

VALORIZE ROTARY  
COM  
FÉ E ENTUSIASMO

## ロータリーを高めよ 思いを尽くし熱意を尽くし

1990-91年度国際ロータリーのテーマ

- 国際ロータリー会長 パウロV.C コスタ
  - 第256地区ガバナー 原 猛
  - 会長——小林九満太
  - 副会長——渡辺 宏策
  - 幹事——斎藤 弘文
  - SAA——渡辺 喜彦、五十嵐 力
  - 例会日——毎週水曜日 12:30～
  - 例会場——三条市旭町2-5-10 三条信用金庫本店 TEL 34-3311
  - 事務局——三条市旭町2-5-10 TEL 35-3477
- (FAXも同番号 午後3時以後はFAXに切り替わります)
- クラブ会報委員——渋谷 正一、金沢 興宗、木許 紘一、池田 千秋

出席者会員数	会員 75名中 51名
先々週出席率	95.71% (前年同期 90.54%)
今日のお花	ムラサキカーネーション
ヴィジター	三条南より——吉田秀治君、丸田肇一君 加茂より——本間庄松君
ゲスト	エアロビックススタジオ 堀内弘子さん、笠原明子さん
先週のメイクアップ	5/9 燕へ——轡田秋夫君 5/14 三条北へ——広岡豊作君、五十嵐晋三君 5/16 加茂へ——近藤雄介君 5/20 三条南へ——鈴木宗資君、高橋一夫君、佐藤信次郎君、 近藤雄介君、渡辺勝利君 5/21 三条北へ——山本福七君、加藤紋次郎君、堀川政雄君

### 会長挨拶

小林(九)会長  
わが三条ロータリークラブのチャーターメンバーである斎藤権八会員が今月2日に逝去され、3日に通夜4日に葬儀が行われました。クラブを代表して渡辺副会長と渡惣会員に

ご出席頂き特に渡惣会員からは弔辞を贈って頂きました。

数少いチャーターメンバーの1人であり、その福德円満なお人柄は誰からもしたわれ、誰からも尊敬された方でした。心からご冥福をお祈り申し上げます。

会員の皆さんと共に生前のお姿をしのび乍ら黙禱を捧げたいと存じます。

「黙禱」。

**幹事報告** 斎藤(弘)幹事

◎三条南RCより 5クラブ合同親睦会開催のご案内がとどいております。

とき 6月20日(木) PM6:30~

ところ 東映ムービル(ティファニー)

会費 5,000円(貴クラブより7名の出席)

◎村松RCより 県内ロータリークラブ会長、幹事会のご案内がとどいております。

とき 7月21日(日)

ところ 村松町公民館

登録料 1クラブ30,000円

◎橋本ガバナーノミニエ事務所より

1991~92年度ローターアクト委員長会議開催についてのご案内がとどいております。

とき 7月7日(日) PM13:00~

ところ 高崎ビューホテル

登録料 1名 9,000円

ニコニコボックス ¥29,000

- 小林(九)君 斎藤権八会員のご逝去を悼み心からお悔み申し上げます。
- 斎藤(弘)君 昨夜ファイヤーサイドミーティングに参加し内山さんより大変なごちそうになりました。
- 内山(辰)君 内田製作所の竣工式に出席させていただきました。
- 昨日はファイヤーサイドミーティングに大勢の会員の方々のご出席を頂き誠に有難うございました。ミーティングの終わった後も大変によかった様です。部屋がせまくて申し訳ございませんでした。
- 藤田(説)君 5月12日の全国良寛会三条総会をおかげ様をもちまして盛会裡に終了出来ました。有難うございました。
- 大谷君 三条祭り好天にめぐまれ無事盛況裡に終わりました。皆様の御協賛有難う御座いました。
- 轡田君 昨夜のファイヤーサイドミーティングでは色々な方に大変お世話になり

ました。

渡辺(喜)君 5月13日、お陰様で当社子会社の丸喜重量運輸(株)の新社屋が完成し、栄町へ移転をさせていただきました。地域の皆様に貢献出来る様頑張りたいと社員一同決意しておりますのでよろしくお願い致します。

日戸君 ファイヤーサイドミーティングをたのしみました。

外山(雅)君 先日「ホンコン」迄快適な旅行を楽しんで参りました。

杉野君 ハワイのワイキキで海水浴をして来ました。

高森君 内山辰策さん、昨晩はファイヤーサイドミーティング大変お世話になりました。又今日の卓話エアロビクススタジオ堀内さん、笠原さん大変御苦勞様でございました。ありがとうございます。

