



Weekly Report

小諸浅間ロータリークラブ

◆例会日/週火曜日 12:30~13:30 ◆例会場/小諸市鶴巻 音羽
◆事務局/〒384-0025 長野県小諸市相生町 1-2-12 エイワンビル 2 階
TEL 0267-23-8125 FAX 0267-23-2788

2013-2014 役員

◆会 長 / 小林 秋生 ◆副 会 長 / 渡辺 文夫
◆幹 事 / 清水 良英 ◆広報・情報委員長 / 矢島 栄一

NO.1234 平成 26 年 6 月 17 日



◆点鐘	小林 秋生 会長
◆SAA	依田 晋一郎 委員
◆ソング	それでこそロータリー

[会長挨拶] 小林 秋生 会長

当クラブ会員の平均年齢が 71 才を越えて参りました。誰でも一ヶ年過ぎると一才年齢がかさむ訳ですが、私も今年は 74 才となります。

最近、自分で気になって来ているのが、体重コントロールの問題であります。いつも、係りつけのお医者様から言われている事がメタボの事であります。年齢、身長などから割出された体重は 77 kg から 79 kg (ちよい太) でありますが、現在 83 kg からどうしても減らないのであります。食生活が問題であります。

食物は必要なエネルギーになるものが主成分ですが、余ったエネルギーは脂肪分になって、必ず体内に蓄積されます。運動すれば、この脂肪分もまたエネルギーとして消化されます。その運動能力も若い人間は、それなりに効果的ですが、経年を重ねると、運動能力も、消化能力も減少していきます。

65 才から 70 才の頃は、30 才台と比べて、半減するそうであります。でありますから、すこしくらい歩いても、走っても、どうにもならないのであります。私も好きな運動ならもっと出来るかなとゴルフを盛んにやるのですが、お医者様曰く「そんな事でコントロール出来たら苦労は要らない」そうであります。

あとは方法として、食べない、飲まないであります。これが仲々また手強いのであります。ビール、お酒、美味しいもの、甘い物、若い人達より、年配の方が意地が汚い。

私はアルコールはやらない、むしろ飲めないと言う事で皆さんもご存知の事であります。その通りであります。実は、毎日家では 200c くらいのワインとかブランデー 2 オンスくらいは、飲んでいます。家では酔って痺れて眠ってしまえるので、カミさんと二人で毎日やっています。ワイン 1 本開ければ 4~5 日間に合います。

そして甘いもの。目の前に久星のカリントウなどあればたまりません。今は食する数を 5ヶと決めて皿に盛り、あとは袋をしまうのですが、全部やめないとダメだとお医者様は言います。食事のおかずも、自分の分を取り分けて食べたい分の半分にせとも言う。ご飯は一膳、パンは 1 枚、それでもあと 3~4 kg 減 80 kg を切りたいと願っています。

ランニングマシンも買いましたが、今は思い出したように月に 2~3 回は使っていますが、あまり効果がありません。皆さんはいかがお考えでしょうか。参考になるお話をお聞かせ下さい。

以上、今週のお話しと致します。

[幹事報告] 清水 良英 幹事

1. 例会変更

軽井沢 RC

6 月 23 日 (月) 創立 50 周年記念例会に振替
定刻受付あり

6 月 30 日 (月) 時間変更 定刻受付あり

・来週プログラム「年度を顧みて」会長・副会長・
幹事・各委員長 原稿をご持参の上
ご出席をお願いします。

本日の配布物

週報 1233 号、理事会報告、2014~2015 年度
会費納入お願い、2014~2015 年度
上半期プログラム予定表、ガバナー月信 12 号

◆ラッキー賞

NO. 9 黒澤 明男 君

◆ニコ BOX 依田 晋一郎 委員長

小林秋生君	本日の飯綱山の草刈り、ご苦労様ですがよろしく願います。
中河邦忠君	草刈り、サポーター参加です。
黒澤明男君	連続してラッキー賞いただきました。ありがとうございます。
小池平一郎君	お見舞いを頂きありがとうございます。合同例会の会費が戻りましたので、入れさせて頂きます。また、草刈も欠席しますのでよろしく願います。

[出席報告] 黒田 説成 委員

		会員数	出席	M・U	欠席	出席率
本 日	6 月 17 日	24	21	事前 2 名	3	85.71%
前々回	6 月 03 日	24	20	事後 0 名	4	81.82%

次週のプログラム: 年度を顧みて／次々週のプログラム: 新役員の抱負

[本日のプログラム]

「飯綱山公園の草刈り作業」 奉仕プロジェクト委員会

会長自ら奮闘中！



手慣れた動きはさすが！

一番の活躍者！でもどなた？



普段のお姿からは想像が...

見るからに本物の職人！



恰好はそれ相応だけど...



片付け作業も大変です！



一先ずはお疲れさまでした！

