



SUITA ESAKA ROTARY CLUB

CLUB WEEKLY BULLETIN

創立年月日 / 1990.2.27
事務所 / 〒564-0063 吹田市江坂町1丁目23番101号(大同生命江坂ビル12F)
TEL06(6821)0222 FAX06(6821)0206 E-mail:esaka-rc@lake.ocn.ne.jp

例会場 / 新大阪江坂 東急イン・3F 〒564-0051 吹田市豊津町9番6号 TEL06(6338)0109 例会日 / 毎週火曜日 12:30~13:30
会長:八橋志夫 幹事:木元良三 会報委員長:飛田昭男

◇ 2009年4月21日 第904回例会(第903号) ◇

◎ 本日の例会 ◎

今週の歌 「それでこそロータリー」

卓話 「ロータリーソング勉強会Ⅱ」

栢本淑子 会員

◎ 次回例会のお知らせ(5月12日) ◎

卓話 「原爆に母と姉を奪われて」

豊中市原爆被害者の会

会長 伊達昭夫 様

(庄瀬会員紹介)

前回〔4月14日〕例会記録

■ 来 客 ■

内山雅統様(茨木)

会長の時間

八橋 会長

桜の花もいつのまにか満開になりました。そして風に吹かれ雨に打たれ散りはじめましたが、皆様はお花見をなされましたでしょうか。

私は毎朝、愛犬と神崎川の遊歩道を自転車あるいは歩いて散歩しますが、そのある場所に咲く桜の花がメチャメチャ美しく感じる年、開花したことすら気付かない年、不思議です。すべて私の精神状態によるものなのでしょうが、他のことを考えながら散歩しているのでしょうか。素直な心で素直に感じたものです。

先週の4月8日の京都デー、移動例会ご苦労様でした。皆様のご協力に感謝いたします。例会日を火曜日(7日)から水曜日(8日)に変更し、場所を新大阪江坂東急インから京都嵐山に変更させました。例会日、場所変更の際しましては多大なご理解をい

■ 出席報告 ■

山崎 委員長

【4月14日】

在籍会員 39名 (内出席規定適用免除者 8名)

出席会員 32名 (内出席規定適用免除者 5名)

ホームクラブ出席率 88.89%

3月24日のMUを含む出席率 100%

ただきありがとうございます。すばらしい天気の中で行われた嵐山辨慶での例会、嵐山の桜、二条城の桜、都をどりでの舞妓さん、芸妓さん、そして吹田江坂RCの会員の方々フランス、パリ郊外の第1770地区から来られた5名の派遣団員をおもてなしました。大変喜んで頂けたものと思います。バナー交換していますのでご覧になって下さい。来日メンバーの団長、ジル M.オネゲール氏(Gilles M. HONEGGER)から印象的な言葉を頂戴いたしました。ご披露して会長の時間とします。団長曰く「私はフランスが1番と思っていました。しかし日本に来て感じました。フランスは10番、いや20番のランクかもしれない、世界は広い、日本は素晴らしい。どこもかも美しく、ゴミがない街。時間は正確。感動しました。ありがとうございます。」というお言葉を頂戴いたしました。良い思い出を胸に無事帰国されることを願います。

幹事報告

木元 幹事

◎新会員2名の異議受付通知を郵送しました。

◎GSEフランスチーム送別会の案内

日時:4月23日(木) 18:00~

場所:ハイアットリージェンシー大阪

出席者:芳賀会員、西上会員

◎2009-10年度のための地区協議会の案内

日時:4月25日(土) 13:00~17:00

場所:大阪国際会議場5Fメインホール(登録受付・本会議)

10・12F(部門別協議会)

出席義務者:次年度各部門担当10名(別途案内)

◎次年度地区会員増強セミナーの案内

日 時：5月30日(土) 13：30～16：30
場 所：大阪YMCA会館
出席者：渡辺(忠)次年度会長、橋本次年度会員
増強担当

ニコニコ箱 (4月8日・第902回)

新井会員 楽しい花見、有難うございます。
東 会員 GSEチームをお迎えして。
芳賀会員 お世話になります。
橋本会員 すんごく遅刻しましてすみません。
速見会員 移動例会の盛会を祝して。
木元会員 本日の移動例会、ごくろう様です。
フランスチームの皆さん、本日楽しみましょう。
水谷会員 仏国GSEチームようこそ日本大
阪へ。桜満開充分楽しんで下さい。
長島会員 Welcom to japan
成松会員 最高の天気の中でのGSEチーム
との例会、有難うございます。
西上会員 GSEの皆様をお迎えして。
西本会員 京都デーよろしく。
西山会員 春の移動例会、楽しいひと時を有
難うございます。
大井会員 春らんまん、GSEビジターの皆
さん日本でエンジョイして下さい。
庄瀬会員 GSEの皆様方へ、本日が日本の
良い思い出になりますよう。
田中会員 フランスの皆様、心より歓迎いた
します。
寺井会員 歓迎！ GSEフランスチーム。
飛田会員 本日お世話になります。
和田会員 移動例会の成功を祈る。
八橋会員 GSEの皆様をお迎えして。
本日分 96,000円 累計 1,151,140円

ニコニコ箱 (4月14日・第903回)

橋本会員 卓話よろしくお願いいたします。
金馬会員 卓話よろしく！
本日分 10,000円 累計 1,161,140円

4月お誕生日

7日 金馬隆仁 会員
12日 寺井正昭 会員
16日 小谷敬二 会員

4月ご夫人お誕生日

20日 西本敦子 様

4月結婚記念日

1日 小谷敬二 会員
5日 堀田稔 会員
25日 水谷善博 会員

ゴルフ同好会

飛田 委員長

第8回クラブ対抗ゴルフコンペの案内

第8回対抗戦の時期がやって参りました。今回は吹田西RCゴルフ同好会が幹事として下記のとおり計画致しましたのでご案内申し上げます。

会員各位にはご多忙とは存じますが、多数の方々のご参加を頂き両クラブの親睦の輪を広げて頂きたくお願い申し上げます。

日 時：5月27日(水)

