

9 月は新世代のための月間です

R I 第 2820 地区

THE WEEKLY REPORT

水海道ロータリークラブ



2006 - 2007年度 テーマ

心の中にロータリーを

地域と共に

2006-07 年度 国際ロータリー会長
ウィリアム・ビル・ボイド

次回例会予定

9月27日 会員卓話

VOL. 44 No.10 (通算No.2093)

2006年 9月20日(水)例会プログラム
点鐘

ロータリーソング・四つのテスト

ビジター紹介

出席報告

SAA報告

諸報告

幹事報告

会長挨拶

月間に因んで

秋田政夫会員



北嶋茂男様

2006 - 2007年度

会長 松村仁寿

幹事 青木正弘

創立 1963年9月25日

例会場・例会日

〒303-0023 茨城県常総市水海道宝町 2790

常陽銀行水海道支店内 3F

毎週 水曜日 12:30 ~ 13:30 0297-22-1251

事務所

〒303-0023 茨城県常総市水海道宝町 3386

釜久ビル 3F

0297-30-0875 Fax0297-30-0876

E-mail mitsu-rc@lapis.plala.or.jp

URL <http://www.mitukaido-rc.jp/>

9 月は新世代のための月間です

例会報告 Vol 44 No. 9 (No. 2092) 9月13日(水)雨 (司会石塚克己委員長)

本例会での主な事項

会長挨拶 松村仁寿会長
外部卓話 北嶋茂男様

ピ ジ タ ー

米山奨学生 陸 洪省さん
卓話者 北嶋茂男様(坂東市立中川小学校 教務主任)

誕 生 祝

配偶者 長塚会員 橋本会員

諸 報 告

親睦活動委員会 (熊谷 昇委員)

8分区ゴルフ大会の案内

日時: 11月9日(木) 8:28 イン・アウトスタート

場所: 水海道ゴルフクラブ

プレー費: 17,500円

幹 事 報 告 (田上秀雄副幹事)

週 報 受 理 水戸RC、水戸西RC、石岡87RC

例会変更通知受理 石岡87RC 9月28日(木) 石岡プラザホテル 公式訪問

会 長 挨 拶 (松村仁寿会長)



皆さん、こんにちは。

米山奨学生の陸 洪省さん、北嶋茂男先生、ようこそお見えになりました。会員一同心より歓迎申し上げます。後程北嶋先生には卓話宜しくお願い致します。

「口は災いのもと」ということわざがありますが、昔から言葉というのは、一見何でもないようでいながら、一生を支配するような重大な原因を作ってしまうものです。まして現代社会のように、日常、非常なストレスを受けて暮らしていると、ちょっとした不注意から出た言葉で、思わぬ結果を招いてしまうものです。

だが、災いのもとになる言葉を、なくしてしまえと言う暴言はさすがにありません。「沈黙は金」と言うことわざもありますが、生きていく上で、沈黙ばかりもしてはいられませんね。誰もが黙ってしまったら、私達の日常生活に支障をきたすことは明らかなです。言い換えれば、言葉とは、それほど重要なものだということでしょう。人は、言葉で人を幸せにすることも、不幸にすることも出来ると思います。

また、同じ言葉でも常に人々に同じ意味としては受け取られない、そして誤解が生じる、おそらく世間の不和とか軋轢は、ほかの要素よりも、誤解が原因であることが多いものであると思います。多くの誤解は、故意の過失よりも、むしろ判断の過失によるものではないでしょうか。だから些細な疑問だからと言って慎重に口をつぐむよりも、むしろ疑問点を相手に話すのは非常にいい事であると思います。

誰でも意見が食い違うからといって気ままに人を責めるより、疑問の持つ利点を考えたほうが多くの友人を得られると思います。それにより大切なことは、あなたが公平であり寛容であるという評価を得ることが大事です。そして、それがロータリーの心に繋がると思います。

