



ロータリーの夢を 追いつけよう

1998-99年度 国際ロータリーのテーマ

第2560地区
ガバナー——富山 富一
会長——細井 増雄
会長エレクト——長谷川 有美
副会長——斎藤 弘文
幹事——西山 徳厚
副幹事——藤田 紘一
S A A——高森 章仁
副 S A A——五十嵐 寿一

例会日——毎週水曜日 12:30～
例会場及び——三条市旭町2-5-10
事務局——三条信用金庫本店内
例会場——TEL 35-3311
事務局——TEL 35-3477
FAX 32-7095

本日出席会員数	77名中 50名
先々週出席率	76.39%

ビジター

巻より

小川明彦さん、松野三雄さん

三条北より

中條耕二さん

先週のメイクアップ

4/14 東京城北へ

林 光輝さん

4/15 燕へ

外山一郎さん

4/19 三条南へ

金子俊郎さん、五十嵐昭一さん、
熊倉昌平さん、藤田紘一さん、
佐藤 武さん、加藤紋次郎さん、
長谷川有美さん



4/21 東京城北へ

林 光輝さん

4/26 三条南へ

古沢富雄さん、渡辺勝利さん、

五十嵐晋三さん

4/27 三条北へ

石橋育於さん、佐久間勝敏さん、

渡辺勝利さん、渋谷健一さん、

佐藤 武さん、渡辺喜彦さん

会長挨拶

細井増雄会長

ご挨拶申し上げます。巻クラブの小川さん松野さん北クラブの中條さんようこそいらっしゃいました。最後までごゆっくりおくつろぎ下さい。

久しぶりの当会場での例会であります。4月の7日以来、三週間ぶりであります。14日の花見、

追いつけ



21日は休会と言うことで久しぶりの例会であり、皆様方の顔を拝見するわけがあります。

その間に選挙が二つございまして、その選挙も無事終わりました、当クラブから二人めの市長さんが誕生

されております。

高橋一夫さんが25日の市長選に見事当選されました。後ほどお祝いの花束をさし上げたいと思います。就任早々公務が大変忙しいわけですが、例会にお見えになっておりますので、後で一言だけご挨拶をいただきたいと思うわけであり

ます。今日は4月の最終例会と言うことですが、久しぶりの当会場での開催ですが、来月は使用できないということでヶ月VIPが会場となります。

本日はいろいろと行事がありますので簡単ですが挨拶といたします。

幹事報告

西山徳厚幹事

◎三条ライオンズクラブさんより創立40周年記念式典の出席お礼状がとどいております。

◎巻RCより
創立10周年記念式典のご案内がとどいております。

とき 6月20日(日)
ところ 岩室温泉 ホテル大橋
登録10名でお願いしたい。

- ◎例会変更のお知らせ！
三条北RC
5月25日(火) 夜例会
加茂RC
5月13日(木) 田上あじさいRC 合同例会
燕RC
5月27日(木) 夜の例会
田上あじさいRC
5月11日(火) → 5月13日(木) に加茂RCとの合同例会
吉田RC
5月21日(金) 夜例会

◎五月の例会会場はすべてVIPで行いますのでお間違いなくご出席下さい。

5月のお祝い



◎会員誕生祝

- 1日 山本福七さん
- 8日 菊池 渉さん
- 20日 渋谷正一さん
- 24日 小林敬典さん
- 24日 松谷晃吉さん
- 25日 船越正夫さん

◎夫人誕生祝

- 8日 橋 和子さん (直樹)
- 13日 樺山啓子さん (仁)

◎結婚記念祝

- 1日 近藤雄介さん
- 5日 小越憲泰さん
- 5日 小林英雄さん
- 6日 高畑 昭さん
- 7日 高波久雄さん
- 7日 大谷幸平さん
- 8日 佐野勝栄さん
- 10日 野水文治さん
- 10日 加藤紋次郎さん
- 11日 山浦日出夫さん
- 20日 菊池 渉さん
- 22日 五十嵐昭一さん

