



Rotary 

Rotary International
District 2520
Hanamaki
Rotary Club

Weekly Report

BULLETIN

2022-23年度

会長：藤田勝敏

幹事：藤村弘之

会場監督：阿部一郎

会長IL外：吉田和洋

副幹事：市村 律

12月20日 第3304回 クリスマス家族会

■本日のプログラム

例会進行：会場監督

- | | |
|-----------------|-------|
| 1.開会点鐘 | 会長 |
| 2.ロータリーソング | |
| 3.四つのテスト | |
| 4.本日のプログラム/メニュー | 親睦委員会 |
| 5.会長の時間 | 会長 |
| 6.委員会報告等 | |
| 7.幹事報告 | 幹事 |
| 8.出席報告 | 出席委員会 |
| 9.連絡事項 | |
| 10.閉会点鐘 | 会長 |
| クリスマス家族会プログラム | 親睦委員会 |

■幹事報告

- ・次年度地区組織役員・委員の就任以来〔国際ローター第2520地区 ガバナーエレクト 森川 昭正〕
- ・第2520地区事務所冬季休業について〔ガバナー事務所〕
- ・ハイライトよねやま Vol.273〔公益財団法人 ローター米山記念〕

■出席報告

32人中 **10名**
出席率 40.0% 前回修正 64.0%

■メーキャップ

なし

■今後の予定

- 12/20(火)クリスマス夜例会
- 12/27(火)年末休会
- 1/3(火)年始休会
- 1/10(火)慶祝・クラブ協議会 前期事業報告

■その他

- 12/22(木)ぬくまる食堂フードパントリー

月間テーマ：疫病予防と治療月間

四つのテスト 言行はこれに照らしてから

- 1、真実かどうか
- 2、みんなに公平か
- 3、好意と友情を深めるか
- 4、みんなの為になるかどうか

★★12/13のメニュー★



寿司

■第3303回例会 12月13日 会長の時間

皆様、こんにちは。本日はご案内のとおり、会長の時間の後、12月の月間テーマ「疫病予防と治療月間」にちなんで、会員の皆様から「私の健康方法」についてご披露して頂きます。皆様が健康な生活を送るうえで参考にして頂ければと思います。今日は事務的な項目を中心にお話し致します。

来週（12/20）のクリスマス夜例会ですが、ご参加頂いた会員のみ対象となりますが、例年同様に会員の皆様の御子さん（高校生まで）へ図書券、お孫さんへクリスマスブーツのプレゼントを用意します。対象となる会員の皆様は、事務局までご連絡願います。食事はコロナ感染を考慮し、従来のバイキングからコーススタイルとしました。お酒の持込もOKということなので、人気の日本酒等の持込を考慮しております。また、ショートケーキは用意しますが、チョコレートファウンテンはございません。食事、プレゼントは例年より少し贅沢にしております。出欠席の回答は本日までとなっておりますので、併せてご協力をお願い致します。

今後の予定は12/22ぬくまるフードパントリー、12/27、1/3が休会となり、2023年は1/10が最初の例会となります。1/10の例会では各大委員長さんから前期の事業報告を予定しております。宜しくお願い致します。

次に鹿討さんから当RCのライングループにて連絡済ですが、日頃よりぬくまるフードパントリーでお世話になっております JA 花巻の高橋専務様より、湯口中学校軟式野球部が全国大会へ出場することとなり寄附金の要請を受け賜っております。皆様からの寄附金をとりまとめ、1月に当クラブから贈呈を行いたいと考えております。ご協力頂ける会員の皆様は12月中に当RC事務局へ寄附金を御預け願います。個別に領収書の発行は対応して頂きます。宜しく、ご協力をお願い致します。