松縄君 結婚祝いのお花を戴きました。ありがとうございます。

小林(英)君 17日、VIPさんで講演会(印刷パッケージ)を開き、お世話になりました。

榎本君 先般のグルメ味覚を楽しむ会に参加させていただいて有難うございました。親睦委員会御苦勞様です。

捧君 さわやかな五月となりました。

加藤(紋)君 健康療養の為フィリピン、マニラに一週間行ってきました。体調はバンバンです。

ファイヤーサイドミーティングで内山会員に大変御世話になり有難うございました。

内山(昭)君 RCに入会してから一年が過ぎました。自分にとっては大変な一年でした。

昨日はファイヤーサイドに参加して色々のお話を聞かせていただき有難うございました。

古澤君 昨夜ファイヤーサイドミーティングで内山辰策会員宅でお世話になりました。

伊藤君 ヨーロッパに旅行して参りました。パリのロータリーに出席メーカップして参りました。バーナー交換もさせていただきました。有難うございました。

卓 話

エアロビクススタジオスクウェアチーフ 堀内弘子さん

今日はエアロビクスと姿勢と健康について少しお話ししてみたいと思います。

エアロビクス運動には水泳、ジョギング、サイクリング、などがあります。この中の何か、ライフスタイルに取り入れていらっしゃいますか？

エアロビクス運動とは十分に酸素を体内に取り入れながら12分以上継続出来る運動の事です。それによって心肺機能はアップし血液中のコレステロール（動脈硬化の原因）、中性脂肪（皮下脂肪のもと）が減るというメリットがあります。

私達がスタジオでやっているのはその中のエアロビクス ダンス エクササイズというもので音楽を使用し、耳から自律神経系を刺激して、音楽の効果を利用しながら行います。

（少し疲れてきた時好きな音楽がかかると、もう少し頑張る事ができるでしょう？）また1レッスン中には全身をまんべんなく動かすエアロビクス運動の他にストレッチ、筋力トレーニング、整理運動も構成されています。

さて、今年のF1レースはマクラーレンホンダのアイルトン＝セナがすでに4連勝していますね。F1レースは車の寸法、重量の制限と限られた量のガソリンで走る訳ですが、セナの勝因は、やはり彼の優れたテクニックとホンダのエンジンが耐久性、燃費共に優れたエンジンであった事が言えるでしょう。人間を車に例えるなら身体の大きさを排気量、身体の使い方の上手さが燃費に相当します。正確には、体重と筋肉の量が排気量で、体重あたりの筋力が燃費という事になりますね。それではエンジンにあたるのは…？

筋肉です！心臓でも肺でもなく筋肉です。体を動かすパワーは筋肉から生み出されるものなのです。筋肉が鍛えられていないとエネルギー転換がうまくいかなくなり、それが脈拍の増加、過量の汗になるのです。

