



THE ROTARY CLUB OF NAGANO WEST

長野西ロータリークラブ



例会 毎週金曜日 12:30~13:30 ホテル国際 2 1
事務局 〒380-0838 長野市県町576 ☎026(235)2800 FAX 026(235)0016
e-mail:nwrc1987y@sweet.ocn.ne.jp

会長/清水 光朗 幹事/小山 浩太郎 クラブ会報委員長/轟 修平
SAA/村田 弘志 副 SAA/西沢 徹

第1377回例会 2016年（平成28年）3月11日（金）

世界へのプレゼントになろう Be a Gift to the World

会長挨拶 清水光朗会長

本日は米山奨学生のヨンジャン・サントスさんと当クラブのメンバー、関さんの(株)ミールケア様より平林加奈子管理栄養士のお二人をお迎えしております。まず、ヨンジャン・サントスさんには3月分の奨学金をお渡ししたいと思います。サントスさん、今月も頑張ってください。

さて、今回ご紹介する映画の名ゼリフは「第三の男」という、1949年に封切られたイギリス映画で主役よりも有名なオーソン・ウェルズのゼリフです。私の生まれる3年前に封切られています。従って私が見たのは高校時代に授業をサボって見に行ったのですが何度目かの再々上映ということになります。また、この映画の主題歌は私などもてない男子にとっては憧れの女子高生と手を繋ぐことのできる唯一の機会であったフォークダンスによくかかっていました。で、ゼリフですが「イタリアではボルジア家三十年の暴政の下に、ミケランジェロ、ダヴィンチやルネッサンスを生んだ。スイスでは五百年の同胞愛と平和を保った末に何を産み出した？鳩時計さ」というシニカルなゼリフです。この映画ではモノクロの陰影を綺麗に表現していましたが、墓地の出入り口にたたずむ主役のホリーの横を死んだライムの恋人であったアンナが一瞥もくれずに通り過ぎ、長い真っ直ぐな並木道を主題歌をバックに去っていくシーンが今でも焼き付いています。

人生色々ありますが、その色々を愉しんでいきたいと思えます。

2016~2017年度地区役員・委員への委嘱状伝達

地区諮問委員会、地区大会企画委員、日韓親善地区委員、ロータリー財団監査委員：綿貫隆夫 P G
ロータリー財団監査委員：柄澤重登さん
青少年育成 P 危機管理副委員長：高井新太郎さん
社会奉仕委員：瀧澤 聡さん
インターアクト委員：清水 満さん



幹事報告 小山浩太郎幹事

- ・ 8日長野市内 6 RC 幹事会報告
- ・ 13日地区インターアクト委員会開催。
小池地区インターアクト委員出席。
- ・ 17日情報集会18:30~ 12名出席予定。

※お詫び 先週1376回会報の高井新太郎副会長挨拶の冒頭「失敗は成功の母」とするところ、間違っていました。お詫びして訂正申し上げます。

3 / 18 本日のプログラム

ゲスト卓話 松本亮治さん
「キモノのたちばな」

ゲスト 平林加奈子さん (ミールケア 管理栄養士)
ヨンジャンサントス米山奨学生



- ・竹村利之さん☆少しの間休んでいましたが、今日よりまた再スタートしますのでよろしくお願い致します。
- ・綿貫隆夫さん☆17日のザワックでの情報集会でよろしくお願い致します。
- ・竜野晃一さん☆当クラブ唯一82。ゴルフコンペなら完全優勝。
- ・山本博昭さん☆出前講座で頑張っております。県短ウィンドオーケストラをよろしくお願い致します。

・合計 12,500円 ・累計 742,548円



講師紹介 関 幸博プログラム委員

当会社の管理栄養士の平林は、食育の担当をしています。社内認定で「考食師」というのがありまして全国の幼稚園、保育園、学校等で講演活動をしています。健康運動指導士でもあります。今日は「運動で健康になりましょう」ということをお話させていただきます。

創立30周年記念式典のお知らせ

2016年9月16日 (金) 18:30～
於：犀北館

創立30周年記念旅行のお知らせ

2016年10月23日 (日)～24日 (月)
東北方面 ご家族も一緒に！
スケジュールにお入れください。

ゲスト卓話 平林加奈子さん

「イケてる体で長生きしてね」
～健康のためのプラス活動～



私は株式会社ミールケアで管理栄養士をしております。平林加奈子と申します。皆さんが元気で長生きして頂くために運動や活動方法をご提案致します。

生活習慣病の予防と改善はもちろんの事、年を重ねると、筋力は衰えていく一方です。歩けなくなり、寝たきりの生活にならないためにも最低限の運動は必要になります。

筋力の維持増進のために生活の活動量を増やす方法や運動方法などをご紹介致します。

運動と生活活動の強度のメッツがあります。メッツとは安静時の強度の何倍に相当するかを表す運動強度の単位です。メッツは運動に加え日常活動が強度別に表になっています。歩くことや、階段を上ることは3メッツ以上の活動になります。活動量を増やすためにも歩く機会や階段を利用するなど日頃の中で、こまめにできる事を見つけてみましょう。

そしてどこでも誰でもできる運動がラジオ体操です。短時間で効率よく無理なく全身を動かせる「究極の全身運動」と言われています。深呼吸やねじる運動、曲げる運動、伸ばす運動など体を効率よく動かせ、テレビでもやっているの、習慣にしやすいのでおすすめです。

もう一つは下半身の筋肉を鍛える運動です。下肢を鍛えるとホルモンが活性化し、元気で長生きされている方が多いとそうです。下半身の筋肉を鍛えるすぐれた運動は自転車です。自転車の代わりとなる膝伸ばし、もも上げ、スクワット、横足上げなどの筋トレを行う方法もあります。

ご自分で続けられそうな運動や活動を習慣にし、いつまでも皆さんが健康でイキイキと輝く姿でいる事を願っています。

例会案内

3月25日 ゲスト卓話
長野女子高等学校 インターアクトクラブ
「活動報告」