



2019~2020

# 沼田ロータリークラブ会報

ロータリーは世界をつなぐ  
ROTARY CONNECTS THE WORLD

2019~2020年度 国際ロータリー会長 マーク・ダニエル・マローニ

例会日…毎週火曜日 12:30 会長 今井幸吉 幹事 塩浦敬之 会報編集 吉野 登  
例会場 ホテル ベラヴィータ 事務所 沼田市下之町888 テラス沼田7階 TEL 0278-24-1177

第3037回 例会報告

2019年11月19日

記録 吉野 登

例会 予告

11/26 グローバル補助について 津久井功 会員

12/26 クラブ総会

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

2019年11月26日発行 No.14

## 運動を通して 健康寿命を延ばそう

内田病院健康運動指導士

佐藤 亜貴先生



### ■卓話者紹介

田辺祐己君

皆さん健康には注意されていると思いますが、忙しさの中で運動はされているでしょうか。永く健康でいられるよう健康寿命を維持して元気に暮らしていただけるよう今日は、簡単にできる運動をしていただきます。

### ■卓話と運動指導

健康運動指導は、予防して体を守ることを目的に行っています。リハビリは壊れた機能を回復させるので、いかに壊れず体力を維持して機能を保って毎日暮らせるように運動します。

運動で1人でできることは、散歩やジョギングがあります。家の中でも簡単なことの繰

り返してできることも多くあります。今回は脳のトレーニングも含めて2人でできる運動を行います。

その前に利根沼田の方々がどのような健康傾向にあるかを説明します。

睡眠は男女ともよくとれています。飲酒は男が高く、女が普通くらい。運動量は男女とも低く、肥満度は男女高くなっています。車社会の影響でしょうか。高血圧者も男女高くメタボ度も高くなっています。これらのことから糖尿病予備軍は多いのですが、患者となると少なくなり、予防方法がとられていると思われます。やはり運動不足になりがちですので、無理のない、負担にならない程度の運

動が必要となっています。

2人1組で座って行います。①握手をする。②自分の右耳を触る。③相手の肩に手をのせる。④両手でハイタッチ。これを順番を変えたり、言葉をかけあったりして行います。

体を動かす事が大事で、歩くのも走るのも無理するとケガしますので、自分に合った方法、リズムが必要です。利根沼田の健康状態を見ると運動不足で歩くスピードも遅いようです。運動をしている方は、万が一入院することがあっても回復が早く、リハビリでも良くなっていきます。

毎日継続していけば衰えもゆっくりになると思います。

## 例 会 報 告

■司 会 佐藤 勉SAA出席委員

■ソング それでこそロータリー

齋藤正典君

■来賓及び来訪ロータリアン

内田病院健康運動指導士 佐藤亜貴様

### 会長の時間

今井幸吉会長

先週は公式訪問を無事に終えられありがとうございました。前半の一山を越えられました。退会されました笹川正之氏が67才でお亡くなりになられ、誠に残念でした。1996年から2017年まで在席され、04-05年幹事もされたのですが、健康上の理由で退会されました。私が入会2年目の時の幹事でゴルフでお世話になり色々教えていただきました。公式訪問でもガバナーが特別会員制度を考えてもと述べられていましたが、長期特別委員会にて検討しております。健康上の理由で出席できない等の会員もいて、会費等のこともあり検討を継続してまいります。

### 幹事報告

塩浦敬之幹事

◎現状報告書の訂正

米山記念奨学委員会で訂正がありましたので、差し替えて下さい。

◎日本ロータリー100周年実行委員会

意識調査の依頼があり5名選出します。

◎理事会の開催 本日例会終了後

### 委員会報告

◎SAA出席委員会

福田真盛委員

会 員 数	会場出席	メ ー ク	出 席 率
75名	37名	13名	72.50 %

◎ニコニコ委員会

金井正樹委員長

・今井幸吉君 先週のガバナー公式訪問ではお世話になり、皆様のおかげで前期の大きな行事を終えられ、クリスマス、新年例会等まだ行事があり、今後ご協力を。

・保坂充勇君 公式訪問ではお世話になり。先週の木曜渋川RCで分区内の公式訪問を終了しホッと一息です。

・割田一敏君 16日阿形夫妻、横山市長にご来場いただき第39回沼田マンドリンギタークラブ定期演奏会を無事終了でき、ありがとうございます。

・齋藤正典君 カンプリア宮殿の田園プラザご覧いただきありがとうございました。新規事業の引き合いや、プレミアムヨーグルトが月300個から10日で2000個と大反響。社長もラーメン屋手伝いで大変。小池栄子は超いい女でした。

・ニコニコ一週間 佐藤先生の指導で健康寿命を永く保てるように。

金井正樹君	塩浦敬之君	戸部聖之君
平井秀明君	清野啓介君	須田羊子さん
阿形登氏君	高橋圭介君	小野里雅広君
天野純一君	井熊開三君	西田俊太郎君
小暮正人君	福田真盛君	須田千秋さん
小熊政則君	諸田一豊君	峯川卓美君
中島 健君	櫛淵光彦君	松野正一君
佐藤 勉君		

◎財団BOX IN

小野里雅広委員

今井幸吉君	塩浦敬之君	関 真一君
津久井功君	阿形登氏君	宮澤孝幸君
平井秀明君	金井正樹君	須田羊子さん
戸部聖之君	春日政志君	櫛淵光彦君
吉野 登君	保坂充勇君	桑原 裕君
天野純一君	佐藤 勉君	高橋圭介君
小暮正人君	福田真盛君	小熊政則君
松野正一君	峯川卓美君	西田俊太郎君
割田一敏君	宮内明彦君	持谷明彦君
中島 健君	小野里雅広君	桑原伸一郎君
須田千秋さん		

◎ローターアクト委員会

福田真盛委員

るびす講チャリティーバザーで品物提供のなかった方は2000円のご協力をお願いします。

◎米山記念奨学委員会

綿貫利彦委員長

今月と来月で寄付をお願いしますので、ご協力をお願いします。