



第1514回例会報告

平成29年 7月 20日 (木) 晴れ

会長挨拶

会長 高山 巖



☆幹事報告

【報告事項】

本日、第二回の理事会が開催されましたので、決定事項等、ご報告いたします。

☆例会について

1:7月27日、1515回青少年担当例会ですが、講師のご都合により、委員会発表の例会とします。『子どもたちの現状について』データをもとに現状を把握し、今後我々がどのような支援をしたら良いのかを考える例会にします。

2:8月3日、1516回は、クラブ奉仕委員会担当による『納涼例会』(夜間、家族)となっております。ご家族を含めた多くの会員の参加を、よろしく願います。

3:8月10日は、休会とします。

4:8月17日、1517回は、第32期決算報告及び、職業奉仕委員会担当による会員セミナー例会とします。32期決算については、会計より資料を提示いただき内容を確認し、承認いたしました。会員セミナーについては、平山隆勇会員を講師とし、『職業奉仕の歴史と今後の位置づけについて』講演いただきます。

5:8月24日、1518回は、クラブ会報・雑誌広報委員会担当による講師例会とします。内容は、同委員会宮坂陽子会員を講師とし『Web等を活用した情報発信』の内容で講演いただきます。

6:8月31日、1519回は、ガバナー補佐事前訪問例会となっております。当日は、ガバナー補佐をお迎えする大切な例会となります。多くの会員の参加をよろしく願います。

このほど、諏訪湖漁業組合長として着任されました「武居薫」様をご紹介します。武居様には、後ほど「諏訪湖の自然環境と生態系」についての卓話をいただきますのでよろしく願います。

皆さんは、ご自身の体によいこと！として何をしていますか？

私は、たまの休日にハードなゴルフ仲間とするくらいですが。

先日、何げなくテレビをみていたところ、健康のために一日に一万歩以上、しっかり歩くこと…は「体に良くないことだ」と言っていました。

今までは、人間の 体力・健康を維持するためには、腕を大きく振り胸を張ってあるくこと、できれば一日に一万歩以上歩くことが一番との認識でしたので、ビックリでした。

現在の長寿の可能性を秘めた歩き方の常識は、一日、8000歩で80分、その内の20分は速歩きで歩行距離は凡そ5km、がベストとのことでした。尚、速歩きの定義とは、その時の心拍数として、人間の平均最大心拍数・220-年齢×60%＝になる位、とりあえず私の場合は、計算すると丁度、分/90回、これは鼻歌を歌いながらでは歩けない速さのようです。あまり若くない人の運動量としてちょうど良いのが20分の速歩きで、特に意識することは、普段より歩幅を凡そ10センチほど大きくすること、歩幅を大きくすると良いことは、①膝が伸びる②腕が大きく振れる③背筋が伸びること、即ち健康・姿勢・気分が良くなることです。

以上のことは、「東京都健康長寿医療センター 青柳幸利」先生が、人口17000人の、群馬県中之条町の65才以上の町民5000人を対象に、24時間・365日、17年間に渡り、計測器を腰に取り付けた生活を続けてもらい作成したデータに基づいているとのことでした。

♪出席報告		♪ニコニコBOX		♪今週のことば
会員数	37人	5名	7,000円	漁業組合長、本日はありがとうございます。今年は諏訪湖が最悪です。我々ロータリーも協力しますのでよろしくお願いします。森山 広 今日は諏訪湖漁業組合長の武居かおる様の話が聞けるのを楽しみにしております。本日は有難うございます。社会奉仕委員会 田中久登
出席対象	37人	累計	40,000円	
出席者数	29人	目標額	60万円	
出席率	78.3%	達成率	6.6%	
前回修正	86.5%			

♪今週のことば～続き～

本日は諏訪湖漁業組合長に着任され御多用な中おいでいただきました。「武居薫」様に卓話をお願いしました。よろしく願います。 会長 高山 巖



☆幹事報告

☆8月11日(山の日)、諏訪湖クリーン祭参加及び、子どもたち(下諏訪)湖上観察会イベントの案内

1:8月11日(山の日)に行われる諏訪湖クリーン祭で、午前7時より清掃作業、7時30分より下諏訪の子どもたちを対象に、湖上観察会を開催します。青少年奉仕と社会奉仕との協働事業となります。詳細については、後日担当委員会より説明があります。多くの会員の参加をよろしくお願いいたします。

