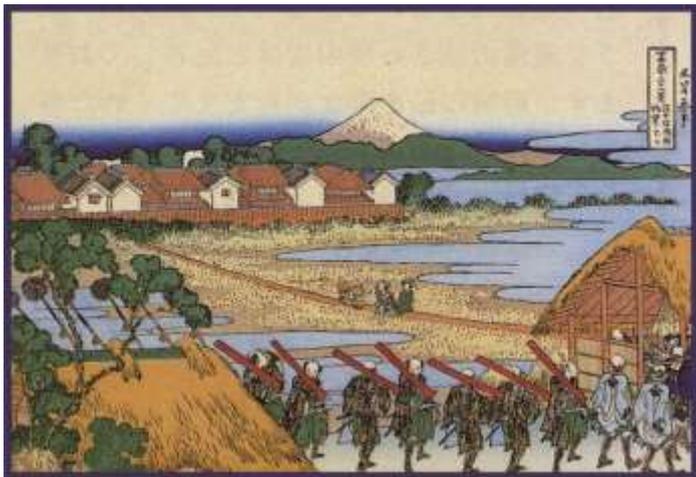


WEEKLY REPORT

例会日 木曜日 12:30~13:30
例会場 上野精養軒 TEL.03 (3821) 2181
事務所 〒130-0013 東京都墨田区錦糸 1-1-5 A ビル 6F
TEL.03 (5637) 4602 FAX.03 (5637) 4611
<http://www.tokyo-kohoku-rc.org>



葛飾北斎描く千住より眺望の富士

東京江北ロータリークラブ

会長 渡邊浩／会長エレクト 張替俊光
幹事 影山幸一郎／副幹事 中山高德
会報・IT委員長 原田寛



奉仕しよう みんなの
人生を豊かにするために

親睦がつなぐ笑顔。
そして、回復への支援。

**SERVE TO
CHANGE LIVES**

RC会長
渡邊 浩

RI会長
シエカル・メータ

第 2946 回 2022 年 3 月 10 日

Rotary Rate 116 円

2022 年 3 月 3 日 第 2945 回例会報告

点 鐘

国歌 「君が代」
ロータリーソング 「奉仕の理想」

来 賓

- ゲスト
なし
- ビジター
なし

セ レ モ ニ ー

- 希望の風奨学金感謝状…佐藤徹君
- 希望の風奨学金寄付 …戸塚誠一郎君
- クラブ基金寄付 …戸塚誠一郎君

会 長 報 告

- 先週、2月24日の例会終了後にロータリー情報委員会の主催で入会3年までの会員の皆さんを対象にした勉強会が開催されました。講師の鈴木喬パストガバナーより、ロータリークラブの成り立ちから、RI、2580地区、東分区との東京江北RCの関わりや、クラブの歴史、ロータリー活動の意義など、幅広い内容についてご講義頂きました。勉強会を主催頂きました畠山委員長と、講師をお勤め頂きました鈴木喬パストガバナーに心より御礼申し上げます。

幹 事 報 告

- 本日は例会後に、地区補助金事業の実行委員会。
- 次週は通常例会、17日はインターアクト合同夜間例会。インターアクト合同例会時は1名ずつプレートの食事ですので、出欠の確認が必要となります。必ず出欠の旨をお知らせください。
- 3月12日（土）、PETS&地区チーム研修セミナー。

委 員 会 報 告

- 雑誌広報委員会…2つの記事を紹介。
①2580地区の若林ガバナーの記事
②次期ロータリーRI会長エレクトの記事
7月からロータリーの友、値上げとなります。
- 親睦活動委員会…家族親睦旅行会 本日3月3日が出欠締め切り。現在20名の予定。以前見積りをご案内した際、20名の予定でお知らせしましたが、ほぼ変動はない予定。3月19日よりキャンセル料が発生。
- 社会奉仕委員会…読み聞かせの会 3月19日（土）、まん延防止等重点措置の最中であるが決行。当クラブの登録は現在42

THE ROTARY CLUB OF TOKYO-KOHOKU

名。本日例会後に第1回目の実行委員会を開催。

出席報告 会員46名中40名 出席率87%
Remote 7名

前々回の出席率 93.48%

ニコニコ (●^o^●) ボックス

- 会員お誕生祝 …佐藤(徹)君
- ご結婚祝 …鈴木(喬)君
- 奥様お誕生祝 …船木君
- 渡邊会長 影山幹事…少しづつ春めいてまいりました。中山副幹事、本日の卓話、楽しみにしています。
- 高橋(秀)君…中山副幹事、急な依頼を引き受けてくれて、本当にありがとう！本日の卓話、期待しています。後でお疲れ会しましょう。反省会にならなければ良いのですが。(プログラム委員長)

