

SENDAI MIYAGINO

Weekly report

No.1060

国際ロータリー第 2520 地区
仙台宮城野ロータリークラブ

例会場/ ホテルメトロポリタン仙台
仙台市青葉区中央 1-1-1 TEL. 022-268-2525
例会日/ 毎木曜日 12:30~13:30
事務所/ ホテルメトロポリタン仙台内
TEL 022-268-3243 fax 022-268-3296
Email : miyaginorc@dune.ocn.ne.jp
H P : http://www.miyaginorc.jp/

2024-2025年度 通算1268回 第33回例会 2025年5月29日号

クラブテーマ「Challenge for the Evolution」(挑戦しよう、進化のために!)

【本日の例会】

- ◇ 開会点鐘
- 1. ロータリーソング . . . それでこそロータリー
- 2. ゲスト及びビジター紹介 . . . 親睦委員長
- 3. 会長挨拶 . . . 内藤 茂美 会長
- 4. 幹事報告 . . . 柿沼 岳範 幹事
- 5. ニコニコBOX . . . S・BOX委員長
- 6. 出席報告 . . . 出席委員長
- 7. 卓話 . . .
- 8. ロータリーソング . . . 四つのテスト
- ◇ 閉会点鐘

【会 場】

ホテルメトロポリタン仙台 21階 銀河
例会 12:30~13:30

【本日の卓話】

(株)チャレンジジャパン 代表取締役社長
白石 圭太郎 様 (仙台北 RC)
「障害者が働きやすい会社は
誰もが働きやすい会社」

【5月の予定】

31日(土) 4RC合同親睦ゴルフ大会/仙台クラシックゴルフ倶楽部

【6月の予定】

5日(木) 通常例会・6月度定例理事会

卓話: パストガバナー菅原裕典 様 (仙台北 RC)

12日(木) 通常例会 卓話: パストガバナー桑原茂様 (塩釜 RC)

15日(日) 親睦ゴルフコンペ 富谷カントリークラブ

19日(木) 親睦夜間例会「納会」18:30~

21日(土)~25日(水) カルガリー国際大会

26日(木) 休会

5月のロータリーレート

1ドル = 142円

5月のロータリー月間テーマ

「青少年奉仕月間」

5月22日 会長・幹事報告

【22日のゲスト】

仙台・つば美ウォーキングレッスン 弓田浩子様

石川小百合会員ご紹介: 株式会社コンストラクトモーメント 代表取締役 中村圭祐様

石川小百合会員ご紹介: 金子 英和様

澤田一幸会員ご紹介: 株式会社あさひポレール 代表取締役 松野健司様

【22日のビジター】

2680地区 川西猪名川ロータリークラブ 林健一様

◆ロータリーの友 2025.5号 P16 石坂和彦ガバナー (大村 RC) の記事に森川会員との内容が掲載されました

◆大阪 関西万博開幕ご来賓御礼が届いております。

◆佐藤ガバナーFacebook 乗っ取り被害について

◆例会欠席の際は、火曜日の13時までにご連絡くださいますようお願い致します。

5月22日 ニコニコBOX

◆川西猪名川 RC 林健一様…お世話になります。

◆澤田会員…中村様、金子様、松野様、仙台宮城野ロータリークラブの例会へようこそおいで下さいました。
本日はよろしくお願いいたします。

会員増強委員会「新入会員候補者 招待会」報告

会員増強を目的とし、今年度第2回目の招待例会を5月22日（木）に開催、
3名の招待者にご参加いただきました。

前回同様、2580 地区若林パストガバナーによる

「会員増強のポイント」を参考に、事前に席札と花のバッジを準備、
会員の皆様には笑顔でおもてなしをいただきました。

当日は鍼灸サロンつば美 院長 弓田浩子様より、

「正しい姿勢と歩き方で健康増進・免疫力アップ」と称し、

歩き方の実践を踏まえた卓話をいただき、楽しい例会となりました。お一人でも多くの会員に新しい仲間として入会いただけるよう、皆様のご協力をお願いいたします。

会員増強委員長 澤田 一幸



2025－2026年度地区研修・協議会 報告

5月11日(日)に次年度の地区研修・協議会が仙台育英学園高等学校で開催され、当クラブからは2025・26年度地区ラーニングファシリテーター直前DGとして森川副会長、小幡会長エレクトをはじめ7名の会員に御出席頂きました。

分科会では5つの部会に分かれて各会員が有意義な時間をすごせたのではないのでしょうか。個人的には、森川ガバナー年度の地区研修・協議会を思い出して懐かしい気持ちになりました。今回、学んだ事を来期の活動に活かしていきたいと思います。

幹事エレクト 佐藤英征



「正しい姿勢と歩き方で健康増進・免疫力アップ」

ウォーキングによる8つの効果

① 筋力アップ

脚や腰の筋肉を意識しながら正しく効果的に歩くことで、脚力の増強になります。

② 脂肪燃焼、ダイエット効果

「有酸素運動」で脂肪を効率よく燃焼させ、肥満の解消に効果的です。

③ 脳の活性化

筋肉運動が脳への適度な刺激となり、脳が活性化され認知症の予防にもなります。

④ 血流アップ

第二の心臓のふくらはぎの筋肉が収縮し、毛細血管が刺激され血液循環が促進されます。

⑤ 心肺機能向上

循環器・呼吸器系の機能を高め、心臓発作や脳卒中の発症を防ぐ効果があります。

⑥ 生活習慣病の予防

高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、脳卒中などの予防と改善に効果があります。

⑦ 骨粗鬆症の予防

骨粗鬆症予防として、ウォーキングなどの骨に刺激が加わる運動が推奨されています。

⑧ 心のケア

有酸素運動により、精神の安定に深く関わるセロトニンが増加します。



便利な現代社会において、私達は昔程歩かなくても済むようになりました。

その為、運動不足による生活習慣病、筋力、体力の低下、冷え症等、あらゆる身体の不調を引き起こす様になりました。足腰が弱り歩く事が困難になると消極的になり、趣味の旅行やショッピングも楽しめなくなります。老化は足から始まると言われています。

毎日30分の運動は、糖尿病、癌、脳血管障害、心臓疾患等の病気を、しない人に比べて30%少ないというデータがあります。1日30分、約2.5km歩く習慣を身につける様にしましょう！時間がなかなか取れない場合は、15分を2回でも大丈夫です。また、歩き方や姿勢が悪く膝や腰、股関節を傷めている方も多くいらっしゃいます。

是非正しい歩き方を身につけて、体力向上、筋力アップで何歳になっても元気に歩ける体力をつけましょう。