

浦和北東ロータリークラブ会報

北 三 星



題字・落合 豊 特別代表 創立1987年5月26日 承認1987年6月26日

E-mail / urawa-ne@smile.ocn.ne.jp URL://www9.ocn.ne.jp/~unerc/

2014~2015年度R1テーマ

第 1326 回例会 平成 27 年 5 月 19 日 (火) 発行 (No.32 号)

本日の例会

第 1327 回

2015 年 5 月 19 日 (火)

点 鐘 12:30

場 所 浦和ロイヤルパインズホテル例会場

ソング 「それでこそロータリー」

卓 話 「遺言、小高検事の事件回顧録」
公証人 小高雅夫様(川口 RC)

前回の例会

第1326回・2015年5月12日 (火)

司会 矢作謙一 会員

点 鐘 12:30 吉田律子 会長

ソング 「君が代」「我等の生業」
ソングリーダー 中川泰次郎 会員

四つのテスト・ロータリーの目的
中川泰次郎 会員

お客様紹介 石井孝一 副会長

会長挨拶 吉田律子 会長

幹事報告 横田 元 幹事

ご挨拶 浦和南RC幹事 野並伸行様
5月の誕生祝い 吉田律子 会長
米山記念奨学生 谷 雨さん挨拶

次年度関係 上野拓也 次年度幹事

委員会報告 国際奉仕プロジェクト委員会
栗林幹一 委員長

ニコニコBOX クラブ運営管理委員会
熊田満子 委員

出席報告 クラブ運営管理委員会
清水敏夫 委員

卓話者紹介 クラブ広報委員会
宮坂秀樹 副委員長

卓 話 「週1回30分の加圧トレーニングで
健康長生き」
ハピネス整骨院 代表 三橋 忠様

点 鐘 13:30 吉田律子 会長

次回の例会

第 1328 回

2015 年 5 月 22 日 (金)

点 鐘 17:30

場 所 武蔵一宮 大宮氷川神社境内

ソング

夜間移動例会「伝統文化鑑賞会」
第 34 回大宮新能

地区テーマ

ロータリーは人づくり そして奉仕

クラブテーマ 『奉仕の心を基にして ロータリー活動に より輝きを』

会長挨拶 吉田律子 会長



5月、皐月に入りまして爽やかな時期かと思えますが、天候が不安定です。台風6号が南方からやって来ています。ご注意ください。

本日は、三橋忠様をお迎えして卓話をいただきます。大変ためになるお話をうかがいます。どうぞよろしくお願い致します。

また、ネパールの方で大地震がありまして大変な被害が出ております。日本の建築物と違いまして、ネパールの方では、レンガなどが積み重ねてあるような工法ですので被害が拡大したようです。

世界中で突然の事が起こっております。日本が平和であっても、日々緊張感をもって色々なことに対処できるように過ごして頂きたいと思えます。

そして、ロータリーの奉仕の精神を完遂させていただきたいと思えます。

本日のお客様



浦和南ロータリークラブ 幹事 野並伸行様
ハピネス整骨院 代表 三橋 忠様

5月の誕生祝い



篠原唯史会員
(5月16日)

幹事報告 横田 元 幹事



□ロータリーリーダーシップ研究会(RLI)パートⅢが5月17日に開催されます。町田会長エレクトと私が出席予定でしたが、私は急用ができましたので欠席させていただきます。

□第2グループ現年度・次年度会長幹事会が6月29日に開催されます。ラフレさいたまで18:00開会。出席者は、吉田会長、町田次年度会長、上野次年度幹事、事務局小島さんです。

□現年度第12回定例理事会を6月2日、17:30より、新旧合同理事会を18:00より「高砂」にて開催致します。

□新会員候補者の第二次審査が承認されました。さいたま市緑区大門にお住まいの大熊様です。昭和35年生まれ55才。詳細は掲示します。

吉田会長、石井副会長推薦の65才の入会候補者の第一次審査が承認されました。

□私事ですが、5月10日に父親が他界しました。生前の遺言で、福島県いわき市の菩提寺にて家族で5月17日に葬儀をおこないます。皆様には、お気遣いのないようお願いいたします。

ご挨拶



浦和南ロータリークラブ
幹事 野並伸行様

本日は、3年ほど加圧トレーニングに通っている三橋さんの応援にまいりました。

このトレーニングは本当に凄いです。73才の方で血圧が140位あったのが、加圧トレーニングを1年位続けて薬を飲まなくても120位になっています。また、筋肉も付いてきて素晴らしいトレーニングです。

