

RI 第2820地区

# 水海道ロータリークラブ



2019-2020 年度 RI 会長 マーク・マローニー

**例会予定** 12月25日 忘年会振替 / 1月1日 法定休会 / 1月8日 一言主神社 参拝例会  
1月15日 新年会 浪漫亭 18時より

**VOL.57 No. 23 (通算No. 2620)**

2019年12月18日(水) 例会プログラム

点 鐘

ロータリーソング

ビジター紹介

出席報告

SAA報告

諸報告

幹事報告

会長挨拶

国際奉仕委員会セミナー報告 倉持委員長

会長・幹事前期を振り返って



**2019-2020年度 会長 瀬戸 隆海**

**幹事 五木田利明**

**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 3階

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 3階

Tel 0297-30-0875 Fax 0297-30-0876

Email mitsu-rc@lapis.plala.or.jp

URL <http://www.mitsukaido~rc.jp/>

## 12月は疾病予防と治療月間

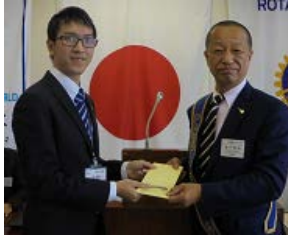
例会報告 VOL.57 No. 22 (No.2619) 12月11日(水) 曇り (司会 石塚克己委員長)

本例会での主な事項

◎会長挨拶

◎トレーニング同好会 Guts 会長 北嶋茂男様

### ビ ジ タ ー



米山奨学生 林 友超さん

こんにちは。忘年会楽しかったです。マジックが近くで見られて良かったです。  
次にお会いするのは来年になりますので、皆様良いお年をお迎え下さい。  
また、よろしくお願いいたします。

トレーニング同好会 Guts 会長 北嶋茂男様

### 誕 生 祝



《会員》秋田政夫会員

《ご夫人》斎藤(広)会員

### 諸 報 告

親睦活動委員会 大堀和久委員長

12月7日に行われました忘年会には、お蔭で45名の参加を頂きありがとうございました。

幹 事 報 告 五木田利明幹事

週報受理クラブ なし

例会変更通知 なし

会 長 挨 拶 瀬戸隆海会長



今年の例会も、あと残すところ今日を含めて2回であります。

先日の家族親睦忘年会は、大勢の会員参加によって行われました。大堀委員長をはじめとする親睦委員会の皆さん、大変お疲様でした。

本日は、トレーニング同好会会長の北嶋様をお迎えしての卓話でございます。  
健全な思考は、健全な心身により成り立つものであります。昨今の薬物にしても、  
心身のストレスによっておこる薬物依存という病気から発するものだそうです。興味  
本位が先に立つものであると思いますが、それか積み重なって精神疾患として病  
院で治療するのが当たり前の時代になりました。

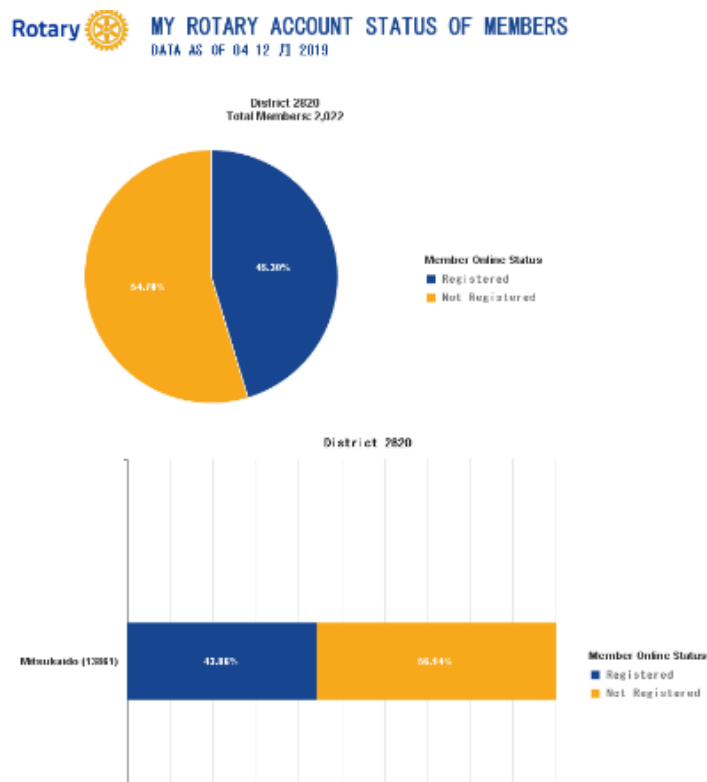
## 12月は疾病予防と治療月間

今月のロータリー月間は、前回の例会でお伝えしましたように「疾病予防と治療月間」であります。そういった社会から引き起こる精神疾患等も、今後の課題になり得るのではないのでしょうか。

