



都城西 ロータリークラブ

会長 大峯 学 幹事 高橋 五男
クラブテーマ 思いやりの心 内へ外へ



週報 第1798回 平成25年5月8日

都城西ロータリークラブ 創立1976年3月10日
事務局:メインホテル4F Tel 0986-25-0834

例会場:ホテル中山荘 Tel 0986-23-3666
E-Mail:rc2730@lily.ocn.ne.jp

点鐘

合唱 君が代・奉仕の理想

ゲスト及びビジター紹介

ゲスト エーデルワイス幼保園
理事長 愛甲 進一 様
(都城北RC)

ビジター

◎都城RC なし
◎都城北RC 樋口 正義 新井 克美 各氏
◎都城中央RC なし

【5/1 記帳分】

◎都城RC 木場 智彦 梅崎 裕一
鎌田 明彦 佐々木慈舟
菊村 和昭 福澤 晃二
藤岡 裕巳 小玉 忠宏
肥田木良博 下森 康玄

◎都城北RC 森 将彰 中村雄一郎
中川 康行 倉園 政彦
成田 博

◎都城中央RC 藤岡 成学 伊賀崎 繁
富吉 博文 前田 瑞国
山崎 照代 各氏

□会長の時間

大峯 学

風の中、宮崎市中心街の橋大通りを 車の窓をあけて気持ちよく走っておりましたーが、あのバイク爆音が後方から近づき 信号待ちの私の前に止まり、2台がアクセルを噴かせてバリバリの爆音。宮崎一番の交差点での出来事。しかも真昼間。宮崎の恥ともいべき出来事に通行の方々は気分を害された表情で早足になりました。

ーこのままでいいのか。ー当年度キャンペーン予定でしたバイク爆音追放について、皆さんに再度御願い申し上げます。昼間も働く子育てママさんや体の弱った睡眠が大切なお年寄りの為にも、静かな安心安全な地域街づくりの為の種播きとしてのー最初のー歩として バイク爆音追放シールの配布活用をよろしく御願い申し上げます。

ー爆音バイクの若者達ー厳冬季や悪天候雨の日は現われません。そんな日に爆音させて走ればーあー根性あるなー俺も負けておれんなー等と誉める気持ちにもなりますが。

本日は、バイクーバイスクール＝自転車の健康法について、愛甲先生のお話を頂きます。資料まで揃えて頂きまことに有難うございます。

先日、ジムのバイクーエアロバイクをこいでみました。

すっかり気に入りました。負荷かけて30分ごと、汗びっしょりになります。これは、血行がよくなるばかりか、心肺機能も高めます。新陳代謝がよくなり、脂肪燃焼にはもってこいです。更に、足腰の強化、そして、高血圧、糖尿病等のメタボ生活習慣病の予防や治療にはうってつけ！

読書もできる。パソコンもできる。テレビも映画もコーヒーも飲める。タタミ一畳分の場所もとらない。天候に関係なく継続できていいことずくめの有酸素運動です。

いくらするのだろうエアロバイク専門店をウェブで調べてみますと いろいろな表示機能付で

¥37,800 を今なら→ ¥29,800 の安さ しかし

小俵家電では、もっと安い¥25,000 以下— ¥22000になるかも・・・?

時人を待たず 思い立ったら先ず行動してみましょう。

あのバイク爆音の若者を、エアロバイクにしばらくつけて、毎日1時間—いや走行距離100kmを走らせると 日本を背負う素晴らしい若者になるのでは—と思います。

□幹事報告 高橋 五男

○ガバナー事務所…

- * 青少年交換報告会・送迎会のご案内
25. 6/16 (日) 受付 10:30
報告会 11:00~12:00
送迎会 12:10~14:00
メインホテル 登録料 3000円
(都城北RC 戸高 望会員 長女 晃(あきら)さん 2013.8月より留学)
- * 国際大会 信任状
- * 国際ロータリー第2520地区 山田RC (岩手県) 復興メモリアル
「やまだの作文」発送について
- * ガバナー月信 5月号

○ ガバナーエレクト事務所…「ガバナー公式訪問日程」の変更 お知らせ。

新：都城西 7/24 (昼) に変更

- ロータリーの友 5月号
- 公益社団法人宮崎県青少年育成県民会議 第47回定時総会の案内
25.5/24 (金) 13:30~15:00
宮崎市中央公民館大研修室
- 薬物乱用防止指導員都城地区協議会及び研修会のご案内
25.6/24 (月) 14:00~16:00
宮崎県木材利用技術センター
- 第40回 盆地まつり 御協賛のお願い
25.8/3 (土)

