

国際ロータリー第 2730 地区  
都城西ロータリークラブ 週報

2023～2024 年度 クラブテーマ

『さあ、一緒にロータリーへ行こう』

第 2221 回 令和 6 年 3 月 6 日

都城西ロータリークラブ  
創立 1976 年 3 月 10 日

URL : <http://miyakonojo.sakura.ne.jp>

会長 馬渡 浩志 幹事 山村 正一

例会場：毎週水曜日 テラスダイニング TEL 0986-45-1213  
事務局：メインホテル 4F TEL 0986-25-0834  
E-mail : rc2730@lily.ocn.ne.jp FAX 0986-25-0618

- 点鐘
- 合唱 奉仕の理想
- ゲスト なし
- オブザーバー なし

□会長の時間 馬渡 浩志

みなさん、こんにちは。

冬の寒さも緩み、暦の上でも春になりました。暖かくなってきて、今まで運動をしてこなかった人達も、運動しようとする人が増える時期でもあります。

しかし、今まで運動をしてこなかった方たちは、何をしようかと悩む方が多いのではないかと思います。

そこで、そういう人達におススメなのがウォーキングです。

ウォーキングは歩くだけなのに意外とカロリーを消費します。

例えば、一万歩歩いたときの消費カロリーは 400 キロカロリーになります。

そんなマイナー競技始めるのは恥ずかしいと思う方もいるかもしれませんが、実は日本の競技人口として一番多いスポーツはウォーキングなのです。2 番目がボウリング、3 番目が水泳になります。そのくらいウォーキングはメジャーな競技なのです。

ウォーキングが良い理由は、道具もいらず、手軽に有酸素運動が行なえるという事が一つ、そし

て、歩くということは全身運動であり、人間は下半身に筋肉が 70%あり、それらを万遍なく鍛えられる効果的な運動がウォーキングなのです。

では、皆さんウォーキングとジョギングの違いをご存じでしょうか。

定義としては片足が付いているのがウォーキングで両足が離れるのがジョギングです。

ある程度の早さになるとジョギングよりもウォーキングの方が疲れやすく、ある程度の遅さではウォーキングよりもジョギングの方が疲れやすくなります。不思議ですよ。

さて、本日は 3 月 6 日、スリムの日です。

先日、4 ヶ月ぶりに会社関係の方とお会いしました。ぱっと見た目で痩せられていて、「何かされたのですか？」とお聞きしたところ、病院で『マンジャロ』を処方してもらったとの事でした。これは 2 型糖尿病治療薬で先日発売となった肥満症治療剤「ウゴービ」とは違って費用は 3 割負担でミリ数により 1 ヶ月で最大 13,800 円。ウゴービが費用 1 ヶ月で 1 人当たり約 4 万円なので割安となっています。週 1 回の注射薬ですが副作用もあります。

私もおなかが出て腹筋をやっていますが、なかなか結果が出ません。内蔵脂肪減少薬「アライ」が 4 月 8 日発売との事ですが、しかし薬ではなく、運動や食事でウエストをあと 10cm 絞りたいものです。ただビールをやめればいいだけの事な

のですが…

## □ 幹事報告 山村 正一

### □ 地区 他クラブ 他団体 報告

● 池之上ガバナー事務所…

① 「RYLAへの出席依頼について」

※各クラブ研修生（18才～30才）を再募集します！！  
興味のある方は幹事さんまで

第2730地区RYLA委員会

委員長 藤原荘一郎（延岡中央RC）

#### 【宮崎地区】

2024年4月6日～ 7日 13時開会予定  
宮崎県むかばき青少年自然の家 翌12時30分終了予定

講師 WBC 侍ジャパンヘッドコーチ 白井 一幸氏

②ロータリーレート3月 151円 現行147円

### □ クラブ報告

● 3/13（水）4月定例理事会

例会前 11:30 テラスタダイニング

### □ 出席報告

会員数	35名	
出席免除者数	0名	
出席数	21名	
出席率	60.00%	
前々回修正出席率	2/14	74.29%
前回修正出席率	2/28	74.29%
届出有	精松 上田 小田 大西 森山 藤岡 盛田 有川	
届出無	川畑 李 別府 新内 里 柳田	
MU 会員	3/1 都城～上田	
MU 要会員(2/28)	里 別府 李 川畑 藤岡 盛田 柳田 森山 木下	
MU 無会員(2/14)	里 大西 前田 木下 福永 平川 森山 柳田 新内	

### □ 委員会報告

# 3月誕生祝い!



小坂 泰一郎 会員

川畑 忠行 会員

別府 英樹 会員

有川 美樹子 会員

## ■ 本日のプログラム

### 会員増強フォーラム③



会員増強委員会

船木 修一 委員長

### □ S A A 報告

● ニコニコ BOX ●

小坂 泰一郎…誕生日祝いありがとうございます

3/21で72才になります

● ロータリー財団 ●

船木 修一…世界のために

● 米山記念奨学会 ●

木下 マリセル

● 教育振興基金 ●

盛田 祐一

### ◎ 今後のプログラム予定

3/13（水）教育振興基金奨学生卓話

3/20（水）祝日休会

3/27（水）インターアクトクラブ 年間活動報告

	3/6	累計
ニコニコ BOX	1,000	133,000
ゴールド BOX	3,979	46,985
ロータリー財団	15,100	\$ 950
米山奨学会	1,000	152,000
教育振興基金	2,000	121,000
周年準備資金	0	6,000
青少年育成資金	0	11,000
ポリオ	3,000	11,000

### 雑誌会報・インターネット・広報委員会

委員長：吉原 信幸

委員長補佐：徳重 幸男

担当：李 イウ

森山謙太郎

東 淑恵

能登半島地震募金 BOX 42,850円 集まりました

ご協力ありがとうございました！！

感謝