本日は皆さんから貴重な「健康方法」をお聞きしたいと思いますので、簡単ですが会長の時間を終わります。宜しくお願い致します。

■第3303回 ニコニコボックス

【藤田勝敏君】来週のクリスマス夜例会を控え、クリスマスらしい冬景色を期待しております。今日から本格的に準備突入です。

【谷村繁君】今年は「鎌倉殿の13人」を大いに楽しみました。頼朝の神の加護(アニミズム)と稀有な幸運・超バカツキ(マナイズム)の描かれ方は素晴らしかったです。来年の楽しみを今から見つけたいと思っています。

【立花徳久君】一郎君が欠席の為、久々の会場監督で緊張しております。皆様の健康法を楽しみにしております。

【地藏堂友信君】本日は、人員の都合ですぐに会社に戻らねばならず、お先に失礼いたします。12/20のクリスマス会楽しみにしておりますが、プレゼントを何にするか非常に悩んでおります。もし、気に入らなかったとしてもお許し下さい。



■「私の健康方法」発表 要旨



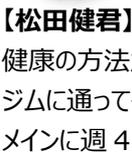
【稲田典之君】60 過ぎてからですかね、やっぱりサプリメントに頼っております。色々飲んでますけど、最近は漢方の方に移行しております。後は、核酸ですね。私は年間通して購入するのが嫌いなんですけれども、ずっと通して購入すると安くなるけど、辞め際が難しいんですが、飲んでます。それから、朝のラジオ体操をしております。寒くなってから布団から出るのが辛いんですけども、ラジオ体操をしております。ということで一番の健康は「ストレスを溜めない」ことだったのは、重々分かってるんですけども、どうも私貧乏性で何でも溜める癖があるのでちょっと困っております。そしてさっき言ったように早寝早起きをして暴飲暴食を避ける。それができてなくて今困ってるんですけども、そんなことでございます。それから最後に酒と女は二合までということだそうなので、よろしく願います。以上です。

【谷村繁君】かつて初詣のおみくじで 4 年連続大吉のことがありました。それ以来、「ラッキー」な出来事を蒐集しています。他にも、手から転げ落ちたコインや



サプリ錠剤が立つなど。ラッキーを蒐集・記憶する事で自分はラッキーなんだとメンタルに自信が持てます。更にそのラッキーを強化するために、クロレラとイチョウ葉エキスを長年継続摂取しています。お試しあれ。

【地藏堂友信君】本当に良いお話を聞いた後なんですけども、私の健康は本当に「早寝早起き」それしかないかなと思っておりまして、実践はしておりませんが、なんとかやろうと思っております。以上です(笑)



【松田健君】私の健康法ということなんですけど、健康の方法がどうかわかんないんですけど、私も近くのジムに通って体を動かしてます。私は筋トレの方をメインに週 4 日ぐらい通ってます。筋トレかなり重いものを持つんですけど、年取ってから重いものを持つと腰が痛くなったり、身体が痛くなったりして、本当に健康のためにやっているんだかどうかわからなくてですね、まあそれでも楽しくやっているところです。後は、ストレス発散ということで釣りをやっています。メインは青森のむつ湾から竜飛岬で真鯛釣りやったり、宮古行ってヒラメそれからイカ、鱈なんか釣ってます。ストレス解消なんて言ってますけど、なかなか釣れない時はやっぱり逆にストレス溜めて帰ってくることもありますが、そんなところで今やっていることでした。



【吉田和洋君】ストレス解消は、車と運転が大好きなので、最近は皆さんと同じように子供達が家に誰もおりませんので、お休みの日には奥さんと二人でじゃあどこか行くかみたいな感じで、ぶらっとでかけてます。稲田さんもおっしゃってましたけど、やっぱりストレスを溜めないようにするのが一番だと思いますけど、こないだ私発表しました通り、来年のロータリーの人事決めるのがよっぽどストレスで、胃を壊したのかなあなんて思ってます。今はもう大丈夫なんですけれども、また、少しずつ飲み会が増えてきましたので、健康に充分注意しながら、来年務められるように調整していかなきゃな、と考えております。