□出席報告

会員数	45名	
出免数	6名	
出席数	26名	
出席率	66.67%	
前々回修正出席率	4/24	97.44%
前回修正出席率	5/1	特別休会
届出有	船木 精松 河中 草水 河野 萩原 福本 藤岡 鳥集 平川	
届出無	柳 井福 盛田	
MU有会員		
4/30 都城北	山下 盛田 精松 萩原	
5/7 都城北	山下 盛田 藤岡 草水 河野 萩原 河中	
MU無会員 4/24	柳	
要MU会員 5/1	特別休会	

□委員会報告 別紙に掲載しております。

□本日のプログラム

エーテルワイス幼保園

理事長 愛甲 進一様 卓話

※別紙に掲載しております。

□SAA 報告 前田 吉基

別紙に掲載しております。

◎今後のプログラム

5/15 宮崎銀行 営業本部 卓話

5/22 津曲由紀子氏(都城RC) 卓話

	5/8	計
ニコニコBOX	16,000	308,800
ゴールドBOX	1,111	81,820
ロータリー財団	0	288,800
	※5月のレート 1\$ 98円	
米山奨学会	0	215,800
教育振興基金	0	170,000

雑誌会報・インターネット・広報委員会

平川 靖三・吉田 努・精松 豊治

萩原 和洋・長友 喜信・岡崎 誠

ロータリー事務局 制作

皆勤賞

34ヶ年 三坂 昭一 会員
12ヶ年 外山 俊明 幹事エレクト
8ヶ年 小坂泰一郎 会員



おめでとうございます！！

□委員会報告

★ 外山 俊明 幹事エレクト

- * 5/26 地区協議会の案内
- * 次年度委員会の事業計画書の提出について

□本日のプログラム

エーテルワイス幼保園

理事長 愛甲 進一 様 卓話

『自転車健康法』について

私は、歩いたり階段を上る際、一寸膝や腰が痛い時、朝6時半頃から自転車で20~30分ほどサイクリングをします。帰り着いて自転車を降りた時、膝、腰の痛みが無くなり、体全体が軽くなり、宙に浮いたような感じで歩けます。そして1日が楽です。

この「自転車健康法」は、大事なポイントがいくつかありますので、ご紹介します。



医学界でも「サイクリング」は、乗り方によって「ウォーキング」の2~3倍の効果があり、自転車に乗る30分は、ウォーキングの1時間から1時間30分に値する程の運動効果があると言われています。

乗り方の大切なポイント

- ① ペダルは、必ずつま先（足の親指の付け根）でこいで、「かかとを下げて」、「足首を柔らかく」こぐこと。
- ② 「アキレス腱」と「ふくらはぎ」を伸ばしながらこぐこと。
- ③ （注）「土踏まず」でこがないこと
- ④ 背筋を伸ばして、体重全体を自転車に乗せること。
- ⑤ 最初は必ず「ゆっくり」こいで「決して無理をしない」ことです。
- ⑥ 膝に絶対に負担をかけないこと。
- ⑦ 時々、腰をゆっくりくねくねしながらこぐ。
- ⑧ ゆっくり走りながら「深呼吸」をする。
- ⑨ 乗る前に「コップ一杯」の水を飲むこと。
- ⑩ 路上サイクリングが効果大です。（健康器具のものより）
- ⑪ 交通事情に十分気を付けること。
- ⑫ 走行の時間は、20～30分間で十分です。
- ⑬ 走行の時間帯は、朝6時台が最適です。

この2点が
重要ポイントです！



□SAA報告

◎ニコニコ箱◎

- 新井 克美（都城北RC）・・・お世話になりました。私、公証人を5月末でやめます。
ありがとうございました。
- 三坂 昭一・・・34年間の皆勤賞を頂きました。（良く生きてたと思う）
40年に向けてこれからも頑張りますのでよろしく！！
- 吉田 努・・・娘の結婚式には多くの祝福を頂きありがとうございました。
- 外山 俊明・・・12年皆勤を頂きまして。
- 小坂泰一郎・・・8ヶ年皆勤賞 ありがとうございました。
- 丸山 照明・・・昨日5/7年に1回の社内運動会を早水体育館で開催しました。
楽しい一日でした。