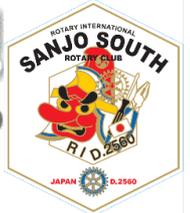




三条南ロータリークラブ週報

Sanjo Minami Rotary Club

2024-25 クラブテーマ 親睦から始めよう



2024. 12. 9

財団月間

No.2508 No. 18

会長挨拶

三条南ロータリークラブ
会長

永桶 俊一



私は2018年2月からジムに通うようになりました。太ってきていること・体が重く感じてきていること・ゴルフが下手になってきたことがジムに行こうと思った理由です。

ジョイフィットのようにいつ行っても良いというところでも怠けたり、仕事を優先させたりするので、週一度ですがパーソナルトレーニングのジムに行くことにしました。木曜日の20時からで、これだと仕事が終わってから行けること、1対1で休みにくいことから今も続けています。

基本的には40分程度スクワット・体幹・腹筋・ジャンプ等やって、残り10分はストレッチをしてもらって終了します。振動するプレートの上で運動するので、たった1分間ですがスクワットでも他の運動でもきつく感じますし、1分間片足立ちは楽勝だと思っていますが振動しているとぐらぐらしてできない。体幹の弱さを感じます。

たった1分間の運動を数種目するだけですが、最後の腹筋運動やジャンプの後はぜひいものでかなりきついです。運動が終わると体組成計で計測します。身長・年齢・性別を入れて乗ると、体重・BMI・体脂肪率・筋肉量・基礎代謝・体水分率・体年齢が出ます。

トレーナーからいつも言われるのは体水分率を上げることです。

筋肉に含まれる水分を上げることによってパフォーマンスが上がるから毎日1.5L以上水を飲めと言われてます。最初はきつかったけれど1年ほど続けて毎日2Lのペットボトルの水を半分以上飲んでいて慣れてきて、車の中・会社の机に2Lのペットボトルを置いて飲んでます。60歳以上の体水分率は50~55といわれます。私は現在51前後です。水分と運動を取って調子がいいと53位まで上がります。冬は動かないこと・寒いので水分摂取しにくいことから数値は下がります。年間通して上がり下がります。酒は飲んでいいけどその分、水を飲めと言われてます。

私は尿酸値が高いので、痛風のための薬を飲んでいますが、2023年に亡くなった三条RCの中村信一さんは常日頃から2Lのペットボトルを持って水を飲んでおら

れました。中村さんから「痛風なんて水を飲めば治る」と言われて、私はますます水を飲むようになりました。

おかげさまで、体水分率は良くなり、50を切ることはないようになりましたが、残念ながら水を飲んでも痛風は出るので、私の痛風は水を飲んででもきかないことが分かりました。

すでに6年以上続けていますが、体水分率のほかに体年齢が出ますので、目標として実年齢と体年齢の差が12才以上になるように頑張っています。

体型は何とか維持できるようになっているので、これからも続けていきたいと思えます。ただ残念なこととしてゴルフは下手になる一方で、トレーニングとの相関性はありません。みなさんも水を飲んで、健康になりましょう。

- ◆本日の出席：38名中28名
- ◆先週までの通算出席率：88.12%
- ◆本日のお客様：米山奨学生ファンティチュナンさん
- ◆幹事報告 田中康之幹事
- ▼分水 RC より「吉田特別養護支援学校の生徒と楽しむ音楽会」のご案内▷日時 2024年12月20日(金)午前9:45~10:35▷場所 吉田特別支援学校▷プログラム：ハンドベル・コンサート、男性デュオ「ひなた」コンサート (ご希望の方はぜひご参加ください)

ニコニコボックス

12/9 12000円 本年度累計 337,000円

永桶会長「明日はウィンターフェスティバルで井栗小にてサンタクロースになって頑張ります。2年連続なので来年は勘弁してください」

田中幹事「先週より法人化し、つばさ代行株式会社として営業を開始しました。これからもご指導ご鞭撻の程宜しくお願いいたします」

野崎さん「木村さん、卓話お疲れ様です」

関さん「皆様はすでに交換済みだと思いますが、日曜日にしっかり雪が積もってしまいましたので急いでタイヤ交換しました」

田代さん、銅冶さん、熊倉さん、木村さん、渡辺(俊)さん「BOXに協力します」

坪井さん「BOXにご協力ありがとうございました」

12/23(月)夜例会「忘年家族会」

於：ジオワールドVIP (ザ・スクエア)

