



# 第 1389 回例会報告

平成26年11月20日(木)曇り

## 会長挨拶

会長 吉澤邦雄

### 中高年の健康管理

いよいよ30周年記念式典がせまってまいりました。本日はそのリハーサルを兼ねた例会です。

当日、落ちの無いようにしっかりと最終の詰めをしていただきたいと思います。

さて話は変わりますが、私どもの業界(スイミングクラブ等)は少子高齢化の影響をまともに受ける業種でありまして、最近における会員の内訳は子供と大人がほぼ半々、大人の八割方が中高齢者という状況です。発足当初、そのほとんどが子供だったことを考えると正に様変わりです。

成人病予防・改善の観点からも中高齢者が運動習慣を身に付けるということは大いに歓迎されるべきことですが、是非守っていただきたい留意点があります。現有体力、運動能力等により個人差はありますが、普段の運動習慣、運動歴、病歴等に合わせた適度な運動強度で運動していただきたいということです。場合によっては専門医による運動処方も必要になります。決して必要以上に無理をせず、適度な運動負荷で楽しみながら運

動することが健康維持・管理には最も大切です。

というのも中高年になりますと少なからず隠れた病的因子、身体的リスクを持った方が多く、現に運動中に病気による怪我や事故が大変増えてきているからです。その多くが準備運動不足や過剰な運動負荷、必要以上の“頑張り”に起因することが多いからです。

運動強度を知る一例をあげますと、最大脈拍数(220-自分の年齢=自分の年齢の平均的な最大脈拍数)×60%が無理なく運動効果が表れる運動強度だといわれています。これは少し物足りなさを感じる強度だと思います。勿論、日頃から運動習慣のある方はもう少し負荷を挙げていいと思いますが“昔取った杵柄”とばかりに必要以上に、なお且つ、急激に無理をすることが一番危険です。加齢と共に自分の体力を過信することなく楽しみながら運動習慣を身につけ、仕事に遊び、そしてロータリー活動に努めてください。

## ◇幹事報告◇

### 【理事会報告】

- 1) 来月の理事会は年次総会との関係で12月11日です。
- 2) 12月の例会が次のように決定しました。

<p><b>■出席報告</b></p> <p>会員数 38名 出席対象 37名 出席者数 29名 出席率 78.3% 前回修正 86.4%</p>	<p><b>■ニコニコBOX</b></p> <p>5名 11,000円 累計 231,000円 目標額 60万円 達成率 38.5%</p>	<p><b>■今週のことば</b></p> <p>結婚記念日です。妻に感謝です。 大澤 邦彦</p> <p>来月6日可愛い娘が嫁に行きます。うれしいやら寂しいやら 西澤 賢二</p> <p>岩村さんシクラメンありがとうございました。部屋に花が咲きました。 林 洋三</p>
---	---	--



**12月04日(木) 1391回例会**

青少年奉仕委員会担当例会

ガールスカウト活動報告と団長卓話

ガールスカウト長野15团团長 花岡悦子様

**12月11日(木) 1392回例会**

職業奉仕委員会担当例会

会員卓話(新会員卓話)

田中久登会員卓話

丸山美樹彦会員卓話

多く所時間を取りたいため、食事タイムなしで若干時間を詰めながら進行します

**12月18日(木) 1393回例会**

会長幹事担当

年次総会(次年度理事予定者の発表)

**12月25日(木) 1394回例会**

クラブ奉仕委員会担当例会

クリスマス例会(夜間家族例会年)

例年行っている下諏訪中学校吹奏楽部鑑賞は都合により青少年担当例会として別日開催し支援金を贈呈する。

会場は ミラノサローネアネックス

詳細連絡と出席確認は第1週 FAX 連絡

**【受領文書】**

諏訪ロータリー、岡谷ロータリーよりウィクリーが届いています。

**第 1389 回例会****創立記念式典前確認例会**

30周年記念実行委員長 御子柴文夫

本日の例会は、29日に迫った創立記念式典のための確認例会となりました。各担当者により当日の確認が行われました。



最後をお願いをする御子柴実行委員長



北原記念式典部会長



式典会場担当河西会員



祝賀会会場担当萩田会員

当日が良い天気に恵まれ素晴らしい式典が行われますことを期待いたします。

説明終了後、セブで行われました「鍵盤ハーモニカによる音楽会」のビデオを鑑賞しました。