



2015~2016

沼田ロータリークラブ会報

世界へのプレゼントになろう
Be a gift to the world

2015~2016年度 国際ロータリー会長 K.R.ラビンドラ

例会日…毎週火曜日 12:30 会長 春日政志 幹事 今井幸吉 会報編集 小暮正人
例会場 ディラン 事務所 沼田市西倉内町669-1 沼田商工会議所3階 TEL 0278-24-1177

第2870回 例会報告
2016年1月26日

記録 小暮正人

例会予告

2/2	利根沼田の道 土木事務所長 町田孝先生
2/9	クラブRLI 18時30分 ベラ・ヴィータ

<http://www.rid2840.jp/numata/>

2016年2月2日発行 No.27

ケン コウ ジョギングと健幸ライフ

飯島千明 会員

■卓話者紹介 塩浦敬之君

飯島会員は、沼田公園で健康朝ラン会という会で走っていて、フルマラソンにも出場して、健康に気をつけて生活に仕事に頑張っています。健幸という文字の意味を含めてお話いただきます。

■卓話

ジョギングと健幸ライフですが、走って健康で体力維持を行い、健康で幸せにということ使っています。国でも健康でまちづくりをと推進していますし、体だけでなく心も幸せにしていきたいという意味であります。

走るということは、人間の本能にあるかと思われれます。子供を見ているとよく体を動かし、走り回っています。大人になり車や自転車などだんだん走らなくなり、年齢が高くなると、筋肉痛や心臓の負担等で更に走らなくなります。

15年前沼田に来た頃は、運動はゴルフぐらいで体重が増加し80kgぐらいまでになってしまいました。丁度その頃ダイエットの事が話題に出るようになり、自分でも食事を制限してやってみようと、食事量を7~80%抑えてみると70kgぐらいにはすぐになりました。それに加えて、ウォーキングも始めました。毎日体重や体脂肪をつけるようになり、減っていくのが目に見えて励みにもなりましたが、ある時なんだか体がしぼんでしまったように見えて疑問を感じました。

そんな時に友人が走る会の仲間とフェイスブックで情報交換をしているのを見て、自分もウォーキングだけでなく、走ってみようかと思ったのがきっかけです。

初めは心臓や体が心配で走ったり歩いたり、少しずつでした。毎日少しずつ続けること



で、だんだん長くなっていき、無理はしないで自分のペースで走ることです。一年続けて、フルマラソンに出場して完走できました。去年は5回出場して、3時間半ぐらいで走れるまでになりました。

1回10分でもゆっくり走ると、歩くよりも2倍ぐらいのカロリー消費となり、1kmを10分ぐらいのゆっくりした、早歩き位での感じで走ればよいのです。体に負担のない姿勢で胸をはって肺を開いて、腕でも肩から動かす感じで振ると血行がよくなります。血液の循環が体全体でよくなり血液が浄化され、成人病予防にもなります。

忙しい方が多いと思いますが、夜でも朝でも走るのはいいと思いますが、やはり朝のほうが気分的にリフレッシュして1日がスタートできると思います。沼田公園で日曜朝6時半に健康朝ラン会は集まり、ストレッチをして1人一言ずつ話をして一周約1.2kmをランニングしています。会員は女性が多く、元気な方が来たい

ます。

走っているおかげで、健康で幸せなマイライフという健幸になり、気持ちも前向きになりエネルギーが湧いて来ます。ぜひ皆さんも興味があればお声をかけて下さい。一緒に少しずつ続けて健幸ライフを目指しましょう。

例 会 報 告

■司 会 石澤雄一郎SAA出席委員

■ソング 沼田ロータリーの歌 宮田徳彦君

■来賓及び来訪ロータリアン

地区ローターアクト代表 吉野 真君

会長の時間 春日政志会長

八場ダム工事で移転になった河原湯温泉に宿泊してきました。宿はオープン1年で、新たに源泉を掘り気持ちのいい温泉でした。

八場ダム計画が昭和27年発表され、反対運動や多くの問題、時代の変化により事業開始が平成7年、やっとダム本体工事となっています。移転し再開された宿もこの間大変な苦労だったと思いますし、廃業された宿も多くあり、一般民家も水没世帯340の内50しか残らないそうです。

国は補償としてなのか過大な公共工事とも思えるインフラ整備。借金大国日本は大丈夫なのでしょうか。このことだけではないですが、しっかり舵を取ってほしいと思いながら帰ってきました。

幹事報告 今井幸吉幹事

特記事項なし

委員会報告

◎SAA出席委員会 関 真一副委員長

会 員 数	会場出席	メ ー ク	出 席 率
68名	33名	10名	67.20 %

◎ニコニコ委員会 宮田徳彦副委員長

- ・春日政志君 この一週間ようやく我家の除雪機が働き、ご近所にも感謝され。吉野アクト代表ご苦労様でした。
- ・飯島千明君 新入会員卓話以来4年ぶり2度目の卓話。準備もできずですがジョギングや健幸について話します。
- ・金子秀行君 我沼田北ミニバスが県予選で優勝、3月代々木体育館で全国大会に県代表で出場。熱い声援をお願いします。
- ・桑原 滋君 ニコニコ賞に桑寿園のお茶と不二家のお菓子をお使いいただき。

・ニコニコ一週間 吉野アクト地区代表を迎えて、健康卓話に飯島先生をお迎えして。

水石清治君	阿形登氏君	荒井静雄君
斎藤正典君	宮田徳彦君	今井幸吉君
持谷明宏君	松野正一君	石澤雄一郎君
宮内明彦君	櫛渕光彦君	西田俊太郎君
塩浦敬之君	宮澤孝幸君	吉野 登君
割田一敏君	安達政喜君	津久井功君
保坂充勇君	小暮正人君	

・ニコニコ上半期表彰

春日政志君	今井幸吉君	宮澤孝幸君
水石清治君	赤間昌彦君	櫛渕光彦君
割田一敏君	松野正一君	山田龍之介君
関 真一君	阿形登氏君	桑原 裕君
小菅茂雄君	塩浦敬之君	斎藤正典君
天野純一君	南雲達也君	小暮正人君
綿貫利彦君		

◎財団BOX IN 片山晃一委員

天野純一君	荒井静雄君	林美津樹君
星野貴昭君	井熊開三君	今井幸吉君
金井正樹君	桑原敏彦君	桑原伸一郎君
桑原 裕君	前田善成君	松野正一君
峯川卓美君	宮田徳彦君	南雲達也君
斎藤正典君	佐藤哲夫君	清野啓介君
関 真一君	田代経量君	阿形登氏君
矢島照久君	片山晃一君	水石清治君
飯島千明君	春日政志君	持谷明宏君
松野正一君	宮内明彦君	石澤雄一郎君
櫛渕光彦君	宮澤孝幸君	山田龍之介君
割田一敏君	吉野 登君	金子秀行君
小暮正人君		

◎ローターアクト委員会 南雲達也委員長

アクト地区年次大会には、多くの出席とご協力ありがとうございました。懇親会も楽しい企画でテーブル毎の交流が深まったと思います。今回の反省点は次年度に引き継ぎたいと思います。

■アクト地区代表挨拶 吉野 真君

17日の地区年次大会を146名の参加で無事に開催でき、皆様のご協力ご支援ありがとうございました。飯島地区委員さん会長・幹事さんは不安であったと思いますが、大事業を成し遂げられよい経験をさせていただきました。今後も多くの機会をいただき、アクトクラブ全体、各会員個人も成長してまいりたいと思いますので、更なるご指導、ご支援をお願いいたします。