開 場：5時45分 ウエルカムドリンク

開会点鐘：6時30分



国際ロータリー会長 ステファニー A. アーチック (米国)

第2560地区ガバナー 南雲 博文 (長岡)

第4分区分ガバナー補佐 杉山 幸英 (三条)

会 長

幹 事

SAA

永桶 俊一

田中 康之

塩入 栄助

事務局

〒955-8666 三条市町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



ロータリー財団月間行事

加藤一芳 財団委員長

表彰

- マルチプル ポールハリスフェロー
(4回・累計\$4000達成) 草野恒輔さん
- (3回・累計\$3000達成) 佐々木常行さん
- (2回・累計\$2000達成) 熊倉高志さん、松崎孝史さん



卓話



R | 2560 地区
ロータリー財団委員会
補助金委員会委員長
木村 譲 会員



私たちがパキスタンに行く理由

フリーアナウンサー 伊勢みずほ さん
高田RC 高坂 光一



戸別訪問 現地のワーカーと一緒に投与活動

ノマド集落 ※ノマドは遊牧民等と称されますが、ここは地方の地主から命を奪われた出稼ぎの方が多いようです



訪れた農村 ミラプール・サルコ

飲用は薄の濃い池、農作は塩分の混じった井戸水

飲んでいる水

飲めない水



幼い子供にとって恐ろしい病気“ポリオ”



ポリオは生後5歳未満の幼児が罹患する可能性があり、
もし発症すると四肢麻痺や、時には死にいたることもある
感染者の糞便等に汚染された水を介し、
火から人へ伝播し、神経系を攻撃します
人から人へ伝播し、神経系を攻撃します
ワクチン投与だけではダメ!
ポリオワクチンによる予防は可能です
感染症予防にはきれいな水!



母がポリオ（アボリンゲン）で中年期、
発症した幼男（左側）が生まれた

ウオータープラント新設

寄贈プレート(拡大)と、開所式のの様子が掲載された新聞



Rotary

この浄水プラントは、患者、介護者、そしてタッターの薬局周辺の地域社会に贈られました
This Water Filtration Plant is generously gifted to the patients, care givers & local community around Town Dispensary, Thatta

このプラントは、日本のロータリアンの熱かい支援により設置されました
This Water filtration plant has been installed with the kind support from the Rotarians of Japan.

RIID 2560	三島北RC	Tadatoshi Yoneyama	Rotary Club of Sanjyo North
本山聖徳	新潟西RC	Tsutomu Ozawa	Rotary Club of Niigata Nishi
大澤力	水原RC	Makoto Takeda	Rotary Club of Suibara
武田真	高松光一	Kaoushi Kousaka	Rotary Club of Takatsuki
伊勢みずほ	伊勢みずほ	Mizuho Ise	Special Donations

Solar Water Filtration Plant Inaugurated At Government Dispensary Thatta With Assistance From Japanese Rotarians



チーム POLIO Japan 2023-24パキスタン ポリオ根絶活動



- ・期間：2024年1月13日～17日
- ・参加者：国内8地区12名参加
- ・活動場所：パキスタン カラチ市

- ・活動内容：
 - <数年活動>
 - 高速道路ゲート、カントンメイト駅、戸別訪問（マリアタウン、サイトタウン、ノマド）
 - <観察結果>
 - 学校（ロータリアン創設校、マリアタウン所在校）、ウオータープラント、郊外の農村、ガダップUC4視察（ポリオ発症地区）



チーム POLIO Japan 2023-24パキスタン ポリオ根絶活動



カラチ市はパキスタン最大の都市で、同国の経済・金融の中心地です

2019年の発表では人口約2,300万人で世界第7位ですが、国内各地からの移民に加え、アフガニスタン、ロヒンギヤなどの海外移民を含めると、**実際は3,000万人を超えると推定されています**
(現地WHO職員談)

人口実態不明…
パキスタンでの根絶困難な理由の一つに感じます



今後の予定

- 12/23(月)夜例会「忘年家族会」於：VIP
- 12/30(月)休会
- 1/6(月)休会
- 1/13(月)成人の日 休会
- 1/20(月)通常例会「新春例会」
- 1/27(月)通常例会「外部卓話」
- 2/3(月)夜例会「新年会」於：松木屋