皆さんにもお勧めしたいと思ひまして伺いました。どうぞよろしくお願い致します。

卓 話



ハピネス整骨院
代表 三橋 忠様

『週1回30分の加圧トレーニングで健康長生き』

加圧トレーニングとは「適切に血流を制限した状態で行うトレーニング方法」のことです。

専用の加圧器具を使用して、腕の付け根(上腕二頭筋の基部)や脚の付け根(大腿部の基部)に各個人に合った適切な圧を掛けながら、目的に合ったトレーニングや運動を行います。

加圧トレーニングは発明者佐藤義昭氏が40年もの歳月をかけて研究・実績を積み重ねて完成した世界初の画期的なトレーニング方法です。

上肢や下肢の付け根を適度に血流制限することにより、低負荷のレジスタンス運動でも高負荷のレジスタンス運動と同様の効果が、より短期間、短時間で得られます。

成長ホルモン(※)を始めとする内分泌系ホルモンの分泌を促進すると共に様々な医学的、生理学的効果が得られるため、医療、健康、スポーツ分野に限らず、航空宇宙医学分野においても注目されています。

(※)成長ホルモンは、体脂肪を分解したり、筋肉をつくってくれる大切なホルモンです。しかし残念ながら思春期以降分泌されにくくなり、減少していきます。加圧トレーニングは、内分泌系の活性を上げ、成長ホルモンを増やすことができます。

成長ホルモンの増加は、脂肪を落とし、筋肉を引き締め、全身的に若返る効果があり、健康な生活を大きくサポートしてくれます

① ダイエット

加圧トレーニングを行うと増大する成長ホルモンによって、太りにくい体になります。また、トレーニングによって筋肉が増えると、脂肪が燃焼しやすい体になります。

② 血行促進

加圧と除圧を繰り返すことで、血管に弾力がよみがえります。血行がよくなり、血流量も多くなるので、新陳代謝が活発になります。

③ 回復力アップ

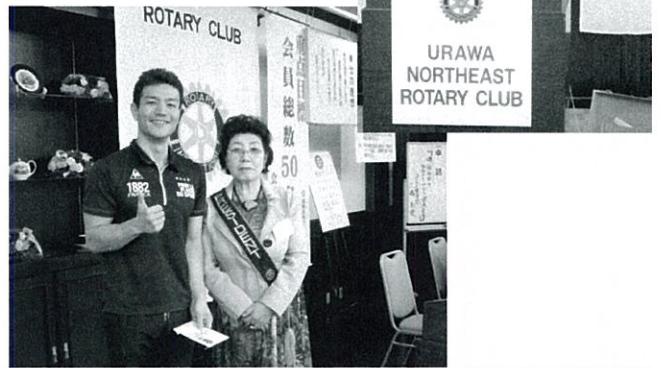
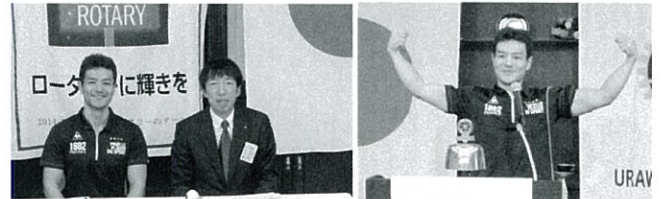
加圧をすると骨折や肉離れ、ねんざなどのケガの回復が早くなるという研究データがあります。成長ホルモンによって、筋肉や人体の修復が早まると考えられています。

④ 筋力アップ

軽い負荷で高い効果が得られるので、トレーニングを続けやすいのが特徴です。さらにケガなどもしにくいので、老若男女だれでも実践できます。

⑤ 若返り・美肌

加圧をすると通常の約290倍もの成長ホルモンが分泌されたという研究結果が出ています。成長ホルモンは、肌のハリやツヤを取り戻し、脂肪のつきにくい体にしてくれます。



委員会報告



次年度関係
上野拓也 次年度幹事

□5月19日(火)、例会終了後、次年度クラブ協議会を13:45より2階の「やまぶき・さつき」で開催いたします。次年度理事・役員・委員長・副委員長・担当委員長の皆様、ご出席よろしくお願ひします。