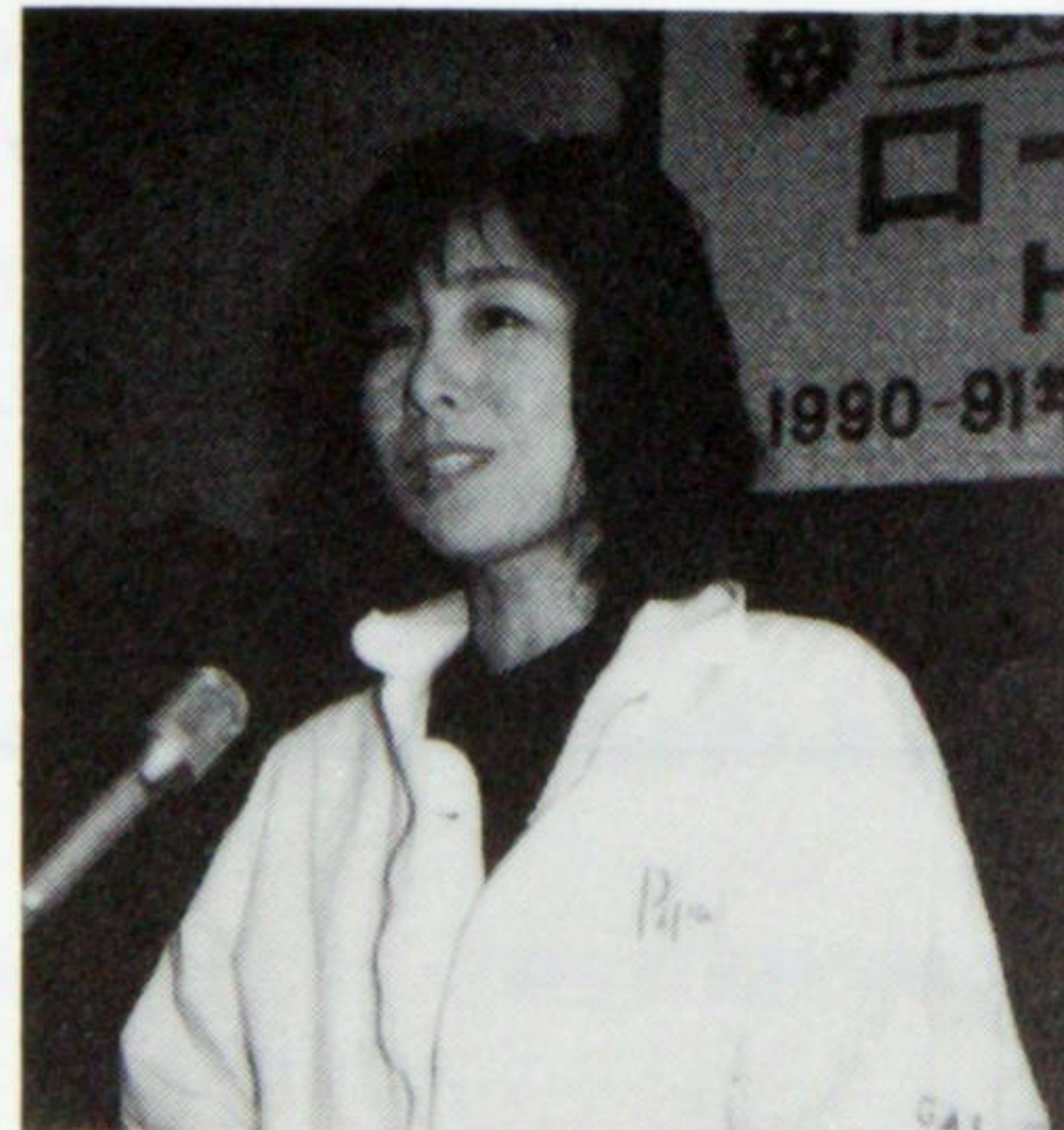
しかしトレーニングを積んですばらしい筋肉を作りあげたとしても正しい姿勢がとれていなくては何もなりません。腰痛肩こりを引き起こし、内臓にも、果ては精神的には悪影響を及ぼすようになります。

★そこで正しい姿勢のチェック！（立位姿勢）

- |        |         |
|--------|---------|
| ・側面    | ・背面 正面  |
| 1 耳たぶ  | 1 頭部    |
| 2 肩    | 2 肩     |
| 3 腰骨   | 3 脊柱    |
| 4 ひざ中央 | 4 骨盤    |
| 5 くるぶし | 5 ひざ    |
|        | 6 足先 両踵 |

以上5点が一直線上 それぞれが左右対称

全身が映る鏡を利用したり、誰かに見てもらってチェックしてみましょう。



★悪い姿勢例

- a おなかを突き出し胸を反らし過ぎている
- b 猫背
- c 腰が後方に倒れていて背骨も後ろにカーブしている

これらの矯正法としては肩、胸、背中、腰、等のストレッチと腹筋、背筋の強化が必要です。そしてこのように歪んだ姿勢は、骨格の欠陥よりもほとんどが筋肉のアンバランス、筋肉の歪みからきていると言えます。

エアロビクス（ダンスエクササイズ）では常にこの正しい姿勢をもとに筋肉を強化していく事で、バランスのとれた状態に戻していく事ができます。

ハツラツとしている人は背すじがピンとのびていますよね。——姿勢は心を映し出すバロメーターなのです！

最後に、皆様もこれを機会に是非エアロビクススタジオに参加してみてください。今までと違った世界が開けるかもしれません。

それでは皆様の増々の健康を祈って、今日は終らせて頂きます。ありがとうございました。