話は変わって、先日の忘年会の席で米山奨学生の林さんと話していたときに、AIのできることは一体どこまでなのかという話になりました。AIは、データーを蓄積分析した結果を基に結論を出しているが、人間の思考というものは、その結果を基にその先どのように開発していくかという事ができることであると言っていました。だから、どんなにAIが発達しようが、その先どのように開発していくのは、人間の成せる業だと言っていました。確かに、AIを開発したのは人間なのだから、AIに使われることには絶対なりたくないなあと思うのであります。

さて、先日にマイロータリーの登録状況をみたところ、2820地区は 45.3%に対し、当クラブは 43.86%でした。年度当初よりは登録数が増えていることは確かであります。できれば地区よりも登録率を増やしていきたいものであります。マイロータリーに登録してありますと、ロータリーの情報がより詳細にわたって手に入ることはもちろんであります。財団寄付、世界大会の登録などロータリーの公式な登録は、インターネットでできるのであります。その他に、海外において旅行とかする場合に、ロータリーと提携している施設を格安で利用することが出来たりという利点もあるようです。登録の際に会員番号が必要になりますが、会員番号は年度当初に頂く会員カードに記載されていますが、わからなくなった場合は和久さんに訪ねただけであれば教えていただけます。あとは、メールアドレスとパスワードの設定だけであります。是非とも、マイロータリーの登録をお願いいたします。

私は、週末からパキスタンのカラチに行ってきます。目的は、ポリオワクチン投与とカラチのスラム街における水環境整備事業の現地視察であります。地区からは、1万5千ドルの拠出の了解はいただいております。現地に行って、今一度確認をして財団補助金を有効に使うべく、情報を手に入れてくる所存であります。



### 12月4日 年次総会

2021-2022年度 会長 倉持功典会員

.....拍手承認.....

ありがとうございました。



# 12月は疾病予防と治療月間

外部卓話 トレーニング同好会 Guts 会長 北嶋茂男様



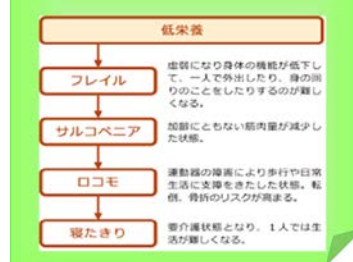
筋トレ実践の理論的裏付けのための多様な文献で脳トレ



## I はじめに

### ◆人生100年時代と「※フレイル」

- ※2014年に日本老年医学会が提唱した概念
- ・Frailty(虚弱)の日本語訳
- ・健康状態と介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態を指す。適切な治療や予防を行うことで介護状態に迷わずに済む可能性がある。



元気なし、食欲なし、外出なしの「3なし状態」にならないための

ガッツ北嶋からの提案！



## II 健康につながるキーワード

### 1. 貯筋生活 (貯金ではなく貯筋) “使うほど増える”

- (1) 筋力、持久力、柔軟性等の身体機能の低下
    - ・何もしなければ...60代で40%減少、70代で半分
  - (2) 筋トレは何歳からでも身体機能を高める
    - ・ストレッチやウォーキング等では得られない効果
    - ・基礎代謝、骨密度、成長ホルモン、若々しさ
- ※マシントレーニング、食事、サプリメント等の知識やノウハウの蓄積...中高年の体力に応じた効果的なトレーニング、食事等の提案。



### ・34歳でボディビル茨城県チャンピオン！



### 令和元年8月 関東マスターズ60歳の部 5位



### (4)楽しい毎日の基本は動ける身体=筋力

- ・趣味等を楽しめる体力
- ・家族や仲間とのふれ合い
- ・少しでも向上できる喜び



### (5)ガッツでは、適切なトレを提案します。

- ・腰痛、膝痛改善トレ
- ・四十肩、五十肩等の改善
- ・胃腸の活性化
- ・メタボ、脂肪燃焼
- ・血糖値、血圧の改善
- ・中性脂肪の減少
- ・脂肪肝の改善...

