

週報

No.1879(40-9)2018.9.6



延岡中央ロータリークラブ

例会日：毎週木曜日・昼12時30分
ホームページ・アドレス・・・<http://park10.wakwak.com/~ncrc/>
メール・アドレス・・・・・・・・ncrc@bf.wakwak.com

例会場：エンシティホテル延岡・電話(0982)32-6060
事務局：TEL(0982)35-4986・FAX(0982)35-4987

2018～2019年度 RIテーマ

インスピレーションになろう
BE THE INSPIRATION

平成30年8月30日 第1878回(40-8)例会

エンシティホテル延岡 12:30～

ロータリーソング

「奉仕の理想」
「四つのテスト」

SAA：矢野恵治
(リーダー：木村真弓)

プログラム ◆会員卓話

幹事報告
(甲斐寛人幹事)

- ◆※地区大会出欠を回覧します。(登録費、懇親会費はクラブで負担致します。)
日時：10月13日(土)、14日(日)受付10:00～ 於：鹿児島市民ホール
※「マンガ若山牧水」刊行のご案内をメールボックスは入れています。
※2021-2022年度ガバナー候補決定・・・井福博文氏(都城西RC)
※9/5から8日に台湾宜蘭西RCへ19名の方が訪問します。

フェロシップ委員会
(上杉健一郎委員長)

- ◆次の方々からご芳志を頂きました。(本日のBOX ¥3,000 累計 ¥194,000)
・津野田兼吾会員・・・診察室の冷房機が故障、患者さん5人が熱中症になりました。
・川口 哲司会員・・・伊東さん、橋本さん卓話頑張ってください。

延岡中央RC基金
(藤原荘一郎委員長)

- ◆次の方々からご芳志を頂きました。(本日の基金 ¥45,000 今期累計¥244,000)
・友井浄二会員 ¥10,000 ・日吉昭文会員 ¥5,000 ・金丸恵一会員 ¥6,000
・酒井 弘会員 ¥10,000 ・秦 徳克会員 ¥2,000 ・北林祐一会員 ¥12,000

米山記念奨学委員会
(野中千代委員長)

- ◆次の方々からご芳志を頂きました。(本日のBOX ¥2,760 累計¥23,086)
・長友康裕会員 ¥2,000 ・高藤 誠会員 ¥5,000 ・北林祐一会員 ¥5,000
・高島 剛会員 ¥2,000 ・花岡伯光会員 ¥5,000

本日の出席	会員数	56名 内免除会員0名	欠席	甲斐(稔)君・前野君・佐藤(む)君 山崎君・馬原君
	出席数	51名		
	欠席数	5名		
	出席率	91.07%		
前々回の修正	出席率	83.93%	メイクアップ	甲斐(睦)君・高島君・馬原君 佐藤(貴)君
	出席数	51名		
	修正率	91.07%		

会長の時間 (川口哲司会長)

本日は、私の趣味の1つである、ロードバイクについて お話したいと思います。ロードバイクを始めたのは、約3年前に友人に勧められて始めました。始めた頃は、1日30キロくらいでしたが、慣れてくると100キロくらいは、軽く走れるようになりました。30キロで北方往復、60キロで日之影温泉往復、70キロで宇納間往復の距離です。また、サイクリング大会にも参加しました。屋久島、この時は、安田大サーカスの団長も参加して、1周100キロライド。

