



ロータリー:
変化をもたらす

国際ロータリー第2500地区第3分區
Asahikawa Morning Rotary Club
旭川モーニングロータリークラブ会報



ホームページ <http://www.asahikawamrc.com/>

10月の月間テーマ 経済と地域社会の発展・米山月間

本日の例会プログラム 会員スピーチ 歩き方と健康の“新常識”

第1147例会 No. 14

平成29年10月19日(木) AM8:00~

場所 高見農場



会長挨拶

安井 裕子 会長

みなさん、おはよう御座います。

一昨日初雪が降り、寒さが身にしみる季節となりました。今朝、テレビ番組で、「ブランド米、売り上げランキング第1位に7年連続のお米、

ゆめぴりかが紹介されておりました。ホクレンの宣伝効果もあるでしょうが、生産農家さんの努力の賜物かと誰もが思いますね。

本日は、その生産農家さんの高見会員の農園にて移動例会を開催します。高見さんには早朝からトン汁、ゆめぴりかのお結び、カボチャ煮を用意頂きまして心より感謝いたします。有難うございます。お世話になります。

そして、福居会員は暖かいお汁粉を用意して下さいました。ご馳走になります。心も身体もあつたまります。みんなで美味しく頂きます。

今日は笹川会員にてのスピーチです。宜しく御願い致します。

以上です。



ROTARY

会務報告

井上 雄樹 幹事

本日はありません



出席報告 小林睦明 親睦委員

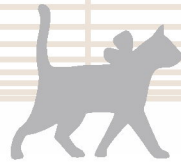
本日の出席	第1147回例会 総員24名 10月19日 出席19名 出席率 79.2%
修正出席	第1145回例会 総員24名 10月7日 修正出席16名 修正出席率 66.7%
ビジター	1名(旭川RC) 2名(旭川西RC) 3名(旭川北RC)
メイクアップ	10月12日 笹川 和廣(旭川東北RC)

◆ニコニコボックス◆

本日はございません

訂正: 前回記載2名2,000円は4,000円の誤りでした。
お詫びして訂正いたします<(_ _)>

ニコニコボックス 10月19日 0件 0円
年度累計金額 121,000 円



旭川モーニング RC
会員 笹川和廣

《歩き方と健康の“新常識”》

今朝は今年初めての零下一度での移動例会ですが、点鐘時は全身震えていましたが、高見農場の新米のおにぎり野菜汁のトン汁、そして福居会員差入れの温かいおしること心こもった温かい朝食を頂き、今は全身がポカポカです。ごちそうさまです。

先日、某テレビ局の「深層ニュース」の中で、特に高齢者向けの健康管理について触れていましたが、自分自身も気づいていなかったことが数点ありましたので、ご紹介します。

健康管理の運動と言え、まず「ウォーキング」ですが、内閣府の調査によると、ウォーキングをする人の割合は、この 20 年間で 2 倍以上になっているそうです。

《健康に良いそして病気を遠ざける歩き方とは＝歩き方が寿命を変える》

- 1、一万歩とか一時間以上とか早く歩くとかに拘らず、無理のない方法で続けること
- 2、朝は歩かないほうがいい＝朝は血液ドロドロ状態なので、続けると脳梗塞発症の可能性あり⇒朝しかできない人は、十分な水分を取って 20～30 分後から始める
- 3、一日活動した後の夕方は、体温も上がっておりウォーキングに適している

《歩く量と質》

- 4、健康のためならジョギングは止めてウォーキング＝膝にかかる負荷が少なくなる
- 5、特に高齢者は動脈硬化が進むことがあるので、楽しみながら歩ける速さで
- 6、中強度（なんとか会話が出来る程度）の歩き方＝一秒で二歩程度
- 7、視線を前方に向けて腕を後ろに振りながら歩幅を広めに歩く＝肩こり予防
- 8、歩数の目安＝一日中の歩数で 8,000 歩程⇒その内ウォーキングは、4 千～5 千歩
- 9、義務的に続けるより、週 4～5 日程と休みながらも楽しみながら続ける方が良い

以上、心身ともに維持する健康法として提案致します。





吐く息が白くなった例会場は、高見農場の立派な納屋 19名の参加でした



会場監督 林



四つのテスト 笹川



国際奉仕 竹澤



竹村「あったまるよ～～」



酢飯&紅生姜のおむすび
高見会員のお姉さま手製



小柳、福居（お汁粉ありがとう）



石川、武田、笹川、河崎、宮永



今井、小川、木村、大久保



おいしい豚汁、おむすび、カボチャ煮、漬け物、完熟マスカット、お土産のカボチャまで。満腹しました。