※筋トレと食事で全てが改善！

## 2. 食事は頭で食べる

### (1)見た目や習慣で食べない

- ・栄養素やカロリーを調べる習慣
- ・S・O・Sに注意！
- ①Sugar(糖)...高血糖から糖尿病
  - ・腎症、網膜症、神経症(動脈硬化)
- ②Oil(脂)...高脂血症
  - ・ドロドロ血液、脳梗塞、心筋梗塞
- ③Salt(塩)...高血圧
  - ・血管が傷つく、血管破裂、腎臓病

### (2)高糖質...血糖値が上がるとインシュリン(肥満ホルモン)が分泌される。

- ・余分な糖が中性脂肪→皮下脂肪となる
- ※肥満の原因は脂ではなく糖
- ・高血糖による血管壁の破壊(グルコースバイク)
- ・糖質中毒による低血糖の負のスパイラル
- ・食後の睡魔や怠さの原因
- ・糖質はがん細胞の栄養素



## 12月は疾病予防と治療月間

(2) 補助栄養食品（サプリメント）の有効活用 - 1

【日常生活】

- 腸内環境改善... 酵素、食物繊維、ビフィズ菌、乳酸菌、オリゴ糖
- 良い脂肪と悪い脂肪... オメガ3系、トランス脂肪
- マルチビタミン類
- ミネラル系... Ca, Mg, Zn
- 肝臓ケア... オルニチン
- 抗酸化... コエンザイムQ10
- 関節系... グルコサミン系



(2) 補助栄養食品（サプリメント）の有効活用 - 2

【筋トレ生活】

- プロテイン（牛乳系、大豆系）
- アミノ酸（BCAA, EAA, グルタミン）
- クレアチン、クエン酸

**アンチドーピング**



北嶋の健康診断の結果... 令和元年11月19日

- 血圧... 118/74mmHg
- 血糖値... 95mg/dL, ヘモグロビンA1c 4.7%
- 中性脂肪... 45mg/dL
- 総コレステロール... 184mg/dL
- 膽固醇76cm, 膽管112cm
- 体脂肪... 約15% (コンテスト時は約4%)

※健康診断のための節制なし（前夜も通常通り飲酒）  
※ちなみに57歳で肺活量5500  
血圧前35歳、筋年齢17歳



(3) 少しでも生活習慣を変えるために

帰宅A... テレビ... ダラダラ酒で多飲多食  
帰宅B... 筋トレ... 酒, 食事の時間が減る

※筋トレは食べ過ぎ, 飲み過ぎを減らす  
※体力は落ちても, 食欲は落ちない...

・今後... 忘年会, 年末年始, 新年会等で  
食べ過ぎ, 運動不足... 血液成分の悪化  
「突然死」のリスク

※「快楽」と「苦痛」の選択  
※本人も家族も厳しい生活...

II おわりに

◆3K時代を豊かに生きる

「K... けんこう」  
「K... きれい」  
「K... かいてき」

何歳からでも  
筋肉は成長する！  
ガッツプロ  
グ





ご清聴ありがとうございました

### 出席報告 青木英男委員長

| 会員総数 | 出席者数 | 欠席者数 | 出席免除 | メーク | 出席率    |
|------|------|------|------|-----|--------|
| 57名  | 37名  | 19名  | 1名   | 8名  | 80.36% |

### ニコニコボックス 齋藤政博委員長

入金額 35,000 円 累計 1,020,000 円

誕生祝御礼《会員》秋田会員 《ご夫人》齋藤(広)会員

北嶋様卓話宜しく申し上げます。忘年会ありがとうございました。瀬戸会員

昨日国際奉仕委員会倉持委員長お疲れ様でした。北嶋先生卓話宜しく申し上げます。五木田(利)会員  
忘年会お世話様になりました。北嶋先生、本日よりお願いいたします。おかげさまで11月から出勤前  
朝トレ38日継続中です！石塚(克)会員