◎100%出席賞

- 7年 渡辺勝利さん
- 4年 佐藤吉平さん

高橋一夫氏挨拶



この度の選挙には皆さんから大きなご支援をいただきありがとうございました。また、去年の暮れの事務所開きには、鈴木前会長さんからきていただきお言葉をいただきましたし、また、ロータリーの忘年会には、

激励のご挨拶をいただいたことは生涯忘れません。ありがとうございます。25日に当選させていただいてから、26日の夜中の12時15分に助役さんと総務部長さんがおいでになって、26日のスケジュールの打合わせ。終わると7時にはテレビの方がおいでになる。9時半には最初の役所への登庁。初日が当選された市議員さんへの挨拶廻り。昨日は県庁への挨拶、今日は市内への挨拶廻り。しばらく挨拶廻り、挨拶回

りが続いて、その間に決済なんてかたちでてんでこまえてあります。

一日も早く慣れて皆さんのご声援に応えたいと考えております。本当にありがとうございました。

ニコニコBOX



中條耕二さん (三条北RC)

高橋新市長ご誕生おめでとございます。早退、お許し下さい。

小川明彦さん (巻RC)

おかげ様で巻クラブも10周年を迎えることができました。三条クラブからも是非大勢で式典に参加下さいますよう、お願い申し上げます。

松野三雄さん (巻RC)

昨年7月入会した新会員であります、よろしくお祈りします。10周年にも多くの方のご来町をお待ちしております。

高橋一夫さん

皆さん大変ありがとうございました。

五十嵐晋三さん、渡辺勝利さん

この度は、皆さんに色々とお世話になりました。ありがとうございました。

榎本 勝さん

高橋三条市長おめでとございました。渡辺幹事長御苦勞様でした。本日所用の為、早退させていただきます。

藤田説量さん

いろいろと御苦勞様でした。

藤田紘一さん (プログラム委員会)

吉田支店長様卓話ありがとうございます。

小林英雄さん

高橋一夫さんの市長当選、心からお祝い申し上げます。

樺山 仁さん

高橋新市長おめでとございます。吉田さんの卓話に期待して。

高橋会員の新しい市長就任をお祝いして

鈴木宗資さん、吉井俊介さん、橋 直樹さん、広岡豊作さん、成澤敏明さん、古沢富雄さん、五十嵐昭一さん、荻根沢隆雄さん、吉田俊衛さん、小出子恵出さん、熊倉昌平さん、西山徳厚さん、五十嵐総一さん、斎藤弘文さん、上木六治さん、松谷晃吉さん、佐藤 武さん、小林九満太さん、佐野勝栄さん、

4月28日分 ￥53,000
今年度累計 ￥598,000

卓話

「私の健康雑感」

吉田俊衛会員



卓話をせよとのお話でありまして、大先輩の前で大変恐縮とは存じますが、生活習慣病・健康雑感と題しまして、自分の体験したお話をさせていただきます。

会社では、35歳以上を対象として成人病検診と言いまして、大学の先生から診断を実施していただいております。

一昨年の7月22日の状態では、身長は170cmで体重は76kgでありました。ひじょうに肥満度も高く、血圧もコレステロールも中性脂肪もインシュリンも検査結果すべてが危険区域で糖尿病予備軍であるとのことでした。

体重を落とすことであると言われてまして、週3回のジョギングと栄養バランス、適正のカロリーの摂取を心がけ実行いたしました。

そういったしましたら三ヶ月後に11kgダウンいたしましたして65kgになりました。現在も運動を継続して、なおかつ栄養バランスを確保しておりますので65kgを維持しております。

一昨年の7月22日から摂取カロリーを減らすために努力をいたしました。

一ヶ月間は大変でありまして、大変な努力を必要としました。摂取カロリーは約1900カロリーを原則として、日によるデコボコは週単位に調整することといたしました。

その日の昼食から実施したわけでありまして、それまでのご飯は、井茶碗一杯だったものからご飯茶碗一杯にしたものですから、食べ終わった瞬間からお腹がグーッと鳴りましたし、午後の4時半にはお腹が空く始末でした。これがほぼ一ヶ月続きました。

