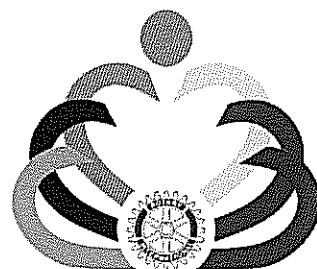


国際ロータリー第2770地区

## THE ROTARY CLUB OF KOSHIGAYA MID-TOWN

Weekly Report

例会日	毎週火曜日 12:30~1:30	会長	仲 文 成
例会場	山下工務店 大袋 GL2 階	幹事	山 崎 晶 弘
事務局	〒343-0034 越谷市大竹686-3	広報委員長	菊 地 貴 光
T E L	048-971-5320		
F A X	048-971-5370		
創立	平成2年5月22日		



こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

## 第 1026・1027 回 例会会報

- ・例会月日 平成23年11月8日(火)
- ・例会場名 山下工務店 大袋 GL2 階
- ・司会者名 小池和義親睦委員
- ・来訪者名 マティアス・ヴェルナー様 (文教大学生)  
黄蘊青様 ( " )
- ・点鐘時間 12時30分
- ・斉唱RCソング 「奉仕の理想」
- ・発行月日 平成23年11月22日(火)

次月・次週インフォメーション

11/22 通常例会

/29 夜間例会

&lt;新会員オリエンテーション実施&gt;

## 会長挨拶

仲 文成会長



皆さん、こんにちは。秋が深まりウォーキングにはちょうどよい季節です。本日は「イキイキ働く体づくり・深秋は楽しくウォーキング」という記事をご紹介します。

スポーツの秋の到来です。屋外に出て思い切り体を鍛えましょう。日頃スポーツをする機会のない方は、いきなりジョギングやマラソンなどを走るのではなく、まずコレステロールを正常に保ち、メタボリックシンドロームを防ぐ効果のある有酸素運動のウォーキングから始めてみてはいかがでしょうか。

ジョギングは身近な運動ですが、提唱者のジム・フィックスでさえジョギング中に心臓マヒで死亡するなど危険も伴いますので、歩きに十分慣れてからにしましょう。健康を望むのであれば20~30分位歩くのが望ましく、ダイエットの場合は最低30分位早足で歩くと効果的です。慣れてきたら1時間位歩いてもよいでしょう。また、できれば毎日行なうことが望ましいのですが、週に3日でも充分に効果はあります。

ウォーキングでは骨格筋が使われます。骨格筋は体重の50%を占めています。細長い筋繊維が束になってできていて、運動することで破壊され、新たに筋肉ができるのです。鍛えることで太くなり、より強い筋肉になります。これを「超回復」といいます。

ウォーキングを行なう際には以下の点に注意しましょう。

## 注意事項

- ・朝起きてすぐ行なわない。血糖値が低くなっているため、さらに低血糖を招くことになり危険。
- ・朝行なうのであれば、朝食後30分経ってから始める。
- ・服装は楽な格好で、靴底の厚い靴を履く。
- ・いきなり歩かずに、ウォーミングアップをする(手足の筋肉を屈伸)。
- ・背筋を伸ばし早足で、かかとから歩く。

- ・直前に甘い物を摂らないこと。
- ・運動直前に糖分を摂ると、血糖値が急激に上がるという現象がおき、その血糖値を抑えようとするために、結果的に低血糖になる恐れがある。
- ・水分補給は、ウォーキングの30分前と終わった後に飲む。普通の水でよい。

## 幹事報告

山崎晶弘幹事

- 当クラブの「夜間例会(11/29)・クリスマス家族同伴例会(12/20)の案内」をさせていただきます。
  - ・夜間例会：11月29日(火) pm6:30  
ココチーノ千間台店<会費4,000円>
  - ・クリスマス家族同伴例会：12月20日(火) pm6:30  
ベルヴィギャザホール  
<会員10,000円、夫人5,000円、小学生以下2,000円>  
\*出欠はfaxにてお願い致します。
- 地区より「新入会員(入会3年未満)オリエンテーション開催の案内」がきています。
  - 日 時：11月28日(月) pm2:00 点鐘
  - 場 所：ラフォーレ清水園(大宮)
- 地区より「ポリオ撲滅チャリティーバザーの収支報告」がきています。必要経費を除いた売り上げ金826,535円はポリオ基金へ送金されます。また、2日間の東日本大震災義援金募金額は86,684円とのことでした。
- ロータリー・リーダーシップ研究会より「研修の案内」がきています。
  - 日 時：12月3日(土)
- 越谷市暴力排除推進協議会より「平成23年度会費納入のお願い」がきています。<例年通り1万円納入了承>
- 東日観光より「国際ロータリー年次大会参加旅行の案内」がきています。
- 例会変更のお知らせ  
越谷北RC  
11/16(水)例会→移動例会  
親睦旅行のため(東北方面)  
12/22(木)例会→同日 コミュニティセンター  
クリスマス家族夜間例会のため