



# 週報

2015～2016 年度 RI 会長 ジョン・ジャーム  
 RI のテーマ 『人類に奉仕するロータリー』  
 地区のテーマ 『知恵と元気を』 ガバナー 前嶋修身

国際ロータリー  
 第 2570 地区

## 狭山中央ロータリークラブ

〔例会場〕 狭山東武サロン 〒350-1305 狭山市入間川 3-6-14 TEL 04-2954-2511  
 〔事務所〕 〒350-1305 狭山市入間川 1-24-48 TEL 04-2952-2277 FAX 04-2952-2366  
<http://www1.s-cat.ne.jp/schuohrc/E> - mail:schuohrc@pl.s-cat.ne.jp  
 会長 佐藤圭司 会長エレクト 宮野ふさ子 副会長 小島美恵子 幹事 益子伸明

〔第 3 グループ内の例会日〕 新狭山(月)、入間(木)、入間南(火)、飯能(水)、日高(火)、狭山中央(火)  
 所沢(火)、新所沢(火)、所沢西(火)、所沢東(木)、所沢中央(月)

### 第 1096 回(8 月 2 日)例会の記録

点 鐘 佐藤圭司会長  
 合 唱 国歌斉唱 奉仕の理想  
 第 2 副 SAA 田中会員

#### ※出席報告

会員数	出席者数	出席率	前回修正
35名	28名	81.81%	78.78%

#### 会長の時間

佐藤会長

#### 『テーマ百歳まで楽しく歩こう』

日本人の平均寿命は、男性約 81 歳、女性約 87 歳と世界トップクラスですが、介護などを受けず自立して生活できる「健康寿命」は約 10 年短いと言われています。生き生きとした老後を送るためには、自らの健康を自ら維持することが必要です。そこで今日は、東京都健康長寿医療センター研究所の「青柳幸利先生」の著書「やっちはいけないウォーキング」という本の中に、いいヒントがありましたのでご紹介させていただきます。この青柳先生は、群馬県中之条町に住む 65 歳以上の全住民 5000 人にモニターとなって頂き、一日 24 時間 365 日の生活行動データを 15 年に渡って収集・分析し、身体活動と病気予防の関係に



ついて調査してきました。その結果、「誰もが健康で有り続けられる歩き方が存在することが分かったのです。けれども歩き方は、残念ながらまだまだ広くは知られていません。その為「健康の為にちゃんと歩いているよ」と自負している人が健康を害してしまっているケースが数多くみられるのです。代表的なものが、「毎日 1 万歩を歩けば健康になる」というものです。これは、かつて健康スローガンとして挙げられた「1 日 1 万歩以上歩こう」が世の中に広まったからのようです。しかし、毎日 1 万歩以上歩いていれば誰もが健康かと言えば、決してそんなことはありません。逆に「1 日 1 万歩」歩くことで健康を害してしまうこともあるのです。「歩くほど」免疫力は低下する。「毎日 1 万歩以上歩いてさえいれば OK」という誤った認識を更に推し進めたものが「歩けば歩くほど健康になる」という考えです。この言葉を信じ、毎日万歩計を付けて 1 万歩よりも 2 万歩、2 万歩よりも 3 万歩と一歩でも歩数を伸ばそうと頑張っている人もいるのではないのでしょうか。けれども「歩けば歩くほど健康になる」という認識もまた、大きな間違いです。実は運動のしすぎは、健康効果がないどころか健康を害することになります。なぜなら免疫力が低下するからです。免疫については世界各国で研究が進められ、1980

年代後半あたりから様々な事が明らかになりました。その一つが、「スポーツをする体力と病気を予防する体力は別物」ということです。

かつて、免疫研究の第一人者であるオーストラリアの研究家が、自国の競泳オリンピック選手を対象に調査を行ったことがありました。

彼らの筋力・持久力・心肺機能・ヘモグロビンの数などは非常に素晴らしい結果なのに、一方で風邪などの病気に掛かりやすい身体でもあったのです。理由は、免疫力の低下。

世界レベルのアスリートたちは、日々ハードなトレーニングをしています。その結果、免疫力が下がってしまい、ウィルスや細菌などの抗原を撃退できず病気になりやすかったのです。これはトップアスリートに限った話ではありません。

