



創立 1993年12月1日
 事務局 〒286-0106 成田市取香 500
 ホテル日航成田
 TEL/FAXL 0476-24-5044
 例会場 ホテル日航成田内
 TEL 0476-32-1144

成田コスモポリタンロータリークラブ週報



世界に希望を生み出そう

2023～2024年度 国際ロータリー会長のテーマ
 世界に希望を生み出そう
 【会長 ゴードンR. マッキナリー】

成田コスモポリタンRCターゲット
 「みんなで参画しよう 楽しいクラブ」
 【会長：田中 英之】

第1419回 例会

令和5年12月13日（水）

《 クラブ協議会 ② 》

- ◇ 点 鐘
- ◇ ロータリーソング
- ◇ 四つのテストの歌

田中 英之 会長
 我等の生業

- ◇ お客様紹介

第10グループガバナー補佐
 鈴木 孝 様（白井RC）



- ◇ ニコニコBOX
 ・藤崎 康人 会員



《皆様こんにちは。ニコニコではないのですが、私の兄ですが成田RCの会員でいるのですが2年くらい前に病気をいたしまして今週の月曜日に亡くなりました。来週の土曜日に通夜、そしてお寺とのスケジュールの関係で節分の後に本葬をする予定にしておりますので皆様にお伝え申し上げます。》

◇ 会長挨拶 田中 英之 会長



みなさん！こんにちは。さて、12月になり来週のクリスマス例会で今年も終わりにます、私の会長の任期も残すところ半年という事になります。半年間ありがとうございました。空気がひんやりとして運動しやすい季節になった。今こそエアコンでなまった体を動かし、冬の到来に備えるとき。もっと楽しく、もっと効率的に運動できるグッズを紹介したいと思います。

調査の方法は、「効率よく運動できる」「運動の悩みを解決できる」グッズを26項目の中から選び、順天堂大学大学院スポーツ健康科学がまとめたものです。

1位 バランスボール・・・「ながら」が筋肉を常に刺激

体をまっすぐ保つのに重要な体幹を鍛えられるバランスボール。不安定な状態でバランスをとろうとすると、姿勢を維持する筋肉をまんべんなく使う。雑誌などに載っている使い方をまねようとすると、筋肉がぶるぶると震えて、同じ姿勢をとり続けるのが難しい。

2位 スマートウォッチ・・・変化の見える化でやる気アップ

スマートウォッチを身につけて運動すると、装着している間中、心拍数や消費カロリーを自動的に記録してくれる。スマートフォンと連携してデータを蓄積すれば、長い期間にわたる変化を確認できる。

3位 ヨガマット・・・硬い床でも痛みと無縁でストレッチ

自宅でストレッチなどをしようとしたものの、膝や肘などが床に当たり、痛くて諦めてしまった経験はないだろうか。クッション性のあるヨガやトレーニング用のマットがあれば硬い床の上でも痛みをほとんど感じずに運動できる。

4位 ストレッチ用クッション・・・凝り固まった背中を伸ばす

スポーツクラブでよく見かける棒状のクッション。あおむけになって床と体の間に挟んで使う。「クッションに乗って体が左右のどちらにずれるかによって、体のバランスがどちらに傾いているかが分かる」長いデスクワークやスマホの利用で丸まった背筋をほぐしてリセットできる。

5位 ゴムチューブ・・・楽々持ち運び 使い方自在

ゴムが伸ばされたときに元に戻ろうとする反発力を利用し、腕や背中筋力アップに生かせるゴムチューブ。柔らかくて軽いため、とりあえずカバンに入れておいても邪魔にならない。「仕事先や旅行にも持ち運びができて便利」

6位 ダンベル・・・筋トレの定番

筋トレといえばダンベル。古くから使われてきた器具だけに安定した人気を集めた。「二の腕の脂肪が増えたことに気づき、大いに焦ったので買いたい」（70代男性）や「上腕筋を鍛えるために軽めのものから使ってみよう」（60代女性）など、腕の筋トレ目的で購入を検討している読者が目立った。

7位 ウェストポーチ・・・両手を解放

手ぶらで運動をしようとしても、自宅や車の鍵は持ち歩かざるを得ない。最近はスマホなども持っているはず。ウェストポーチにまとめて収納すれば、両手が空いて安全に体を動かせるし、腕も振りやすくなる。「薄着で運動するとポケットが足りなくなるが、ポーチがあれば解消できる」