【鹿討康弘君】毎日何を飲んでるのか、さっき書き出してますよ。結構飲んでますね。チャコールクレンジング、ナノレベル黒い炭を水に入れて、それを食べる時に一緒に飲んでます。余分な脂を出してくれます。最近はごぼう茶とごぼう水も飲んでます。後、ファストプロウォーターっていう 6,000 円ぐらいの高い水を飲んでます。そして、濃縮酸素。今まで言ってきたことは全て毎日やっています。後は、立花さんに勧められた酸素ボックスも未だにっていますし、エステマッサーもいっています。後、骨粗鬆症予防注射を年に 2 回やってますね。それから人間ドックを毎年 2 月か 3 月に行っています。これで俺が早死にしたら笑ってください。



【浅沼幸二君】50 代後半になってきてから、飲みに出る機会も減りまして、夕飯は家で食べるようになってからは体重が少しずつ減少してきました。マックスの時点で 90 kg ちかくあったんですけども、今 65 kg。それも落とたくて落としたいじゃなくて、自然に少しずつ落ちていったんです。あと、夕飯に私はご飯はほとんど食べないです。妻が作ってくれる料理は品数が多くて、いろんなものを摂れている風と言われて、いろんなもの食べさせられてます。そのおかげかどうか分かりませんが、健康な状態で、病院にもかかってないんですよ。歯医者に行くぐらいですね。後は、全然何も。こんなところです。

【藤村弘之君】私も特に何もやってるわけでもないですし、浅沼くんと同じような感じです。サプリも飲んでるわけでもないですが、毎日ヤクルト R-1 とか生ジュースに混ぜて奥さんが出してくれます。夜寝る時には、ヤクルト 1000、それと昼とかは審美麗茶のバック、食べながら飲んでます。私は病院にほとんど行ったことがないし、入院したこともないです。奥さんからは「鉄人だ」と言われるぐらいでございます。今思えば小さい頃にうちの親父が結構健康オタクじゃないですけども健康茶みたいなものを漢方薬屋さんで買っていつも飲んでたような気がするんです。それを頻りに飲んでたおかげで、今は丈夫でいられるんじゃないかなと思います。



【藤田勝敏君】私の健康方法は①週 5 日、スポーツジム(ジョイフィット)に通い、30 分のウェイト、ランニングマシンでの 10 km 走を継続することです。目安として月間 200 km 以上のランニングを目標としております。②山本の青汁を毎日(朝、夜)2 ステック摂取しております。100 ステックで 10 千円と少々高めですが、市販されている青汁の中では酵素の含有量がトップクラスで 10 年程愛用しております。基本的に白米は食わず玄米を主食にしております。

【立花徳久君】私はどちらかというとサプリメントはもう 30 年ちよつと飲んでます。そして、30 年間飲み続けているのはビタミンとヒアルロン酸です。今は、ヒアルロン酸を控えております。実は私あまり日本製のサプリって信用してなくて、全部アメリカから直輸入のものを飲んでました。ビタミンワールドっていうところのやつを飲んでまして、あと、コエンザイム Q10 も 30 年間飲み続けてます。それから、ここ 10 年来飲んでるのは、ホシファチジルセリンというちよつと変わった名前のやつで、脳にいいらしいです。そして、うちで愛飲している 10 種類くらい漢方薬の素材を使ったお茶を自作して飲んでます。これは、あくまでも血糖値をあげないために飲んでます。あと、ヤクルト 1000 を飲んでから寝つきが良くなったと娘に話したら、娘の友達の栄養士さんに「あれはね、糖分がたっぷり入っているから、その糖分で眠くなるだけです。あなたみたいな糖の病気持っていっぱやる方は、これを飲むと血糖値が上がります」と言われました。一瞬でケチンケチンにされました(笑)



Season2
旅するピア!

NUKUMARU BAR
めくまる 食堂

花巻ロータリークラブ
<<事務局>>
花巻市花城町 10-27
花巻商工会議所
TEL/FAX 0198-41-1133
e-mail:hrc@hanamaki-cci.or.jp
URL:http://www.hanamaki-rc.com