合計 16,000 円 累計 1,282,198 円

卓話



3月3日(木)の卓話は、メンバーで副幹事の中山高德君より「私の健康法」という演題でお話をいただきました。

私の健康法ということで、ウォーキングと銭湯について話させていただきます。

ウォーキングを始めようと思ったきっかけは11年前、当時41歳。体重が重く、血液の数値も良くなかったためウォーキングを選んだ。マラソンは東京マラソンに出たこともあるが、当時完走できたもののその辛さはトラウマになり単純に辛かった。

ウォーキングを始めた当初は家の周りを約2・3キロ、回っていた。自宅の近くによく行く寿司屋があるが、歩いた後はその寿司屋で飲んでた。ウォーキングして銭湯で汗を流し、寿司屋でビールを飲む。汗を流した後のビール、これがまた非常に格別だった。そこからウォーキング、銭湯、アルコールのルーティンが始まる。

ところが、だんだん同じ道を歩くのに飽きてきた。その時、銭湯が頭に浮かび、そうだ足立区の銭湯を回ろうと思い歩き始めた。

足立区は自宅から歩いてすべて制覇。そうすると次は近くの区、葛飾区、墨田区、台東区、荒川区の銭湯めぐりを始めた。目的の銭湯から逆算して3キロ～5キロ手前の駅で降りて、そこから歩いて銭湯へ。銭湯で汗を流して帰りは歩くと、汗をかいて気持ち悪いので、タクシーを使用したり無駄なお金を使ったりしていた。歩いては銭湯、歩いてはサウナ的なことをしていた。健康のためにウォーキングを始めたが、結果的にアルコールを飲んでいる。さらに酒の量も増えて、本当にこれが健康に繋がるのか？と思った。歩いた分だけカロリーが消費される。ちなみに気になるウォーキングの消費カロリーだが、身長や体重によって違い、私の場合1時間で5キロ弱歩くと250キロカロリー消費する。250キロカロリーは約ビールの大瓶1本。ウォーキングを始めてから体重も落ち、血管の数値も良くなったので現在も続けている。その後、東海道五十三次も歩かないか？という話になり、地元の友人4人で歩き始めた。東海道五十三次は日本橋から京都の三条大橋まで、距離にして約500キロ。それとは別に東海道五十七次というものがあり、東海道五十三次のルートから離れて大阪に向かうルートである。滋賀県の大津市、追分駅を分岐としたルート、約50キロ。ひと月からふた月に一回集まってめぐり、4年半かけてどちらも制覇した。進め方としては、日本橋からスタートして、1回目のゴール地についたら、2回目は1回目のゴール地から。徐々に遠くなるので新幹線を使ったり、宿泊したりして進めた。乗り物に乗ると見えなかった景色が歩くことによって見え、実感できたことが一番良かったと思う。辛かった道のりも今となってはいい思い出で、その土地柄の食べ物を食べられることもよかった。ただ、男4人旅なので何かしては飲んでいる旅であったが、非常に楽しかった。現在は日光街道を歩いている途中。距離はそんなに長くない、日本橋からゴールは日光。あと残り2回くらいで終了予定。ただ今、コロナがあるのでなかなか進められていない状況。

お酒が入らなければウォーキングは非常にいい健康法である。ただこれも漠然と歩くというよりは目標を決めて歩くべきであって、例えば温泉や東海道五十三次、日光街道といった目標があると楽しく続けられると思う。ウォーキングの効果として、肥満解消、血中中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善、ストレス発散、骨の強化、腰痛の軽減などがある。

最後は銭湯やサウナのマナーと豆知識の話。皆さんはご存じだと思うが、お風呂入る前かけ湯をする、タオルを湯船に入れない、シャワーが他人にかからないように注意する、サウナに入るときはしっかり体を拭いてから入る、サウナから水風呂に入るときは一度流してから入る、お風呂から脱衣所に入るときは体を拭くといったマナーがあるので銭湯に行く際には気を付けてほしい。

その他、スーパー銭湯、銭湯、サウナ、健康ランドの違いを述べて、本日の卓話とします。

本日の卓話

「ロシアのウクライナ侵攻と世界情勢の影響」

一般財団法人日中経済協会 理事長

／元駐ウクライナ大使 伊澤正氏

紹介者 プログラム委員会

次週卓話予定 3/24

【夜間例会に変更】

18時点鐘

インターアクト合同例会