



ROTARY CLUB OF OSAKA JONAN WEEKLY BULLETIN

NO. 2623 2024-4-26

創立 1969. 5. 30
幹事 山本智重

会長 濱田由弘
会報委員長 恒元直之



世界に希望を生み出そう

2023-2024 年度 RI 会長 ゴードン R. マッキナリー

RI 2660 地区
大阪城南ロータリークラブ
事務局 〒542-0012 大阪市
中央区谷町 9 丁目 1 番 22 号
NK 谷町ビル 407 号
TEL(06)6796-9898
FAX(06)6796-9899
<https://osakajonan-rc.org/>
E-mail: johnan25@crocus.ocn.ne.jp
例会場 シェラトン都ホテル大阪
上本町 6-1-55
TEL(06)6773-1111
例会日 金曜日 12:30

本日の例会

4月26日(金) (第4例会)

シェラトン都ホテル大阪 3階 志摩の間

- バズセッション「60周年に向けての事について」
- 食膳 <フランス エビフライカレー>

次週のお知らせ

5月3日(金) (第1例会)

シェラトン都ホテル大阪 3階 志摩の間

休会

次々週のお知らせ

5月10日(金) (第2例会)

シェラトン都ホテル大阪 3階 志摩の間

- 表彰 ・ホームクラブ連続皆出席
- お祝 ・誕生日 結婚記念日 会社創立記念日 入会記念日
- 卓話「青少年奉仕 世界の近況」 田中浩之青少年奉仕委員長担当
- 理事会 11:30~ シェラトン都ホテル大阪 3階 ホワイエ
- 食膳 <日本 端午の節句料理>

先週の記録

4月19日 (第3例会)

シェラトン都ホテル大阪 3階 志摩の間

出席報告

出席 会員 31名(内免除会員 10名)
 会員 総数 43名(同上 16名)
 ゲスト 3名
 ビジター 1名
 計 35名
 ホームクラブ出席率 83.78%
 4月5日(第1例会)補正出席率 92.10% (MU2名)

ゲスト&ビジター(敬称略)

野村紀計(卓話者)
 野村明穂
 阪口雄哉
 (大阪西南ステラロータリー衛星クラブ)
 鳥居学(大阪東 RC)

会長の時間



皆さん、こんにちは本日はロータリー年度の由来、何故ロータリーは7月から始まるのかについてお話します。毎年開催される国際大会に、その由縁があります。ロータリーの会計年度は、第1回大会が終了した翌日、1910年8月18日に始まりました。翌年度も同様に、国際大会の日程に合わせ、8月21日開始となっています。さらに翌年の1912年8月、理事会が当時の国際ロータリークラブ連合会の会計監査を依頼した際、クラブ幹事と会計が十分な時間をもって、大会に向け

<4つのテスト>言行はこれに照らしてから

真実かどうか

みんなに公平か

好意と友情を深めるか

みんなのためになるかどうか

た財務報告を準備し、クラブ代議員の数を決定できるよう、会計年度の最終日は6月30日にするのがよいとの提案を会計士から受けました。執行委員会はこれに同意し、1913年4月の会合で、6月30日を会計年度最終日と決めました。その後も7月または8月に年次大会を開催していましたが、1916年大会(米国、シンシナティ)での代議員が夏場の暑さを考慮し、大会を6月に開催する決議案を採択しました。これにより、次の大会となるアトランタ大会は1917年6月17～21日に開催されました。国際大会は大体6月に開催されています。以上の経緯でロータリーは7月から始まります。

委員会報告

・酒味の会 村上泰啓キャプテン

先週は旧桜ノ宮公会堂で酒味の会が開催され、素晴らしい宴会会場、夜桜鑑賞と楽しく過ごすことができました。ご紹介いただいた中尾会員に感謝いたします。

次は5月18日の水郷巡りです。皆様のご参加をお待ちしています。



・野球同好会 山本智重マネージャー

5/1の全国ロータリークラブ甲子園野球大会の連絡事項がありますので、例会終了後例会場内ピアノ付近にお集まり下さい。



卓話



「老化における身体の変化、そして改善とは～少しゴルフの話～」

株式会社琵琶丸 専務取締役 野村紀計氏

(小林治彦会員担当)

まず健康の定義から考えていきます。

WHOの定義では①肉体的に健康②精神的に健康③社会的に健康④霊的に健康となります。

つまり病気や怪我、不調がなく精神的に安定し、周囲に良い影響を与えながらも社会的活動をし、夢を持ち挑戦を続けている、という状態と

なります。

これらを体現している人物像、今回はトップのゴルファーであるブライソン・デシャンボーを取り上げさせて頂きました。

そこでトレーナーの歴史を遡りますが、そもそもアスリートに関わるトレーナー理論は1890年代のアメリカでスポーツによる死傷者が急激に増えた事から、医師会や研究機関と共にチームとして発展しました。

個人用のパーソナルトレーニングは1970年以降にボディビル理論をハリウッドの映画作りの為に使い始めた事から始まった事から、フィットネスありきで始まったものとなります。

そこでデシャンボアの身体作りを分析すると、医師、コーチ、コンサルティング、トレーナーなど様々なプロがチームとして一丸となり整合性のあるプログラムを組んでいる事が分かります。

そしてそのプログラム時間の大半は抗重力を意識したウエイトトレーニングを効率よく行えるように、マッサージや施術でなく身体を強くしバランスを整えるような内容となります。

ただトップアスリートの身体作りは特別な訳ではなく、一般人の健康作りと地続きです。

筋肉は何かしら努力をしない限り18歳以降に加速度的に弱くなり、最悪ロコモティブシンドロームに陥りますがこうなるとは健康の定義から大きく離れてしまいます。

つまりは単純な事ではありますが、生涯重力に抗い、筋肉をつける事は誰しも必要だという事になります。

そして一番効果的なのが床から重りを引き上げるような原始的な運動なのです。

まとめますと筋肉を鍛え肉体的な健康を維持する、向上する事こそが精神的、社会的、霊的な健康作りの礎となるのです。

ニコニコ箱

4月12日(第2例会)

- ・小林(治)会員 みなさまの健康に役に立てれば。卓話お願い致します。
- ・山本(智)幹事 野村様、本日の卓話よろしくお願い申し上げます。
- ・泉会員 仕事で中国へ行っており例会欠席しました。4年半ぶりの中国、街中が静かになっていました。
- ・恒元会員 このたび、総合格闘技&プロレス教室に通いはじめました。来年、48才でのリングデビューを目指します。
- ・恒元会員 本日、まさかのジャケットを忘れてしまいました。誠に申し訳ございません。
- ・細川会員 昨日までMDRTの大会で新潟に行っていました。日本酒の『あべ』が美味しかったです。
- ・佐伯会員 上本町駐車場とユフラが通路でつながっている事を今日知りました。今までのぼりおりしてたのは何だったのでしょうか。
- ・中本会員 パリはもえているか？
- ・その他、お祝い1件

本日のニコニコ合計：20,000円

本年度ニコニコ累計(2024年4月12日現在)：1,825,020円

4月のロータリーレート
1ドル=151円

(編集担当 恒元・泉)

4月は 環境月間