□次年度会員手帳の記載事項変更がありましたら、事務局まで5月22日(金)までにFAXお願ひいたします。

□ガバナー月信11号5月号18Pに、吉田律子会長の「私の生業、奉仕の心でロータリアンを」と題して掲載されています。ご高覧下さい。



国際奉仕プロジェクト委員会
栗林幹一委員長

先日のネパール地震で甚大な被害が発生していますので、濱野ガバナーより緊急支援のお願ひが届いております。各クラブ1会員千円以上の支援をお願ひいたします。

ニコニコBOX

野並伸行様(浦和南RC幹事) 初めて北東ロータリークラブにうかがいました。よろしくお願ひいたします。三橋さん卓話楽しみにしています。

吉田律子会長 皆さん今日は!さわやかな5月を迎えました。でも台風が早々と接近しつつありますネ。季節が変わると同じように人間の体調も年齢、月日と共に変化します。本日の三橋様のお話は切実に身にしみて拝聴いたします。どうぞよろしくお願ひします。「健康で長生き」皆の願うところですね。

石井孝一副会長 ハピネス整骨院代表三橋忠様本日の卓話宜しくお願ひ申し上げます。浦和南ロータリークラブ野並伸行様ようこそ北東クラブにいらっしやいました。谷 雨さんようこそ。

横田 元幹事 皆様こんにちは。ネパール地震被害の支援よろしくお願ひ致します。本日の卓話、ハピネス整骨院代表三橋様よろしくお願ひ致します。

町田信行会長エレクト ハピネス整骨院代表三橋忠様本日の卓話よろしくお願ひいたします。コク・ウさんようこそ。

豊田愛祥会員 今日は!台風襲来の報しきりですが、皆さんの出席率が良く、活気があって嬉しいです。

熊野義治会員 今年は台風の早い年ですね。調子が狂います。私は健康第一の毎日を送っています。

栗林幹一会員 米山記念奨学生のコク・ウさん、先日は入学式おめでとうございます。浦和南RC幹事野並伸行様ようこそおいで下さいました。歓迎いたします。ハピネス整骨院代表三橋忠様本日の卓話、高齢者用でよろしくお願ひします。

金子 努会員 野並さん、ドライバー飛ぶ秘密が今日わかりますね。

篠原唯史会員 台風6号が向かってきます。五月の台風を心配しなければならぬなんて、地球温暖化ですかね。自分の誕生日よりRLIパートⅢの準備で忙しく、忘れておりました。皆様に感謝申し上げます。

浅見 定会員 ハピネス整骨院代表三橋忠様、本日の卓話よろしくお願ひします。

斉藤忠治会員 ハピネス整骨院代表三橋忠様、本日の卓話よろしくお願ひします。

國谷昭吾会員 5月のゴールデンウィークも無事に終わったかと思ったら今度は台風6号が今晚にも来るとの情報、何と忙しいことでしょう。今日の卓話、ハピネス整骨院の三橋忠様、高齢者にやさしい健康法をよろしくお願ひします。

富樫 孝会員 本日の卓話、ハピネス整骨院代表三橋忠様お忙しい中ありがとうございます。

上野拓也会員 本日の卓話「週1回30分の加圧トレーニングで健康長生き」ハピネス整骨院代表三橋忠様よろしくお願ひいたします。

矢作謙一会員 こんにちは、ハピネス整骨院代表三橋忠様卓話よろしくお願ひします。

宮坂秀樹会員 三橋さん、今日は卓話を引き受けていただきありがとうございます。いつもトレーニング中"しもねた"を言っていますが、今日はロータリーの卓話なのでマジメにやって下さい。

繰越金1,192,781円 本日36,000円 計1,228,781円

米山記念奨学生挨拶



米山記念奨学生
谷 雨さん

台風で大雨だそうです。皆さん気を付けて下さい。先週米山記念奨学生の入学式がありまして、スピーチをしました。カウンセラーから結びの指導を受けました。これからは学校の勉強だけではなく、日常生活の会話も勉強したいと思ひます。ありがとうございました。

出席報告

| 例会日 | 総数 | 出席 | 欠席 | M. U | 出席免除 | 出席率 | |
|--------|------|----|----|------|------|-----|--------|
| 前 回 | 4/28 | 47 | 30 | 14 | 1 | 2 | 68.88% |
| 今 回 | 5/12 | 47 | 33 | 12 | 0 | 2 | 73.33% |



例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
 例会場 浦和ロイヤルパインズホテル
 TEL 048-827-1111
 事務局 さいたま市浦和区高砂2-4-3
 内田ビル3階 〒330-0063
 TEL 048-814-0450
 FAX 048-814-0460

会 長 吉田 律子
 会長エレクト 町田 信行
 副 会 長 石井 孝一
 幹 事 横田 元
 S A A 星野 和央
 副 幹 事 飯田 晃生
 クラブ広報委員長 矢作 謙一