



三条南ロータリークラブ週報

Sanjo Minami Rotary Club



2022-23 クラブテーマ **未来創造**

2022. 12. 12

新会員卓話

No.2433 No.16



会長挨拶
三条南ロータリークラブ
会長
松崎 孝史

NHKの朝ドラ「エール」を覚えているでしょうか？ 私は、ストーリーとは別に興味が有り毎週欠かさず観ておりました。

滝廉太郎作曲の「荒城の月」を巡るひと騒動を起こした三浦環、山田耕作が登場したからです。

出だしの「春高樓の花の宴」の部分で「え」の部分です。原曲は「#（シャープ）」がついておりました。しかし、曲調がハンガリー調とのことで日本にはふさわしくないとの理由で「#」が削除されました。

「#」を削除したのは志村けんが演じた山田耕作、それを指示したのは柴咲コウが演じた三浦環だということでした。

ドラマではその部分の演出はありませんでしたが、当時三浦環、山田耕作が音楽界を仕切っていたということを見ることができました。

原曲は大分県の「豊後竹田駅」で聞くことができます。もし行かれることがございましたら駅の発車音楽を聞きに行ってください。

◆本日の出席：39名中22名

◆先週までの通算出席率：84.98%

◆先週のメイクアップ

▷12/6 次年度地区大会実行委員会

(三条ロイヤルホテル)へ 熊倉高志君

▷12/6 特別支援教育児童生徒「ウィンターフェスティバル」(三条市立第二中学校)へ 石山昌宏君

◆幹事報告 太田義人 幹事

◆計報 2016-17年度R I第2560地区ガバナー 田中政春様(享年86歳)(長岡西RC)

2022年12月2日ご逝去。通夜・ご葬儀は近親者のみで12/6・7に執行。後日、偲ぶ会が執り行われる予定。

◆米山忠俊ガバナーエレクトより 渡米饒別の御礼

「この度国際協議会参加のための渡米に際し饒別を頂戴しましたこと、心より御礼申し上げます。このうへは、皆様のご期待と激励に応えるべく、更なる精進を重ねる所存でございます。今後とも変わらぬご高配を賜りますよう、心からお願い申し上げます、略式ではございますが、書中をもちまして御礼申し上げます。」

◆ロータリー日本事務局より 『2022年手続要覧』発行のご案内

公式な組織規定文書を含む『2022年手続要覧』は電子ファイルのみでの発行。自宅で簡単に印刷できるフォーマットが使用されています。

(PDFは、マイロータリーからダウンロードできます。)

<https://my.rotary.org/ja/document/manual-procedure-035>

ニコニコボックス

12/12 10000円 本年度累計 216,000円

松崎会長「長男(25)が無事税理士試験に合格しました。

関さん、本日の卓話大変楽しみです。来週は忘年家族会です。御出席よろしくお願ひします」

太田幹事「関さんの卓話、楽しみにしております」

野崎君「関さん、本日は卓話楽しみにしております。

BOXに協力致します」

佐々木君「関さん、卓話楽しみにしております」

田代君「関博市さんの卓話、期待しています」

平松君「関さん、卓話楽しみにしています。BOXに協力」

西潟君「ポルトガルのサッカー選手クリスティアーノ・ロナウドがモロッコに負けた後、号泣していた場面を見て感動しました。日本、プラーボーでした」

坂井君、大溪君「BOXに協力します」

銅冶君「関さん本日の卓話楽しみにしています。

BOXにご協力ありがとうございました」



国際ロータリー会長 ジェニファー・ジョーンズ(カナダ)
第2560地区ガバナー 高橋 秀樹(新潟)
第4分区分ガバナー補佐 渡邊 喜彦(巻)
会長 松崎 孝史
幹事 太田 義人
SAA 桑原 朋子

事務局
〒955-8666 三条市加町2-5-10
三条信用金庫本店内
TEL 0256-35-3477
FAX 0256-32-7095
E-mail info@sanjo-minami.jp
URL <https://www.sanjo-minami.jp>

