

静岡西ロータリークラブ会報

◎ 会長 富田英児
◎ 副会長 北島俊秀
◎ 幹事 白鳥三和子
◎ 副幹事 鈴木麻祐子

例会日：毎週水曜日 12：30
(但し第一水曜日 18：30)
例会場：ホテルセンチュリー静岡
Tel 054-284-0111

クラブ事務所
静岡市葵区追手町 12-12
静岡安藤ハザマビル 5 階
Tel:054-254-5611/Fax:054-221-0515

第2033回 2018年5月16日(水) 静岡西北合同例会

- ◎司会者 幹事 白鳥三和子君
◎開会点鐘 会長 富田英児君
◎ロータリーソング 「それこそロータリー」
ソングリーダー 水元久美子君
◎四つのテスト唱和 水元久美子君



出席状況	会員数	出席計算 会員数	出席数	欠席数 (無届)	Make up	改定出席率
前々回	37名	36名	22名	0名	1名	63.89%
本日	37名	37名	23名	14名		

◎会長挨拶 会長 富田英児君

本日は静岡西ロータリークラブ、静岡北ロータリークラブの合同例会です。静岡北ロータリークラブの皆様ようこそお越しくださいました。本年度静岡西ロータリークラブ会長の富田でございます。宜しくお願いします。

今日の卓話は「RIZAPの健康セミナー」とのことですが、私も自分勝手な健康法について話してみたいと思います。自分の健康法と言えば、良い食べ方をし、良い寝方をし、良い動き方をするという事です。

先ず、食べることについては何年か前に読んだ新谷弘実さんの「病気になる生き方」をできる範囲で真似てやっております。この方、大腸内視鏡の権威で、30万人の大腸を見てきた結果書かれている本なので、信じて良いのかなと考えています。本の中では、雑穀を食べて酒は飲まないとも書いてありますが、飲むのも食べるのも大好きな私にはそこまで出来ません。実践しているのは水を沢山飲むこと。1日に2～3リットルは飲みます。そして食べ物は良く噛むこと。お昼なんかでも、一番最後までゆっくり食べています。そして、牛乳とヨーグルトは飲まない食べない。これはこの本の中では体に悪いと書かれております。しかもこの本の中では、高温短時間殺菌の牛乳は死骸を飲んでいると変わらない、試しに子牛にこの牛乳を飲ませてみれば、一週間で死ぬとまで書かれていたので、それ以来殆ど口にしていません。

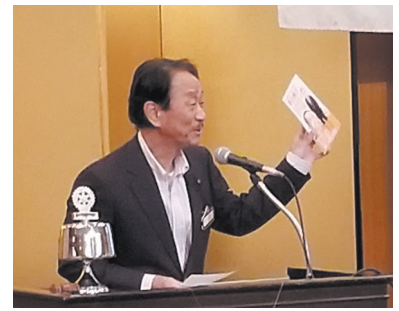
次に寝るですが、良く寝るために先ずは良いベッドを買うということです。シーリー、サータ、シモンズがアメリカのベッド3大メーカーだそうですが、私はシモンズのダブルクッションを使用しています。それから枕は自分の寝方に合うように調整したオーダーメイドで、それに抱き枕、アイマスクでおやすみグッズ一式になります。冬には暖かさにも拘って、シーツや掛け毛布もムートン調のものを使用して、暖か靴下を履いて寝ていますので、寒い冬でもぐっすり寝られます。そして毎日のお昼寝も日課の一つです。昼食の後は必ず20分前後のお昼寝をアイマスクをして、寝ております。これをやるのとやらないのでは格段に午後の頭の冴え方が違います。またアイマスクは寝るときは必ず付けますが、眠りが深くなるような気がします。

最後、良く動くですが、今やっているのはパーソナルトレーナーによるストレッチとジムでの早歩き一時間で、どちらも週一で行っています。ただストレッチはやりすぎると関節を痛めるので、加減しながら行っています。それから、週一のダイビングです。深い綺麗な海に潜ってその後美味しいお酒を飲むと最高のストレス発散になって、これも私の健康に一役買っていると思っております。以上私の健康法でした。



◎本日のお客様紹介

RIZAP株式会社 スタジオ事業本部
法人営業部 法人営業ユニット 中野貴史様



◎委員会報告

米山財団 渡辺憲治君

◎出席報告・スマイル発表

静岡北RC 望月由紀江君
石垣徳夫君

いよいよ今年度も残り1か月半となりました。富田か会長、
白鳥幹事には大変お世話になりました。
亦、本日もお世話になり感謝スマイルです。

内田英男君

本日は西クラブさんとの合同例会です。よろしくお願いたします。

小野田貴君

本日の合同例会、宜しくお願いたします。



静岡西RC 近藤 弘君

富田英児君

静岡北クラブのみなさま、静岡西ロータリークラブへようこそ。
合同例会にスマイル。

高橋雅実君

お久しぶりです。

白鳥三和子君

本日の合同例会よろしくお願いたします。北クラブの皆様ようこそ。

山梨 透君・渡辺憲治君

米山梅吉さんの漫画をいただきちょっと嬉しいです。

小宮山公文君・内海克彦君

ライザップ中野様、本日の卓話よろしくお願いたします。



◎外部卓話

「夢を叶えるボディメイク」

RIZAP株式会社 スタジオ事業本部
法人営業部 法人営業ユニット 中野貴史様



◎閉会の点鐘 静岡北RC会長 内田英男