皆さんの「ウォーキング」でも全く同じことが言えます。「正しい歩き方」を知らずにいくら歩いても貴方の免疫力は下がるだけなのです。

以上のことから、私が研究を元に導き出した健康長寿を実現する「黄金律」であり、貴方の健康を維持するための重要な数字は

**1日24時間の歩数 = 8000歩**  
**中強度の運動を行う時間 = 20分**

となります。

一言でいえばやり過ぎでもなく、足りな過ぎでもない「ほどほどの運動」です。「ほどほどの運動」こそが貴方の健康に対する「万能薬」なのです。また非常に面白い情報も入っておりましたので、これだけお伝えして終わりたいと思います。

今までの黄金律「8000歩/20分」のウォーキング生活を2ヶ月続けることで、貴方の「長寿遺伝子」にスイッチが入ることがわかりました。長寿遺伝子は誰もが持っている遺伝子であるにもかかわらず、普段は眠っていて、いつものようにすれば活性化するかまではわかりませんでした。2012年にスウェーデンのカロリンスカ研究所によって解明されました。ただし、この生活も2ヶ月間程休むと「長寿遺伝子」は残念ながら再び眠りについてしまうそうです。

ですから、貴方の体内で眠っている長寿遺伝子を目覚めさせ、そして常に活性化させておく為にも「8000歩/20分」のウォーキング生活を毎日続けてほしいのです。

## 幹事報告

益子幹事

1. 地区より
  - ・奉仕部門合同セミナー開催のご案内
  - ・R L Iセミナー パート1.2.3・DL養成コース開催のご案内
  - ・秩父音頭まつり参加のご案内
  - ・日豪青年相互訪問団員候補者募集案内
  - ・第50回インターアクトクラブ年次大会開催について顧問及び部員の派遣の要請
2. ガバナー補佐より 交換学生受入れについて各クラブの意見拝借の依頼
3. 青少年を育てる狭山市民会議 第3回理事会の次第と報告書
4. 受贈会報 所沢西 RC 所沢中央 RC
5. 回覧物 所沢中央 RC 事務局員・出勤日変更のお知らせ

## クラブフォーラム

### 【会員増強について】

会員増強委員会委員長 稲見会員

今月は会員増強月間ということで、いみじくも週報に田中さんの計報が載っています。田中さんには小林会員を入れていただくなど狭山中央 RC に大変貢献していただいおり、お亡くなりになるのは少し早かったと思っております。会員卓話の際によく自動車の話を聞いたのを思い出します。去年は寶積先生が亡くなられるなど、増強は必ずしないとクラブが段々と衰退していくのは目に見えている状況ですので、全員で参加して協議していただきたいと思ひます。

浜野会員と宮野エレクトにリーダーを務めていただいて、江原直前会長と若松パスト会長に書記をお願い致します。是非、皆さんの活発な意見やアイデアを出して下さいませお願い致します。



**【Aチーム】司会：浜野会員 書記：江原会員**

**浜野会員** 先日の公共イメージのセミナーでは、日本のRCの会員数の平均は1クラブで39名と下げ止まっているという事。しかし2570地区はまだ会員数が減り続けており、平均が34名で狭山中央RCと同じ。現在は職業を持っていなくてもRCに入会できることになったので、金銭的に余裕のある農家の方々にも御声がけをしてみてもいい。

