



碧南ロータリークラブ週報

第3052回例会 令和5年5月10日(水)

- 会長 長田 和徳
- 幹事 清澤 聡之
- 会場監督(SAA) 縦山 朋久

2022-2023 年度 国際ロータリーのテーマ

- 例会日 毎週水曜日 12:30
- 例会場 碧南商工会議所ホール
- 事務局 碧南商工会議所内 〒447-8501 愛知県碧南市源氏神明町 90
- TEL<0566>41-1100 FAX<0566>48-1100
- ホームページ: <http://www.hekinan-rc.jp>
- E-mail: info@hekinan-rc.jp



- 会報委員 鈴木 洋・長田一希・杉浦保子

● 斉 唱

国歌「君が代」
ロータリーソング「奉仕の理想」

● 四つのテスト唱和

● 本日のお弁当

大正館

● 本日のお客様

パーソナルトレーニングジム I P G 代表 飯野雄貴様

会 長 挨 拶

皆さん、こんにちは。

ゴールデンウィークも良い天気恵まれて、皆さんもどこかに旅行に行かれたのではないかなあとと思います。

今月は青少年奉仕月間です。世界的に見た少子化の状況は出生率の低下により、世界の人口は 2064 年にピーク (約 97 億人)

を迎えた後、今世紀末には約 88 億人にまで減少するという予測がされております。現在の世界の人口は約 79 億 8000 万人だそうで、私が中学生の時の 1975 年の時点で 38 億人と習った記憶があるので、2 倍以上になっております。

では、世界の人口を国別に見てみると、2021 年の時点で中国が約 14 億 4400 万人で 1 位です。2 位がインドで約 13 億 9300 万人、3 位がアメリカで約 3 億 3100 万人、4 位はインドネシアで約 2 億 7600 万人、5 位はブラジルで約 2 億 1400 万人、6 位はパキスタンで約 2 億 2100 万人、7 位はナイジェリアで約 2 億 600 万人、8 位はバングラデシュで約 1 億 6500 万人、9 位はロシアで約 1 億 4600 万人、10 位はメキシコで約 1 億 3000 万人です。日本は 11



長田和徳会長

位で約 1 億 2600 万人ですが、少子高齢化が進んでしまい、あと 100 年もすると日本人はこの世に存在しないかもと言われております。色々と少子化対策をしておりますけれども、私らが若い頃に比べますと、日本は豊かになってガツガツ働かなくても生活が安定してるから子供は 1 人か 2 人でいいやという時代になっているので、政策を変えてもなかなか人口の減少は止められないような気がしております。

歴史は繰り返すと言いますが、ローマ帝国が滅んだ理由は複数の要因が重なっているとされておまして、内部の政治的混乱や腐敗、財政難、軍事力の低下、異民族の侵攻などが挙げられますが、今の日本の様に現状の生活に満足してしまい成長が止まったことで、最終的に国が滅んだのが真実ではないかと思う今日この頃です。

今日のクラブフォーラムは筋肉系の話になりますので、楽しみにしております。よろしくお願い致します。

幹 事 報 告

幹事報告を申し上げます。

- ・ ローターレート変更のお知らせでございます。現行 1 ドル 133 円から 136 円になりました。
- ・ ガバナ一月信 5 月号掲載のお知らせが届いております。
- ・ 西尾 KIRARARC より例会変更のお知らせが届いております。
- ・ 碧南高浜防犯協会連合会より「春の安全なまちづくり県民運動の実施について(お願い)」が届いております。
- ・ 今月よりクールビズになっております。ノーネクタイで結構でございますので、よろしくお願い致します。
- ・ 本日の例会終了後に理事会がございますので、関係者の方はよろしくお願い致します。



清澤聡之幹事

委 員 会 報 告

<出席奨励ニコボックス委員会>

総会員数 57 名 (内出席免除者 13 名の内出席者 12 名) 出席者 48 名	
出席対象者 48 / 56 名	出席率 85.71%
欠席者 9 名 (病欠者 0 名)	

<ニコボックス>

平岩統一郎君 過日の叙勲祝賀会には多くの会員の出席を賜わりまして、誠に有難うございました。

鈴木 泰博君 良い事がありました。

<親睦活動委員会>

会員誕生日

5日 杉浦 秀延君 8日 榊原 健君 9日 新美 宗和君（古希）
20日 鈴木きよみ君 22日 永坂 誠司君（還暦）
25日 平松 則行君 30日 岡本 耕也君（還暦）

