

第 643 回 例 会

27年8月21日

本日のプログラム

- ・ソング 「手に手つないで」
- ・卓話 大屋 準一 会員
雑学のすすめ「花火」
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 3階「飛鳥の間」

次回(8月28日)のプログラム

- ・ソング 「手に手つないで」
- ・卓話 クラブフォーラム
会員増強委員会 久保田 秀一 委員長
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 3階「飛鳥の間」

先週(8月7日)の例会報告

■会長の時間

【先人に学ぶロータリーの二大理念 = ロータリーの標語】

ロータリー発祥後しばらくして、ロータリーの目的や存在理由について疑問を持つ人が出始めたので、ロータリーの新しい理想を考え、それを明確にするための委員会が設置されて、アーサー・フレデリック・シェルデンが委員長に任命されました。彼は、悪徳と信用不安が横行し、消費者は自分で自分を守るしかなかった当時であっても、公明正大に経営している商店や会社が大成功している事実を知って、その理由を探求し、「常に他人の立場を考えて、他人のためになるように尽くすサービス(奉仕)を実践しているものが成功を収める」ことを発見していたのです。「職業は社会に奉仕する手段である」との考え方は、次第に他のロータリークラブにも広がっていきました。

1910年に最初の全米ロータリー大会がシカゴで開かれたとき、シェルデンは、職業倫理の重要性を強調し、腐敗や不正は排除しなければならないことを明らかにし、「19世紀の商慣習の特徴は競争です。出し抜かれる前に出し抜け、ということです。20世紀に入り、人類は賢くなりました。20世紀の特徴は協調です。『人間は、英知の光に照らして、正しい行為は報われる。職業は人類の奉仕の科学である。最もよく仲間に奉仕する者、最も多く報いられる(He profits most who serves his fellows best)』ということが分かるようになりました」と語りました。この言葉は、1911年オレゴン州ポートランドの全米大会で報告され、後に「One profits most who serves best」として、奉仕の対象を全ての人々とする表現に変え、ロータリーの標語の一つとなりました。

また、この大会の最終日にミネアポリスロータリークラブの会長、ベンジャミン・フランク・コリンズが、自分のクラブで採用し、厳守してきた原則は「Service not Self(無私の奉仕)」であり、これによってクラブを組織し、新しい会員にもこの精神を学ばせるのがよいと述べました。後に、自己を否定する not よりも自己を第二に置く above の方がよいのではないかということで、「Service above Self(超私の奉仕)」に修正されました。

この二つの標語のうちOne profits most who serves best は職業奉仕の理念を表すものであり、Service above Self は米山梅吉翁が訳された「サービス第一、自己第二」の心がけが事業成功の秘訣であることを示すとともに、社会奉仕、国際奉仕の人的奉仕の理念を表していると考えられます。

【出典:ロータリーの心と実践(2015年改訂版)】

【来客紹介】 0名

【出席報告】

| 27年8月7日(第642回例会) | | | | |
|------------------|--------|------|------|--------|
| 会員総数 | 出席免除会員 | 出席会員 | 欠席会員 | 出席率 |
| 34名 | 1名 | 18名 | 15名 | 54.55% |

【幹事報告】

【メールBOXに配布】

1)ロータリーの友(8月号) 2)ガバナー月信(8月号・理事、役員へ配布) 3)RACサポートシステムについて

【回覧資料】

1)第2660地区ローターアーククラブ年次報告書 2)2015~16年度「少年少女ニコニコキャンプ速報」

ニコニコ箱(8月7日)

森本 良嗣 =先日、地域のお付き合いで大阪天神橋L.Cの納涼家族例会に参加して参りました。結構まとまったクラブでした。ライオンズでは、SAAと同じような役目があるようで、テール・ツイスターと言うようでした。(T・T)と呼んでいました。ちなみにタスキは赤色でした。

中根三恵子 =もうすぐお誕生日で~す!

大屋 準一 =暑いですね。菊さん、卓話頑張って下さい。長い文章だと読む人がつかれるので、省エネで!!