9月は新世代のための月間です

外部卓話 北嶋茂男様 「健康でかっこよく生きるための提案」

～28年間のボディビル人生をふり返って～

トレーニング同好会ガッツ ボランティアコーチ:北嶋 茂男

本日の話の内容について

1. 私の筋肉トレーニングの変遷
2. 筋肉トレーニングの効能
3. 健康で快適な生活についての提案
4. 中高年の筋肉トレーニングについて
5. ポージング

1. 私の筋肉トレーニングの変遷

- (1) 中学生...鉄ゲタ, 懸垂, 腕立て伏せ
- (2) 大学生...空手の補助トレでバーベル
- (3) 社会人...本格的ボディビル
- (4) 現在...現役コンテストボディビルダー

1. 私の筋肉トレーニングの変遷

- (1) 中学生...鉄ゲタ, 懸垂, 腕立て伏せ
- (2) 大学生...空手の補強としてのウエイトトレーニング
- (3) 社会人...本格的なボディビルの開始。

各種コンテストへの参加

生涯スポーツ, 地域社会への貢献, 布教

2. 筋肉トレーニングの効能

- (1) 腰痛, 肩こり, 40, 50肩の軽減
- (2) 糖尿病等の生活習慣病の改善
- (3) 基礎代謝アップで減量効果
- (4) 猫背等の矯正で, 若々しい身体
- (5) ホルモンの分泌増加で, 元気湧刺!
- (6) 快食, 快眠, 快便で快調!
- (7) 内臓脂肪の激減でウエストすっきり
- (8) 快食, 快眠, 快便で快調!

3. 健康で快適な生活についての提案

バランスの良い食事

体力に合った適度な運動

質の良い睡眠

定期的な健康診断

4. 中高年の筋肉トレーニングについて

ウォーキング

筋肉トレーニング

・自重トレーニング

・マシーントレーニング

ストレッチング

比べない, 競わない, 根性を出さない

5. おわりに

今後の自分としての目標

筋肉の形を整え, 密度を上げる。



9 月は新世代のための月間です



年間を通した、質の良い食事の摂取。
継続的な、コンテストへの出場。
・関東クラス別1位
・関東マスターズ1位
・東日本マスターズ1位
・全日本マスターズ入賞
地域社会へのボディビルの布教活動。
HPを通した、全国的なボディビルのネットワーク作り。

最後に1分間のフリーボージングで終了！

出席報告 (染谷正美委員長)

会員総数	出席者数	欠席者数	賜暇	メーク	出席率
48名	34名	14名	0名	21名	100.00%



出席委員会の皆様です。

ニコニコボックス (登坂 寛SAA)

入金計 ￥48,000 累計 ￥582,000

誕生祝御礼 配偶者 長塚・橋本 各会員

北嶋先生、卓話を宜しくお願いします。親睦委員会の皆様ご苦勞様でした。今後も宜しく。松村会員
親睦委員会ご苦勞様でした。楽しかったです。大串会員

納涼会、楽しい一夜を過ごさせていただきました。田上会員

花火大会大変お世話になりました。公式発表95,000人のお客様に来て頂きました。北村(仁)会員
明日、夕方6時10分からのNHK首都圏ネットワークで弊社の事が紹介されます。暇な方はご覧になって
下さい。青木(清)会員

納涼会お世話になりました。飯塚・島田・瀬戸 各会員

納涼会、六本木の街をお楽しみいただけましたでしょうか。ご協力有難うございました。北村(英)会員
納涼会ご苦勞様でした。守谷RCの納涼会もお疲れ様でした。六本木ヒルズの写真有難うございます。
熊谷会員

納涼会、守谷RCビアパーティー大変楽しかったです。お世話になりました。納涼会パウチ写真プレゼント
します!北嶋先生、卓話宜しくお願いします。石塚(克)会員

石塚委員長から、六本木ヒルズの写真を頂きました。鈴木(豊)会員

先日の守谷例会ご苦勞様でした。横山会員

納涼会に出席出来ず申し訳ありませんでした。染谷(正)会員

長い間欠席しました。田中会員

例会欠席しました。卓話ゲストの北嶋先生と同級生でした。武藤会員

会報委員会 委員長 角田雅宣 副委員長 北村 仁 委員 山崎善市