関 博市 会員

「ダイエットの極意」



今年 10 月に入会させていただきました、関博市と申します。少しずつですが先輩のお顔とお名前を覚えることができるようになってきましたが、まだまだなところがありますのでこれからもよろしくお願いします。

さて今日は自己紹介として私自身のことをお話ししてみたいと思います。

私は 35 歳頃から太り始め、以降、健康診断で毎年色々な項目を指摘されるようになりました。どうにか痩せようと、ウォーキング、水泳、ロードバイク、サプリメント、深夜の通販でよく見る健康器具を買ったり、あの食べ物で痩せることができるのか、この飲み物で痩せられるのか。だいたい世の中に出ている「痩せる方法」というものに手を出してきました。

現在 48 歳で、5 年くらい前から週 2 回 30 分トレーナーさんをつけての筋トレを今も継続して行っています。そんなふうに筋トレを続けていたおかげでとても良いことが起こりました。健康診断で色々な数値があると思いますが指摘される項目がまば無くなりました。

コレステロール・中性脂肪・血圧など、いわゆる生活習慣病に繋がる数値が腹囲とBMI以外問題無しとなりました。筋トレのおかげで代謝が劇的に改善したおかげだと思っています。

そしてこれだけの年数、筋トレを続けていたからこそ分かったことがあります。

「運動で痩せるには相当な量をこなさないと痩せない」

「痩せるために一番効果があるのは食事管理」

結局のところ、入ると出るとのカロリー管理をしっかり行い、トータルをマイナスに持っていけば私は痩せることが分かりました。

今までの様々なダイエットと筋トレで分かったことは、体重を減らすなら筋トレより食事管理の徹底です。健康診断における数値改善を目指すなら筋トレが近道ということが分かりました。

2022. 12. 19

忘年クリスマス会

No.2434 No.17



◆本日の出席：39 名中 22 名

◆先週までの通算出席率：84.98%

◆本日のゲスト：榎本剛彦さん

◆アトラクション：マジシャン R y o t a

😊ニコニコボックス

12/19 14,000 円 本年度累計 230,000 円

松崎会長「きょうは忘年会です。この半年間、御参加いただきありがとうございました。皆様、良いお年をお迎えください」

太田幹事「久しぶりの夜例会を楽しみましょう」

西巻君「親睦委員会の皆さん御苦勞様です。今夜は楽しいクリスマスパーティとなりますように」

吉沢君「久しぶりのロータリークリスマス、楽しみにしております」

杉井君、加藤君「メリークリスマス」

熊倉君「大雪の夜例会です」

石山君「すごい雪でした……」

坂井君「今年一年大変ありがとうございました」

田代君「親睦委員会の皆様、本日の設営ありがとうございました」

布施君「クリスマス会、楽しみましょう！」

大溪君、野崎君、銅冶君「BOX に協力します」

BOX にご協力ありがとうございました。







1月のお祝い

★会員誕生

平松修之君
関 博市君
草野恒輔君
西郷精一君
永井篤利君

★配偶者誕生

荒澤威彦君御夫人
長谷美津明君御夫人
星野健司君御夫人

おめでとうございます



次週予定

1/23 (月) 通常例会 会員卓話
「県政あれこれ」 杉井 旬会員

ロータリーの目的

ロータリーの目的は、意義ある事業の基礎として奉仕の理念を奨励し、これを育むことにある。具体的には、次の各項を奨励することにある：

- 第1 知り合いを広めることによって奉仕の機会とすること；
- 第2 職業上の高い倫理基準を保ち、役立つ仕事はすべて価値あるものと認識し、社会に奉仕する機会としてロータリアン各自の職業を高潔なものにすること；
- 第3 ロータリアン一人一人が、個人として、また事業および社会生活において、日々、奉仕の理念を实践すること；
- 第4 奉仕の理念で結ばれた職業人が、世界的ネットワークを通じて、国際理解、親善、平和を推進すること。