その他にも、鹿児島大隅半島や佐伯、串間、人吉 等のイベントにエントリーしています。長男とは、1泊2日で今治から尾道までのしまなみ海道のサイクリングにも行ってきました。非常に景色も良く、気持ちのいいライドでした。運動不足に効く自転車効果を紹介いたします。【その1：有酸素運動】運動を開始し、約20分で体内に蓄えられている脂肪を燃やし始め、これがダイエットに効果を発揮します。また、特にゆるやかで長い有酸素運動を行うと、血圧の上昇を抑えながら血液中のブドウ糖を長時間に使うことになるので、血糖値を下げる効果や糖尿病にもよいと言われています。【その2：下半身70%の筋肉使うため運動効率がいい】自転車をこぐ時に使うのは、体の中で一番大きな筋肉である太もも。年齢とともに衰えやすい下半身の筋肉をラクに鍛えられる。【その3：将来、寝たきりにならないように腸腰筋を鍛えられる】寝たきりにならないために、起き上がった立ちあがったりするための筋肉(=太ももの筋肉や腸腰筋)を今から鍛えておきましょう。【その4：膝や腰への負担が少ないので、体重が多い人でも始めやすい】運動はしたいけれど、腰痛や膝の痛みが気になるという方も多いはず。自分の体重を支えるために、常に腰や膝には負担がかかっていますが、そのまま運動不足の状態をつづけていけばさらに悪循環になるだけです。自転車は、サドルと車輪に体重がかかっているため、ランニングなどと比べると膝や腰への負担が少ないスポーツです。【その5：気分転換、ストレス解消にも】風を切って自転車をこいでいると、気分がよいもの。それは、スピード感や景色がどんどん変わって外からの刺激が多くなることで、脳からドーパミンという物質が分泌され、神経伝達物質のひとつで、神経細胞を活性化させて集中力を高めます。また、運動で体が温まることで、筋肉の緊張がほぐれ、リラックスしている時に働く副交感神経が働いて気分が向上する効果もあります。

ロータリー財団委員会 (大久保次郎委員長)

◆次の方々からご芳志を頂きました。(本日のBOX ¥2,907 累計¥23,799)

・長友康裕会員	¥2,000	・高藤 誠会員	¥5,000	・北林祐一会員	¥5,000
・高島 剛会員	¥2,000	・花岡伯光会員	¥5,000		

◆会 員 卓 話



伊東通成会員 (NO.217) 平成30年5月10日入会

事業所：居酒屋 一期屋 代表者 (柳沢町1-3-5) 昭和50年4月3日生 (43才)

私は、昭和50年4月3日に延岡市で生を受け、延岡小学校、岡富中学校、延岡工業高校電気科を出て、宮崎市内の企業に就職しましたが、子供の頃の夢を思い出し、延岡市に戻り、飲食業に携わることになりました。その後、市内の飲食店を3件まわり、27歳の時に「一期屋」を開店し、現在に至っております。私の店の名前は、一期一会から取らせてもらいました。袖振り合うも他生の縁、美味しい魚に美味しい酒、美味しい焼酎に出会うのも一期一会の縁あればこそ。と看板にうたわせてもらっています。色んな事象が縁から来ていると思います。ロータリーの入会も前会長甲斐さん、甲斐重孝さんとの御縁から、今年5月に入会を致しました。家族構成は、23歳の時に結婚をし、子供は2人です。2度の離婚を経て、現在は独身です。趣味は、旅行、日舞、ゴルフです。旅行はいつも気ままな一人旅です。また日舞は、10年ほど前に高校の恩師の結婚式で余興をする事になり、習い始めたのがきっかけでした。ゴルフについては、バカが付くほどのゴルフ好きで日曜日は、ほとんどゴルフをしています。仕事の都合上夜間などロータリー活動に参加出来ない事も多いのですが、これからも自分の出来る範囲で活動に参加していきたいと思っておりますので皆さんよろしくお願い致します。



橋本和久会員 (NO.218) 平成30年7月5日入会 昭和43年5月17日生 (50才)

事業所：橋本和久税理士事務所 税理士 (西階町1-2408-10)

皆さんこんにちは。西階町1丁目目で税理士業をしている橋本と申します。先月、会員登録してようやく2か月が経ち、今のところ皆勤できています。簡単な自己紹介をしますが、延岡出身で一ヶ岡小学校、土々呂中学校、延岡高校卒業後、熊本の税務大学校を経て税務署に29年ほど勤務し、親の介護等もあり昨年7月に税務署を退職して地元延岡に戻ってきました。家族は、両親と兄弟2人の5人家族です。趣味のゴルフは、年々スコアが悪くなりなかなか上達しません。ロータリークラブに誘われたきっかけは、川口会長の不動産会社の事務所をお借りする際、声を掛けていただき、地元延岡のことや人との繋がりを通じて、色々と視野を広めるには、いい機会だと考えて入会しました。現在、出席委員をさせていただき、まだ会員皆さんの顔と名前が8割ほしか覚えられていませんが、早く全会員を覚えらるよう努力します。よろしくお願い致します。