奥様誕生日

2日 角谷 圭祐君の奥様 倫子様 12日 梶川 光宏君の奥様 久実子様
13日 加藤 良邦君の奥様 妙子様 21日 服部 弘史君の奥様 真澄様
22日 伊藤 正幸君の奥様 亮子様

結婚記念日

3日 角谷 信二君・晴美様 35年 4日 服部 弘史君・真澄様 27年
5日 長田 豊治君・妙子様 49年 5日 竹中 誠君・みのり様 44年
6日 加藤 良邦君・妙子様 53年 11日 永坂 誠司君・るみ様 27年
14日 清澤 聡之君・トキ様 36年 15日 鈴木 泰博君・恵子様 35年
17日 伊藤 正幸君・亮子様 36年 17日 黒田 泰弘君・真美子様 31年

入会記念日

12日 角谷圭祐君、亀山晋次君
16日 縦山朋久君、長田康弘君、石川鋼勇君、牧野勝俊君

クラブフォーラム

「健康と運動の関係性」

パーソナルトレーニングジム I P G 代表 飯野雄貴様



飯野雄貴様

只今ご紹介いただきましたパーソナルトレーニングジム I P G 代表の飯野雄貴です。プロレスをやっておりますので、マイクパフォーマンスはやったことがあるんですけども、こういう場で喋るということがあんまりないので、不慣れではありますがしばらくの間お付き合いいただければと思います。よろしくお願ひ致します。

本日のテーマは「健康と運動の関係性」ということで、まずは健康についてお話ししたいと思います。健康とは、肉体的、精神的及び社会的に良好であり、病気をしていない状態のことを言います。精神的健康とは、楽しみや生きがいを感じて1日を送れていること、社会的健康とは、交流や人とのつながりで良い関係を築けること、肉体的健康とは、運動をして、食事が摂れて、休養が取れていることを言います。

皆さんはお忙しくて運動をすることがなかなか難しいと思うんですけども、次に運動の

大切さをお話ししたいと思います。運動は日常的な動作（立つ、座るなど）も運動に入ります。それをちゃんとしていれば、生活習慣病の予防やボケ防止、体の不自由がなくなります。運動をしていないとどうなるかと言いますと、どんどん神経が悪くなって行って、体を動かすのが不自由になっていくというのがよくあります。例えて言いますと、椅子に座った状態から立つ時に膝や机に手をつけて立つことがあると思うんですけども、これをしてしまうと足の筋力が低下してしまいます。他にも足の裏が擦りそうになる歩き方をする方がいると思うんですけども、これをしてしまうと腿の筋肉を使わないので、筋力の低下につながってしまいます。なので、歩く時は腿を使いながら膝を前に出すイメージで歩いてあげると健康的になります。こういったことを皆さんは日頃からしっかり意識してやっていただければと思います。

私がパーソナルジムを経営していく中で、一番難しいことはお客さんに継続させることです。私はプロレスをやっておりますので、トレーニングするのは当たり前で練習としてやっているんですけども、お客さんは通われておりますので、気の緩みから爆食いしてリバウンドしてしまうということがあります。ですので、そこを頑張って継続させなきゃいけないということが一番大切で、継続させるポイントとして、生活スケジュールの管理に柔軟的に動くことが大切です。お客さんの中には忙しいのでキャンセルしたいという方がいらっしゃいますが、その時に私は「忙しいって何ですか？それはあなたの心の持ちようですよ？」と問いかけます。例えば、24時間のうち7時間寝たとして、仕事で9時に出社して18時に終わるということであれば、その後時間があると思います。1人の時間も大切なんですけども、トレーニングや運動というのはそういう時間を我慢してやるのが大切だと思います。

もう1つのポイントとしては、現実的な近い目標を立ててあげることが大切です。プロレスラーみたいな体型になりたいという方がいらっしゃることもあるんですけども、最初の目標が大き過ぎるので、それだったら自分に近い体型だったり、テレビとかで見る同年齢の方たちの体型だったりを目標にすれば、現実的に近い目標になると思いますので、継続することにつながってくると思います。

体型を変えたいという方は意識から変えれば、年齢関係なく変わっていきますので、皆さんも是非トレーニングや運動をやっていただければと思います。

今日はありがとうございました。

次回例会案内

令和5年5月24日（水）クラブフォーラム「地区研修・協議会報告」