8位 縄跳び・・・手軽で省スペースの便利グッズ

最も身近な運動グッズともいえる縄跳びの縄。単純な動きの繰り返しだが、短時間で心拍数が上昇するため、心肺機能を鍛えるのに便利だ。

9位 ワイヤレスイヤホン・・・長時間でも退屈知らず

長時間の運動でも音楽を聴きながら行ったらきつく感じなかった——。そんな経験は誰にでもあるはず。「音楽のリズムを合わせることで、違和感なく動作できる」と音楽を取り入れるメリットを挙げる。ワイヤレスタイプのイヤホンなら「スマホをしまう場所をケーブルの長さに合わせずにすむ」。

10位 腹筋ローラー・・・シンプルなのに効果絶大

腹筋ローラーは車輪を前後に動かすだけの簡単動作で、省スペースで効率よく腹筋を鍛えられる。簡単な動作に見えるが、実際に使ってみるとかなりの筋力が必要で「割れた腹筋が楽しみで長続きできそう」

運動習慣、身近かどうかは長続きのカギで、近年、運動には心肺機能や筋力の向上だけでなく、精神面などにもプラスの影響があることが明らかになっている。スポーツ庁が10月に発表した調査結果によると、週3日以上かつ1回1時間以上運動する40代男女の約42%が「生活が充実している」

と答えた。週1回未満、1回30分未満しか運動しない同年代の男女は約18%にとどまった。運動を習慣化するには、体を動かす物理的・心理的ハードルをいかに下げるかが重要になる。スポーツクラブに入っても距離が遠かったり営業時間が短かったりすれば長続きしない。公園が近くにあるとも限らないし、雪国なら真冬の屋外での運動は難しい。

隙間時間をうまく生かしたり、運動する時間帯にこだわりすぎたりしないことも長続きのコツではないでしょうか。

◇ 3分間スピーチ

「ロシア・ウクライナ戦争と日本の安全保障」小泉悠氏講演録（4） 金井 浄 会員



・ロシアの脆弱性について

ロシアは今回の戦争を「特別軍事作戦」と言っており、平時モードをとっているため戦時体制はとれないわけです。手を縛られながら戦争をしている状態と言ってよいと思います。ロシアの陸軍は28万人、日本の45倍もある国で陸上自衛隊の2.5倍しかいません。GDPは韓国並みでしかなく、GDPの3%を超える軍事費を出しています。

・この先の見通しについて

ウクライナ軍を勝たせる方法はわかっています。ドイツ製戦車レオパルドII 500両、それを支援するためのF16戦闘機100機これをアメリカが与えれば2月24日以降にロシアが占領した地域は取り戻せるわけです。わからないのは、ここまでやった場合にロシアが何をするかです。核の脅しをプーチンがしていることも気になります。しかしこの戦争が2、3年続くとウクライナの社会と経済が荒廃してしまいます。そろそろウクライナを決定的に勝たせる決断をしないと、ウクライナがどれくらい持つか不安です。このような難しい時期に現在あるわけです。

◇ ポリオプラス・ソサエティ入会 登録証・ピンバッチの授与

ポリオプラス・ソサエティ プログラムに入会登録をした林康博会員へ田中会長より登録証とピンバッチが授与されました。



◇ ガバナー補佐挨拶 第2790地区 第10グループガバナー補佐 鈴木 孝 様



皆さんこんにちは。情報研修会には青木パストガバナーをはじめ、大勢の会員の皆様方にご参加いただき誠にありがとうございました。おかげさまで大盛況のうちに終了することが出来ました。

本日は3回目のガバナー補佐訪問となりました。成田コスモポリタンRCさんはクラブ戦略計画も充実し女性会員の入会促進や様々な奉仕活動も進んでいる事だと思いますので本日はその進捗状況や研修会等の状況を教えて頂きたいと思っております。また、5年後の姿や目標

はどのような状況か。そしてDEIの取組みについても教えて頂きたいと思います。出来ればDEIはすべての委員会で行って頂きたいと思います。MYROTARYの登録もガバナー公式訪問までには60%以上の登録をお願い致します。我が10グループも八街RCさんを始め来週は白井RCで開催される予定になっております。ガバナーは戦略計画を重視している様に見受けられますので宜しくお願い致します。

