



インスピレーションになるう

Dist.2620 THE ROTARY CLUB OF SHIZUOKA

# Weekly Bulletin

BE THE INSPIRATION

インスピレーションになるう

国際ロータリー会長 バリー・ラシン

静岡ロータリークラブ

●例会日/毎週月曜日12:30~13:30 ●例会場/グランディエール プケトーカイ TEL.273-5225  
●会長/佐藤 長巳 ●副会長/戸野谷 宏 ●幹事/近藤 哲也・河野 誠 ●副幹事/坂上 康・鈴木 礁

2018-2019 11月5日 ☁ 第3495回例会

## 静大連携講座委員会アワー



### ●国歌斉唱・ロータリーソング●



ソングリーダー  
川辺 哲君

### ●会長挨拶●

会長 佐藤 長巳君

皆さん こんにちは。筋肉の日をご存知ですか。29日の金曜日が筋肉の日となっています。今日は、筋肉についてお話します。皆さんは「サルコペニア」という言葉をご存知ですか。加齢で筋肉量や身体機能が低下することです。歳を重ねるにつれて筋肉は減少していきます。何もしないと20代をピークに70代で50%落ちてしまいます。筋肉の減少から老化を感じる事が一般的に多いので、若々しくいたいなら、

まずは筋肉を減らさないことが必要です。ジョギングや歩くことは体重の減少には効果がありますが、筋肉は重力に反する負荷を与えなければ増えません。筋肉は90歳になっても成長すると証明されています。筋肉を増やすにはトレーニングと栄養と休養がセットです。どれひとつ欠けても筋肉は増えません。大事なのは、食事です。しっかりとたんぱく質を取ることです。肉と魚は毎日食べることです。そして、休養の睡眠です。成長ホルモンの7割は寝ている時に分泌されます。10時から2時までの間が一番多いと言われています。そして、成長ホルモンは、有酸素運動より無酸素運動のほうが多く分泌されます。ジョギングより筋トレです。筋肉は、休んでいるときに成長します。筋トレで筋肉繊維を傷つけて食事と睡眠で修復するという工程を繰り返すことで筋肉は増えます。筋トレをして

1日1回は肉と魚を食べて、11時までには就寝する。これで、若々しい身体は保てます。脚はスクワット、腕と胸は腕立て伏せ、お腹は腹筋運動、背中はどうつ伏せになって身体をそらせる運動で十分です。脚、腕、胸、お腹、背中と週に5日1回5分で終わりです。楽に感じたら筋肉が成長した証拠です。身体が変わってきたらやる気も続きます。健康で若々しい身体でロータリーを楽しんで頂きたいです。本日は筋肉についてお話させていただきました。筋肉とかけて一直線と解きます。その心は、マッスルです。まっすぐとマッスルです。今週も明るく楽しくお元気にお過ごしください。ありがとうございました。



### ●幹事報告●

先月末に甲府で行われた地区大会において、本日のテーマである静大連携実習講座が、静岡第3グループを代表する事業として、ガバナー表彰を受けました。表彰にあたり、佐藤会長が事業内容の発表をしましたので、実習講座の内容を皆さまに振り返っていただくという意味も兼ねて、発表の映像をご覧いただきたいと思えます。なお、補足してご説明しますと、職場実習を履修した学生は、本年度は39名で、本日はその中から優秀な成績を修められた学生の皆さんと、受け入れ担当者の皆さまにお出でいただいております。続いて、次週例会について、次週11月12日の例会は、久々の会員卓話です。西村やす子さんに、「世界が注目！日本平オーリーブ絶好調」というタイトルでお話いただきますので、皆様振るってご参加ください。



### ●おめでとう●

【誕生祝い】

●●月●日 山本 靖君

●●月●日 中嶋 政教君

【結婚記念日】

●●月●日 山元 雍久君・育代さん

### ●スマイル●

中嶋 政教君

誕生日のお祝い有りがとうございます。

上島 充君

誕生日のプレゼント誠にありがとうございました。●●才となりました。明年は勤務●●周年をむかえます。今後ともよろしくお願い致します。

山元 雍久君

本日は欠席ですが、結婚記念日にきれいなお花をありがとうございました。

満席スマイル

伊藤博君テーブル、北澤君テーブル

### ●出席報告●

月日	会員数	出席数	出席率	メイクアップ	改出席率
10/22	108(107)	71名	66.35%	10名	75.70%
10/29	109(108)	67名	62.03%	—名	—%
11/5	109(108)	69名	63.88%	—名	—%
今月平均		%	前月平均		%

メイクアップに努めましょう！

### ●静大連携講座委員会アワー●

職場実習講座 成果発表会 表彰式



内容を充実させるため次週の週報にて報告いたします。