北嶋君、体系が違いすぎますが同級生の武藤です。武藤会員

北嶋先生卓話宜しく申し上げます。うち3男が大変お世話になりました。前島会員

北嶋先生、昨年は子供たちがお世話になりました！！小林会員

先日の忘年会楽しかったです。親睦委員会の皆様お疲れ様でした。古矢会員

親睦委員会の皆さん、忘年会お世話になりました。倉持会員

忘年会お疲れ様でした。北嶋先生卓話よろしく申し上げます。熊谷会員

親睦委員会の皆さんお世話になりました。楽しかったです。染谷(秀)会員

楽しみにしていた忘年会欠席になってしまいました。齋藤(広)会員

先日の忘年会楽しかったです。また本日北嶋先生卓話楽しみにしております。福田会員

北嶋先生本日は卓話楽しみにしております。親睦委員会の皆様忘年会ご苦労様でした。大串会員

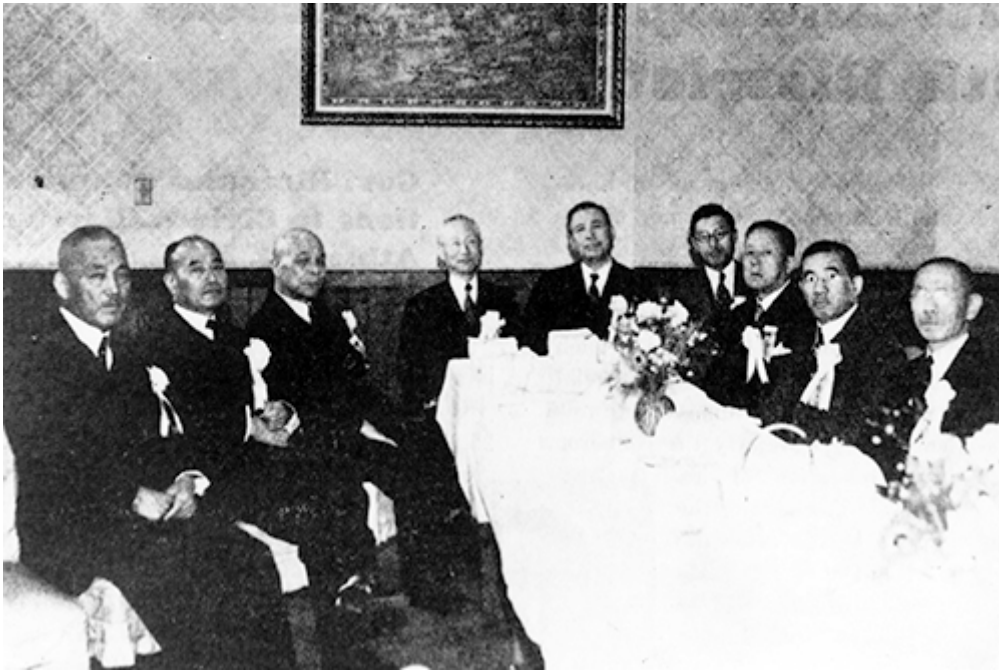
先週の家族親睦忘年会もお蔭様で大勢の参加を頂き大変楽しい宴席となりました。委員会一同心より御礼致します。またビンゴ景品がお気に召した方はニコニコボックスに宜しくお願い致します。大堀会員

会報委員会 福田克比古委員長 染谷正美副委員長 板垣吉郎委員



## 国内ロータリーを写真で振り返る

1940 年 RI脱会直前に横浜で開かれた地区大会に集まったガバナーと有志



1905 年、シカゴ・ロータリークラブが誕生して以来、順調に成長を続けてきたロータリーですが、第 2 次世界大戦によって、大きな試練を受けることになります。ドイツやオーストリアなど、ヨーロッパの国々で次々にクラブが解散に追い込まれました。日本のクラブも例外ではありません。存続を模索していましたが、1940 年、ついに国際ロータリーからの脱会が決議されました。しかし、脱会にともなって、すべてのクラブが解散したわけではなく、多くのクラブが水曜会、木曜会など、日本的な名称に変更して、会合を続けていました。

# 家族親睦忘年会写真集

令和元年12月7日(土) 於:アジュール守谷





12月は疾病予防と治療月間

