210 円

■出席委員会報告 1/16 (出席免除会員 2名)

会員数	出席	欠席	出席率
27	17	8	68.00%
月修正出席率			

千葉港ロータリークラブ

事務局 〒260-0027千葉市中央区新田町12-1

トーション千葉ビル7F

Tel 043-245-3205 Fax 043-245-7525

<http://www.rc-minato.com/>

E-mail rc-minato@bh.wakwak.com

会長

幹事

広報公共委員長

創立総会

RI 認証

例会

藤本 俊男

荒井 成喜

外口 宏

昭和59年12月13日

昭和60年1月15日

毎週木曜日 点鐘 12:15

於 京成ホテルミラマーレ