**古谷会員** 狭山RCのリストを挙げ、担当者を決めて交渉に当たってはどうか。出来れば会員それぞれが最低でも1名当たって推し進める。

**田端会員** 交渉はしているが、なかなか即答という訳にはいかず、通い続ける事が必要。

**吉松会員** 目の前の人たちに声を掛ける事を続けていく。

**高田会員** 一業種一人という概念を捨てつつも、それぞれの業種を思い浮かべてみると新たなターゲットに気付くのでは。

**小幡会員** 身近な人に当たるのが一番かと思うが非常に苦労している。口説き落とすのに1、2年かかるので粘り強く当たる。青年会議所はOBを含めて結束が強すぎる。青年会議所内の考え方がネックとなってRCに入会しないのか。

**石川会員** グリーンライオンズクラブの方に声を掛ける。

**柴田会員** 再三、声掛けはしているが馬耳東風で返事がない。しかし可能性はあるので、以前入会していた方に再度声を掛けてみたい。

**田中会員** 入間南RCについては青年会議所のOBが入会している。狭山でもうまく誘導する方法がないと順調に会員増強するのは難しい。

**野口会員** 過去に12名紹介したが一人も残っていない。どこの団体でも増強は非常に難しくなっ

ている。増強には情熱が必要となるので、なるべく若い人が声を掛けていただきたい。

**小室会員** 今すぐという訳にはいかないが、長期展望として何人か候補者はいるので声掛けをしている。

**稲見会員** 古くからの会員はある程度限度があるので、なるべく新しい方に新しい血を引き入れて頂くことを望む。RCが振るわないと町そのものが衰退していく。青年会議所の上を入れれば下が入ってくるのでは。

**益子幹事** 残念ながら殆んど狭山に誘える知り合いがいない。3、4年で辞める方が多い。40代の方々に入会して頂かなければ若い層とご年配の方々の間の年代が抜けてしまう。



**【Bチーム】司会：宮野会員 書記：若松会員**

**小澤会員** 自分の仕事が生かせる、友達が増やせるというのがRCの魅力。パンフレットを七夕の際に配りRCをアピールする。また、例会で一緒に食事をしながら勧誘する。具合の悪い会員が増えているので、抜本的なことを考えないと結果として会員は増えない。

**小林会員** 地元出身ではないので声を掛けづらい。

**栗原(成)会員** 増強は難しい時代。狭山RC、グリーンLC、JCのOBにターゲットを決めて具体的な作戦をたててアタックを実行する。

**松浦会員** 自分自身がRCに入って良かったという思いを身近な人に伝えていけば、一人が一人ずつ程度の声掛けは可能。

## ニコニコボックス

**佐藤会長** 絶えず周囲にアンテナを張って、少しでも可能性があれば一人で動くのではなく、会長・幹事等を遠慮なく連れ立っていただき、周囲の協力を仰いでほしい。慢性的に入らないという風潮を捨てて努力していくしかない。声を出してスイッチを入れる。

**清水会員** 2、3か月に1回程度公開例会をして、例会の見学会の実施をして馴染んでもらう。

**小島会員** 増強も大切だが、出席率の悪い会員に声掛けをして少しでも活動を促す等、現在の会員の維持にも努める必要がある。

**片山会員** 退会者に声を掛ける等、努力はしているが高齢者の増強は自分自身に置き換えるとなかなか難しい。

**守屋会員** 出席や会費納入の義務等、入会にはいくつかの条件があるが、月に1度でいいから遊びに来てほしいと誘うなど規則を大目にみてはどうか。また会費は無税で企業の経費で落とせることを伝える。

**佐々木会員** 若い人は皆忙しく、仕事優先が現状。正しいかどうかは分からないが、RCのメリットは何か、RCを通して自分の仕事にプラスになることを伝え、興味を持たせるよう誘導してはどうか。

**宮野エレクト** ソロプチミストという女性だけのボランティア団体では、年1回、会員が友人を連れ立ってフレンドシップパーティーを実施する。ボックスで花見会をしながらお花見弁当を食べ、イベントを催す等、興味がない人も誘導しやすく、過去4年で4人の増強に成功している。特別な企画をしないと増強は難しい。



佐藤君 もうすぐ七夕祭りです。8月6日・7日の2日間、皆様のお越しをお待ちしております。何卒宜しくお願ひ致します。本日のクラブ協議会、増強委員長の稲見パスト会長宜しくお願ひ致します。

益子君 稲見会員増強委員長、本日のクラブフォーラム有難うございます。会員増強をクラブ全体で頑張りましょう。

東 君 子供たちが夏休みの間、家事と仕事に任せてご舞いです。本日早退致します。8月は早退や欠席があるかもしれませんが「子育て支援」の一環と思い大目に見てください！

江原君 本日のクラブ協議会は稲見会員増強委員長を中心に当クラブの全会員での検討会という事ですので、皆様より多くのご意見を頂けます様宜しくお願ひ致します。

浜野君 本日は会員増強でAグループの司会をさせて頂きます。皆様の活発な発言を宜しくお願ひ致します。

稲見君 今月は会員増強の月です。皆様の協力宜しくお願ひします。

小島君 稲見会員増強委員長、クラブ協議会宜しくお願ひ致します。

清水君 稲見会員増強委員長、クラブ協議会宜しくお願ひ致します。

会員誕生祝 稲見君、宮野君

結婚記念日 益子君



### ※次の例会

第2副SAA 若松君 吉川君

8月9日(火) 12:30~13:30

外来卓話：狭山商工会議所

会頭 清水武信様