



2017-18年度
国際ロータリー会長
イアン・ライズリー

Weekly Report Niigata



国際ロータリー
2017-18年度テーマ



2017～18年度
新潟ロータリークラブ会長
徳永 昭輝

新潟 RC 10 月第 2 例会 (2017.10.10) No.3202

(1) ロータリーソング「四つのテスト」斉唱

(2) 徳永 昭輝会長挨拶

昨日は体育の日でしたが、この連休はいかがお過ごしになりましたでしょうか。

今日は、香港 RC の Sippy Ramesh さんをお迎えしています。後程親睦委員長の玉さんから紹介をして頂きますが、クラブ名は“Kowloon North”、48 年香港に在住、出身はインドのムンバイだそうです。洋服の仕立てをして日本やアメリカ、オーストラリアに輸出しているようです。

この連休は、生まれ故郷の信州、富士見高原に行ってきました。1200-1300 メートル地点では紅葉が見られましたが、澄み切った青空、久しぶりに良い空気を吸って、また遠く富士山を見て鋭気を養ってきました。

朝起きると、体育の日ということもあってテレビで健康とウォーキングの話をしていました。東京健康長寿医療センター研究所の老化制御チーム副部長の青柳幸利先生の研究データから、ウォーキングの最適歩数は 1 日 8000 歩ということでした。1 日に 1 万歩も 2 万歩も歩いても、疲れが残ったりすると免疫力が低下し、そんなに健康効果がないこともあるということです。

先生の研究は、群馬県の中条町の全高齢者約 5000 人を対象に、そのうちの 500 人に“活動量計”で 24 時間、365 日調査、15 年以上にわたって続けた結果、1 日 8000 歩歩くことで、高血圧・糖尿病・がん・骨粗鬆症など様々な病気の予防が期待できるというデータです。

健康に悪いウォーキングとは？

1. 室内で歩いていても骨は強くならない。骨は日光を浴び、ビタミン D によって強くなります。

2. 小股で歩くのは NG!

1 日 5km 80 分 中強度の活動を 20 分加える

* 中強度の活動: 速足でのウォーキングや階段の上り下りなど。

3. 大股で歩こう!

健康効果をアップするには“歩幅を大きくする”

～普通の歩幅よりも、こぶし 1 つ広げた程度～

初心者は、最初 5000 歩を目指してスタートしよう!

～ウォーキングが病気を予防する効果～

・8000 歩(うち中強度 20 分) 高血圧・糖尿病など

・7000 歩(うち中強度 15 分) ガン・骨粗鬆症など

・5000 歩(うち中強度 7.5 分) 認知症・脳卒中など

長野県の平均寿命と健康寿命

(3) ビジターの紹介・ご挨拶・バナー交換

・ Sippy Ramesh (Kowloon North RC)

(4) 新会員の紹介



キリンビール(株)
新潟支社長 森下 英樹君
ご紹介 竹石 松次君
所属委員会 社会奉仕委員
親睦委員

新潟ロータリークラブの皆様、今月より入会させて頂きましたキリンビール(株)新潟支社の森下と申します。伝統ある同クラブへの入会にご承認を賜り深く感謝申し上げます。3 つめの所属クラブとなりますが、可能な限り奉仕活動、会員皆様と交流に注力して参りますので宜しくお願いいたします。

新潟は 2 回目の赴任になります。改めて豊富な食資源、前回は気づかなかった魅力ある観光資源に触れ新潟愛を増幅させています。微力ではありますがこの魅力を県内外に発信するお手伝いが出来ればと考えています。

新潟は豊穡の季節から間もなく冬将軍を迎えます。日本海側の冬の気候を敬遠される方が多いようですが石川県生まれの私は幼少より慣れ親しんだ環境と全く同じですので、四季折々の新潟を満喫したいと思います。どうぞ、これからもよろしくお願いたします。

(5) 3分間スピーチ

・(株)小飯田工業代表取締役社長 小飯田澄雄君



・JAバンク新潟県信連常務理事 町田 智君



(6) 委員会報告

・玉親睦委員長より17日、月見例会のご案内

(7) 各種ご寄付の発表

ロータリー財団寄付発表(得永 哲史委員長)

新田 幸壽君

米山奨学会寄付発表(白勢 仁士委員長)

徳山 啓聖君 石本隆太郎君

徳永 昭輝君

青少年育成基金寄付発表(小田 等委員長)

小林 悟君 本間 彊君

樋熊 紀雄君 小田 等君

(8) ニコニコボックス紹介(金井 政則委員)

・若槻 良宏君、宇尾野 隆君 香港北 RC シピーさんを歓迎して。

・森下 英樹君 入会させて頂き、ありがとうございます。

・高橋 秀松君 新潟シティマラソン無事に走る事が出来ました。10Km だけど！！

・新田 幸壽君 昨日、新潟シティマラソンにメディカルランナーとして出場しました。自分のことで精いっぱいメディカルランナーでした。21キロ地点で我が家の大応援団の応援を受けました。大感激でした。前半の走り具合から完走は無理と判断したのでしょう。ゴール地点に移動しての応援は中止し応援団は解散してしまいました。寂しいメインスタンド前のよれよれの力走でした。

・塚田 正幸君 昨日新潟シティマラソンが開催され、次男が10キロマラソンに初参加して完走しました。沿道で観戦していましたが新潟クラブの常連の佐藤 紳一さんや高橋 秀松さんも頑張って走っていました。一番嬉しかったのは私を見つけた顔見知りの若い女性ランナーが私の所に来てハイタッチした事です。

・佐藤 紳一君 新潟シティマラソン 10KM 走り、昨年より1分早かったので、あと10年は OK のようです。

・仙石 正和君 先週は、誕生祝のワインを頂戴してありがとうございました。先週10月5日(木)に今年のノーベル文学賞が発表され、日本生まれの英国人、カズオ・イシグロさんが受賞されることになりました。日本では村上春樹さんが今年こそはと期待されていましたが残念でした。なんと、村上春樹さんとカズオ・イシグロさんは、親しい友人との事で、日本に関係した二人が文学の分野で世界を舞台に活躍されていることはなんと素晴らしいニュースでした。

・細野 義彦君 最近、滑舌が悪く直そうと始めた詩吟の発表会が昨日ありました。李白の「早に白帝城を発す」を詠い有段者より、うまいとほめられ(もちろん、お世辞ですが)木に登らず寄付します。

(9) 幹事報告(織戸 潔幹事)

例会終了後、新会員オリエンテーションを4階「朱鷺の間」で開催致します。

(10) 会員スピーチ

「インターネットで、もっと仕事を簡単に」

(株)ProntoNet 代表取締役 小木将綱 君



(11) 10月10日例会の出席率 77.27%

会員数 94名(出席免除会員 8名)

出席者 68名(出席免除会員 2名を含む)

(2週間前メーク後 87.50%)

10月24日の例会予定

卓話「新潟今昔写真の取り組みと今後の展望」(仮)

新潟今昔写真プロジェクト 事務局 富山 聡仁氏

例会終了後 職場訪問(柏崎刈羽原子力発電所)

新潟ロータリークラブホームページアドレス

<http://www.niigatarc.jp/>