尚、成田コスモポリタンRCさんは定款が別紙になっている様であれば最新版の物をご用意ください。お願いばかりしましたがご理解の程宜しくお願い致します。

◇ 委員会報告その他

◎ 高木 正尊 会員



皆様こんにちは。ホームミーティングにつきましてご連絡させていただきます。12月18日(月)ホテルマイステイズでDチームのホームミーティングがございます。どうぞよろしくお願いいたします。あと、私事ですが12月23日夕方4時半から永興寺を会場に「寺ヨガ」を開催いたします。一般の方の参加も会費3000円で参加可能ですので、お知らせをさせていただきます。

◇ 幹事報告 長谷川 浩史 幹事



- 回 覧：なし
- 例会案内・変更：なし
- その他：なし

本日私はコスモのジャンパーを着ております。これから入り口にジャンパーを置いておきますので、仕事着などの方でも、こちらのジャンパーを着て出席をしてください。

12月の理事会報告がありました。

【クラブ協議会 2. 進行：田中 英之 会長】

各委員会の上半期の活動報告と下半期に向けた取り組みについての発表

*各委員会計画につきましてはクラブ計画書をご参照ください。

◎ 国際奉仕委員会 藤崎 政弘 委員



毎年カンボジアに奉仕し、去年は現地に行って国際奉仕事業の確認をしてみましたけれども今年には現地視察はありません。奉仕事業として継続して費用を拠出させて頂いております。来年またピープルズホープジャパンに経過報告して頂く例会があると思います。カンボジアに限らず国際奉仕事業は続けていってほしいと思います。皆様のご協力をよろしくお願い致します。

◎ 会員選考・職業分類委員会 石井 量久 委員長



かつてロータリークラブでは1業種1人という原則です。昔は商売のエリアが狭く同業者が集まると組織がうまくいかないという観点から異業種の集まりを目指したのだと思います。現在も異業種会員の社交的なクラブだと思いますが、同業者の人数制限はなくなり職業も多種多様化し適切な職業分類名を付与することでまったくの同業という形をつくらないようにしてあります。本日お配りした職業分類の資料が未充填分野の会員の開拓のヒントになれば幸いです。

◎ ロータリー情報・雑誌・クラブ研修委員会 藤崎 康人 委員長



毎月初めの例会の時にロータリーの友のご紹介をさせて頂いております。また、7月と11月に新入会員のオリエンテーションをさせて頂きました。7月は、江邨会員と星野会員。11月は、松澤会員と並木会員に参加頂きました。引き続きよろしくお願い致します。

◎ IT・広報・公共イメージ向上委員会 小林 章 委員長



会員の皆様の興味が湧くような委員会同士の情報などを活性化、共有化して、広報活動に役立てるということで上半期から下半期に向けて活動していきます。早速ですが1月に高木正尊会員のご協力を賜り座禅指導例会を開催致します。よろしくお願い致します。

◎ クラブ会報委員会 吉岡 正之 委員長



例会の報告として週報を発行しております。現在11月分までが内容を精査しホームページのほうへアップされておりますのでご確認頂ければと思います。5月に担当例会を行いますので決まり次第ご案内させていただきます。

◎ ロータリー財団委員会 萩原 康宏 委員長



特別協力会は1000ドルを目標にしていますが円安の影響で届いていない方が多くみられます。ポールハリスフェローに届くように追加で頂けないかとお願いをしてまいりまして、第11回の協力会はほとんどの方が達成致しました。第12回分もほとんどの方が一括で頂いておりますのでいつでも寄付の実行ができるようになっております。時機を見て会長と相談し寄付の実行をさせて頂き、目標に到達できるようにしたいと思います。

◎ 米山記念奨学会委員会 奥村 國雄 委員長



1人2000円ずつを上期と下期でまとめて払っています。また、奨学会のほうに今年の1月から寄付させて頂いています。会長とご相談して適切に寄付していきたいと思えます。12/11には担当例会ということで、千葉大生をお呼びして卓話頂きました。引き続きよろしくお願い致します。

◇ 点 鐘 田中 英之 会長

☆ 本日の料理



◇ 出席報告 *メーキャップは前後2週間です。

	日付	会員数	免除	出席	欠席	M U	出席率	補正出席率
前々回修正	11月29日	71名	5名	39名	28名	1名		58.82%
本日例会	12月13日	71名	5名	27名	40名	3名	42.86%	

・成田コスモポリタンロータリー・クラブ事務局

〒286-0106 成田市取香 500 ホテル日航成田内 TEL/FAX 0476-24-5044

・例会場 ホテル日航成田内 TEL 0476-32-1144 FAX 0476-32-0022