☆地区大会(10月14~15日)について

2017-2018年度地区大会が、長野東RC主幹にて長野で開催されます。ロータリーにとって大切な会議となります。多くの会員の参加をお願いします。

【連絡事項】

1:2016-2017 月信最終号が届きました。

2:ダメ。ゼッタイ。募金箱を回しますので、善意の募金をお願いします。

【受領文書】

富士見RC、諏訪RC、諏訪大社RCより事業計画書が届きました。

会長挨拶～続き～

ちなみに、8000歩以上歩いて、体力は付くが健康への効果がないばかりか、やり過ぎは→むしろストレスがたまり→免疫力の低下につながりガンや動脈硬化、脳卒中リスクが高まるようです。

また、良く行われている早朝4時～6時台の運動は、その時間頃の人間の体が心拍数や血圧が急上昇中のため、血管に負担がかかり血栓ができやすいので、歩行運動は夕方がおすすめのようです。早朝の場合でも寝起きは危険ですから、起きてから20分以上で食べものは食べた方が良く、当然水分補給を行ってから始めるのがベターだそうです。運動しすぎると病気になることもあるようですので、何事もそこそこがいいようです。



諏訪湖漁業組合長 武居薫氏講演 § 諏訪湖の生き物

写真は7年ぐらい前の諏訪湖のグーグルの航空写真です、諏訪湖にヒシが繁茂している様子が見て取れます。平成29年の市民新聞で古川に大量の小魚が遡上しているのが観察されたとのニュースがありました。ワカサギの大量死でワカサギをエサにしていたブルーギルが減り、ブルーギルがエサにしていたブラックバスの稚魚やコイも食べられず、ブラックバスの稚魚が増殖したと考えられます。悪臭漂う諏訪湖の正体はアオコがアメーバーにより変質したシロコと考えられます



アオコはアメーバーに分解されてシロコとなります。

水の色が緑色に変色するのはアオコの場合もありますが、クロレラや緑藻等で緑色に変色する場合があります。茶色に見える場合は植物プランクトンの珪藻も考えられます。

昨年のワカサギの大量死は酸欠以外の要因も考えられ、綿密な調査を行わなければよく分からないと言えます。

ヒシの繁殖はいつからか。高浜の湖岸では平成13年ころはあまり目立たないが徐々に増え平成17年には水面に繁茂しているのが見て取れます。ヒシはなぜいけないのか。ヒシが素面を覆い水中の水草に日光が当たりにくくなり、水中酸素を放出しなくなるのが生態系に悪影響を及ぼすからです。ヒシの刈り取り実験では刈り取った後3年で元に戻ることが分かっています。ヒシは近年全国的に増加しております。

諏訪湖の場合は護岸に矢板を打ち込み現在もこれが残っているため、山からの伏流水が諏訪湖に湧水として流れ込まなくなった要因も考えられます。横川では伏流水が水路が変わり、表面河川水が、増え年中よく流れているのではないかとされています。ワカサギの大量死はつり、観光、土産物などの産業にも影響があり、本年は何とか切り抜けられるよう願っています。

諏訪湖はどうしたら良いですか？

諏訪湖は諏訪の食文化の重要な役割を担ってきました。これらが継続できるように諏訪湖の自然環境を守っていかれたらと考えています。



2008年7月のヒシの分布

武居薫(2009)諏訪湖における水車の増加および濁り量の減少とその要因。水環境学雑誌。32。220-227

♪今週の自己PR♪

諏訪湖RCの会長をさせていただいて、約3週間になりました。まだまだ実感としては希薄なものがありますが、会長職を全力で全うしよう！という気概は充実しています。

幸いにも叡智あふれる理事スタッフに恵まれ、理事会等では意見活発です。諏訪湖に関わること、ロータリーに関わること、奉仕に関わることetc。人生幾つになっても勉強だな…と感慨に耽っているこの頃です。

～高山 巖～