また、栄養バランス的には四つに分けて、一つは牛乳か卵、次のグループが魚か肉100グラム、そして数種類の野菜のグループ、最後にエネルギー源として、ご飯かうどんか蕎麦かパンのグループとしておりまして、原則として月曜から金曜日は自炊をしています。单身生活も三回目になりましたので、下手なりに作る楽しさを味わっております。

運動科学の実験では、適正体重を維持して、仕事も運動も健康で生活するには、私どもの世代ですと摂取カロリーは約1900カロリーだそうです。

ビールも酒もその他のアルコールもカロリーは

ありますが、殆ど体内に残りませんので全然気にしなくてよいそうです。

ところで適正体重は何kgなのか。身長マイナス110とか105とかいろいろな言い方がされておりますが、相撲取りはどうなんだ。レスラーはどうなんだ。ボクサー・マラソン選手はなどと様々ですが、実は、1人1人皆違うわけでありまして、自分にとって最適な体重は二十歳のころの体重だそうです。

次に運動量と頻度について申しあげます。有酸素運動として行いますので継続運動を20分以上。前後に準備運動、整理運動を加え、筋肉運動の負荷運動も行います。これは体内脂肪をより燃焼させる為にも行う訳であります。

運動をやりはじめますと面白くなりまして、ずっと続けたくりますが、疲労が蓄積しましてダメージを受けて入院加療などと言う場合もあります。

運動を行いますと疲労が発生いたします。個人差がありますが一定時間後超回復の状態になります。

その時に第二回目の運動を実施しますと体力増強になります。静養期間は人によって一日ないし一週間と言われております。現在の体力を維持していく場合は週一回と言われております。

私の場合は、週三回ジョギング、30分が二回、40分が一回。ウエート・トレーニングが一回の割合で実施しております。平日は朝方、土日は日中の時間帯で実施しております。

朝方五十嵐川の土手を走りますと、若者、壮年、青年、お年寄り色んな人に会うことができまして、お互いに見ず知らずの仲でもおはようございます

と気持ちよく挨拶を交わし、一層リラックスした気持ちになれ、爽快感を味わっています。

次に運動を具体的に申しますと、ジョギングから帰って、整理運動の前に腕立伏せ40回、腹筋・背筋各40回、側筋30回、ヒンズー・スワット40回、場合によってはダンベル運動も加えます。

次にウエート・トレーニングについて申します。使用するバーベルは50kgから70kgを各運動に使っています。ダンベルは7.5kgから15kgを使います。各筋肉運動10回を3セットから4セット実施しています。

準備運動と整理運動を含めて所要・大体1時間30分位です。

週一回の割合でこなしております。運動と栄養バランスと体重管理は毎日記録して継続管理を行っています。そして体重65kgを維持しております。

景気も経済も、森羅万象も個別と全体に分けて関連性も含め、考えることができますが、私のような勤務者の場合、特にそのように考えることができます。

医療費や社会福祉、小子高齢化社会など、いま大変話題になっておりますが、健康を維持することによりまして、定年後も健康でN・P・O等で社会貢献する事などもできますし、国家の財政負担のお世話に余りならなくて済むかもしれないと思っております。

こんなことを自分に言い聞かせながら健康管理を維持しているしだいでございます。この辺で私の体験談を終わらせていただきます。ありがとうございました。

例会案内

三条RC	5月19日例会	クラブ・フォーラム (長谷川会長エレクト)	(会場 VIP)
	5月26日例会	クラブ・フォーラム (長谷川会長エレクト)	(会場 VIP)

メイクアップをどうぞ

三条南RC	5月24日例会	クラブ・フォーラム
	5月31日例会	会員卓話
三条北RC	5月25日例会	夜例会
	6月1日例会	クラブ・フォーラム
加茂RC	5月27日例会	外部卓話
	6月3日例会	クラブ・フォーラム
燕RC	5月27日例会	通常例会
	6月3日例会	通常例会
見附RC	5月27日例会	通常例会
	6月3日例会	クラブフォーラム