斎藤 清貴 =暑いですね! 皆さん熱中症には気をつけて下さい。春のライラのDVDが仕上がってきました。

和氣 勝海 =毎日おあつうございます。菊さん、卓話楽しみにしています。

卓話(8月7日)

「基礎代謝 UP」 菊 泰仁 会員

簡単な数式

| | |
|-----------|-----------|
| ① 12-10=2 | ② 12-10=2 |
| 10-10=0 | 10-10=0 |
| 5-10=▲5 | 10-12=▲2 |
| 5-5=0 | 10-15=▲5 |
| 10-5=5 | 12-15=▲3 |

上記は、ヒトの「食事量(摂取カロリー)ー代謝量」つまり体重の増減を分かり易くイメージした数式です。

① 食事制限10→5をすると確かに体重は減少しますが、それにともない代謝量も5になる(人のカラダは無駄/不必要な機能を低下させるエコな働きをする)ため、その後全く体重が落ちなくなり・・・ 体重増減0の以前の食事量10に戻ってしまうと、代謝10ではないために、逆に体重が+5と増えるリバウンド状態。

② 食事量がそのままでも、代謝10→12→15と上げていくことで、自然と体重が減り、食事量が増えてもリバウンドしない。

◆ 重い筋肉と軽い脂肪(体重より適切な体脂肪率)

・カラダは何でできているか? 体組成「筋肉・脂肪・骨・水分」(通常連想される腕胸足の筋肉は骨格筋、内臓や血管は自分の意思でコントロールできない自律神経下の平滑筋に分類、心臓は心筋でどれも筋肉に分類)

・体脂肪率=体脂肪(皮下脂肪Kg+内臓脂肪Kg)÷体重(Kg)×100

・WHO(世界保健機構)の提唱するBMI(体格指数)=体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)による最も病気にかかりにくいBMI値22(標準範囲18.5-25未満)×身長×身長=標準体重

※ 体重を気にするより、むしろ「性別・年齢にあった適切な体脂肪率」の把握が重要(体脂肪は本来、活動エネルギー源だけでなく、体温やホルモンの働きを保ち、健康・肌状態・美にかかせない重要なもの・・・少な過ぎても多過ぎても良くない) (男性10-19% 女性20-29%)

◆ 基礎代謝UP

・基礎代謝とは・・・生命活動(心臓を動かしたり、体温保つなど)維持のためのエネルギーであり (つまりごろ寝していても絶えず使い続けるエネルギーで、1日の消費エネルギーの70%以上を占める) 一番エネルギーを消費するのは筋肉(加齢とともに筋力低下⇒基礎代謝低下)

・筋肉量UP⇒基礎代謝UP (太りにくい体質)(骨量もUP)(血流・リンパの流れを改善)

(注)心臓ポンプで血管10万Kmを全身20秒に対し、リンパは20万Kmを 筋肉のみで1分間に30cm流れる程度

※ 大きい筋肉(大胸筋・広背筋・大腿二頭筋・大腿四頭筋)を鍛える⇒より代謝UP

※ 全身の筋肉の70%は下半身に集中⇒第二の心臓:足の筋力UP

◆ いつでもどこでも道具不要の簡単筋力UP(アイソメティックトレーニング)

・速筋(瞬発力)鍛える⇒7秒ルール(筋肉にかかる負荷:max7秒間以上は同じ)

・アイソメティック⇒部位を意識して力を入れた同じ体勢で7秒間キープ(息はとめない)

大阪ユニバーサルシティRC URL: <http://www.osaka-ucrc.org/> E-mail: ucrc@osaka-ucrc.org 創立:2001年3月27日

事務局 〒530-0005 大阪市北区中之島5-3-68 リーガロイヤルホテル401号室 TEL:070-5020-6459

会長:斎藤清貴 幹事:三宅一郎 会報担当:大橋高志 例会:毎週 月曜日12:30~13:30 リーガロイヤルホテル

4つのテスト / 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.みんなのためになるかどうか