

沼津ロータリークラブ

WEEKLY BULLETIN



2024～2025 年度 RI テーマ

RI 会長

ステファニー A. アーチック

RI 2620 地区ガバナー

小泉 久司

2024～2025

NO.36

他 RC 出席

峯村君・野口君・塚本君・山本君
(5.31 静岡第 2G 新旧合同会長
幹事会)
木村君 (6.3 沼津北)

事務所 〒410-0881 沼津市八幡町 15
ビレッジ 35 303 号
☎055-963-0515 FAX055-963-5202

例会場 〒410-0802 沼津市上土町 100 番地 1
沼津リバーサイドホテル
☎055-952-2411 FAX055-952-2455

会 長 峯 村 祐 紀 子
幹 事 野 口 陽 一
会報委員長 村 上 綾 一

会長挨拶

会長 峯村 祐紀子

皆さんこんにちは！不順な天候続きで体調はいかがでしょうか？

6/3 全国に長嶋茂雄終身名誉監督の訃報が届き、号外も配られ、TV でも即座に特番が組まれました。国民的スターである証です。東京タワーは昭和 33 年、高さは 333m、長嶋さんも同年デビューの背番号が 3 番です。通常は午前 0 時に東京タワーのライトアップが消灯となるところを 3 時間前倒して 21 時の消灯になりました。享年 89 歳（やきゅう）、6/3 は娘さんの三奈さんのお誕生日でもあったそうです。偶然か必然か、3 に結びついていました。新聞や TV 画面では穏やかなお人柄、ホームランを打ったあとのスキップするお茶目な姿が残っています。御身内の方には悲しみが先に立ちますが、一般の国民は「ありがとうございます。」という感謝の言葉で哀悼の意を表しています。野球の星となった長嶋さんのご冥福をお祈りいたします。

ロータリーでは 6 月に入り、9 月末までをクールビズですが、最近の異常気象により「スーパークールビズ」と称し、弊社は 5/1～10/31 までをノーネクタイ、ノージャケットにしています。その年により柔軟な考え方で良いと思いますが、いかがでしょうか。今年は例年よりも早く台風が発生見込みですが、弊社では数年前に一号線の沼津警察署付近で車両を水没させた事があります。本来このような場合は慌てず、通り抜けてしまう事を勧めますが、情けなくもプロである乗務員も驚いて止まってしまったようです。タクシーも公共交通機関として、電車が運休の場合は車両も規制されますのでご注意ください。

出席報告

会員総数	41 名
出席計算に用いた会員数	41 名
出席計算に用いた出席者数	35 名
出席率	85.37%
前々回の修正出席率	97.56%

欠席者（6 名） 森藤君・村上君・中村君・大村君・田島君・吉野君

6 月 13 日（金）例会プログラム

R 親睦活動月間担当例会「親睦研修旅行報告」

親睦活動委員長 三好勝晴君

プログラム委員長 渡邊秀一君

会員誕生日	森藤恵二君
配偶者誕生日	鈴木泰子様（正彦君）
結婚記念日	鈴木正彦君

会員リレー卓話

「続・野中式ダイエット」

会員 野中久記君



イニシエーションスピーチの続編として、私事にて大変恐縮ですが、どうやってダイエットしたのか話をさせていただきます。小学生時代から、ずっと肥満児にて、年齢を重ねていった次第で、高校時代は柔道部に所属し、80キロ代をキープしていましたが、大学卒業後、常時90キロ超を維持しておりました。パワーポイントには、ダイエットを開始した7年前からの体重の推移をお示ししておりますが、2年前より標準体重の域に達し、現在維持している状態です。特に特殊なダイエットをしているわけではありませんが、規則正しい食生活と適度な運動として、毎週末の2日間、スポーツジムにて、有酸素運動と筋トレをしているぐらいです。食生活にて気を付けていることは、お米等の炭水化物は、極力控えており、特に夕食は野菜中心にしており、ご飯、揚げ物、炒め物は控えております。あと決まった時間に体重を測定し、その記録をスマホに保存、また部屋のカレンダーに記録し、毎日それを見ることも習慣としております。以上

「ダイエットと腸内フローラの関係」

会員 渡邊秀一君



ダイエットと腸内環境のお話をする上で覚えて頂きたいキーワードとして、短鎖脂肪酸と恒常性(ホメオスタシス)があります。

そして、痩せている人の腸内フローラを無菌の

マウスに移植、太っている人の腸内フローラもまた無菌のマウスに移植し、1ヵ月同じ食事同じ運動をさせた結果、太っている人の腸内フローラを移植されたマウスは太ってしまったという実験結果もあります。

本来身体の中で作られる短鎖脂肪酸が健康をつかさどっていること、恒常性によりダイエットしても元に戻りたがる細胞がある事を認識し、腸内環境を整え味方にし、健康に留意して過ごす事を大切にして生きていけたら良いですね。

幹事報告

- 1) 5/31(土) 静岡第2G 新旧合同会長幹事会
⇒ 峯村会長・野口幹事・山本会長エレクト・塚本次期幹事 4名出席
- 2) 6/6(金) 山本年度第3回被選理事・役員・委員長会議
- 3) 6/13(金) クラブ・リーダー会議
- 4) 地区学友HP開設のご案内 卓上回覧
- 5) 2025年6月ロータリーレート 1ドル=144円
- 6) ロータリーの友6月号 配布
- 7) クールビズ実施期間は6~10月
⇒ 例会はジャケット着用

スマイルボックス

塚本君…お誕生日のお品、ありがとうございます。
61歳になります。

市野君…主人の誕生日のお祝いありがとうございます。

6/7(土) 沼津RC親睦ゴルフコンペ

於：富士箱根カントリークラブ

結果：優勝 森藤君 参加者：實石君、森藤君、大村君、大友君、田島君、OB 関俊裕君