場 所：関西カントリークラブ

京都府亀岡市西別院町柚原春瀬10

TEL 0771-27-2131

スタート：午前8時52分(アウト・イン同時)

集 合：午前8時10分

会 費：10,000円

プレー費等は各自ご精算下さい。

競技方法：*対抗戦は上位10名のグロススコアの総計によって決定。但し、10名の内には順位に関係なく、会長又は会長代理のスコアを組み入れる。

*勝利クラブには優勝カップ(持ち回り)

*個人戦はダブルペリア方式で順位決定。

優勝他、飛賞・ニアピン・ドラコン等を用意致します。

*チャリティホールを設けますのでご協力お願い致します。(当日発表)

卓 話

「最近思うこと」(3月31日・第901回)

東 秀 夫 会員

先週(3月24日)は内田会員の紹介で元巨人軍の桑田さんが卓話をされました。吹田西RCから会員9人、当クラブ会員のご家族11人が参加され、ひさしぶりに盛り上がった例会であったと思います。

巨人退団後本物の野球を肌で感じたいと挑戦。パイレーツで完全燃焼そんな「試練が人を磨く」の卓話のなかで彼が悩んだときのお母さんの影響が大きかったと思います。もしPL高校をやめて転校をしていたら今日の桑田はなかったかもしれません。もちろん本人の能力なり努力は第一ですが、そのとき

本人にやる気を引き出させる母親のアドバイスは重要だと思います。

一番前で卓話を食い入るように聞かれた、新井会員の息子さんが、桑田さんの色紙をみながらつらい時ががんばられるんじゃないでしょうか。

最近自信喪失ぎみの日本にとってWBCの2連覇よかったですね。北京オリンピックは星野ジャパン、WBCは侍ジャパン。このネーミングの差はイチロー、松坂に代表される日本人大リーガーの活躍。イチローは日本での予選ではポテポテのゴロばかりで調子が上がりず心配させましたが、最終の日韓戦での決勝の一打はさすが千両役者、日本からテレビ観戦をしながら自分に期待されていることのプレッシャーを、そのことを実況中継しているアナウンサーになぞらえて感じたとの試合後のコメントは、日本を離れて異国の地で活躍する日本人の心意気を示しているのではないのでしょうか。

最後に4月から新年度が日本では始まりますが、3年ぶりの公示地価の低下にみられるように、企業経営にとって厳しい状況が予想されています。世界同時不況、金融不安が重しになり、株式市場では継続する外国人投資家の売りを、公的年金とみられる買いが吸収している格好。3月決算にむけて日経平均で8,600円を回復したがこのまま上昇を続けると思うのは危険では、7,000円以下にもならないと思いますが。

「減量がどやねん！」(4月14日・第903回)

金馬隆仁会員

山崎会員の減量の卓話を聞いて、食事や美味しいお酒を我慢するより運動をして減量しようと思いいこのテーマを思いつきました。挙手をして頂いた結果、次のようになりました。

現在食事によるダイエット中の方は3~4名
歩いたり運動をしている方12名程
ジム等に行き本格的に運動されている方3名

運動するに当たって一番いいのは水中運動です。

- ①水圧 水の中では全身にかかる水圧は1.3tになります。
水圧により血流の流れがよくなり、代謝がよくなります。
心臓にかかる負担が少ない。
- ②抵抗 水中で体を動かす時に生まれる水の抵抗は空気中の10倍にもなり、腕を動かすだけでもりっぱなエクササイズになる。
- ③浮力 水中では浮力がかかり体が浮くので膝や

腰への負担が少なくすむ。

脂肪の比重は0.9と水より軽いので太っている人程浮きやすく、楽である。

- ④温度 プールでは殆ど体温より低い水温に設定してあるので、水の熱伝導率は空気の30倍もあるから、体温をどんどん奪っていきます。
つまり水に浸かっているだけでエネルギーを消費してくれます。

ジムにいけない方にはウォーキングの勧め。

正しいウォーキング

背筋を伸ばし歩幅をひろげ、腕を大きく振り、腰をひねるようにして早足で歩きます。
かかとから着地し、つま先で地面を蹴りだします。
最初は15分位から始め、30分~1時間程度に増やしましょう。
脂肪は20分しないと燃焼しません止まらずに週に2~3回頑張りましょう。

それも無理な方には入浴ダイエット

かけ湯をして37~39℃のぬるま湯でへそ上3cmの半身浴
一度あがって体を洗い2~3度繰り返しましょう。
入浴後は必ず水分補給を忘れずに。

「初フルマラソン参加」(4月14日・第903回)

橋本豊会員

表題の「初フルマラソン」ですが、ダイエットと共に健康的に痩せたいとの思いから、運動としてマラソンを始めました。それまでも色々運動はしてきました。スポーツクラブ・ピラティス・水泳等々、長く続いても2~3年でして、だんだん通うのが億くうになり止めてしまっていました。ですが、マラソンはただ走るだけで費用も掛からず、掛かるとすればシューズやウェアに掛かるぐらいですし、時間的にも好きなときに外に出ていつでも出来るが魅力的でした。ただ、外見から凝るほうなのでカッコイイのコンセプトの基、意外に初期費用がかさんでしまいました。そして、目標も必要と思い、ランナーの憧れである「ホノルルマラソン」の出場を目標とし、日々のトレーニングを積んで行こうと決意いたしました。昨年の方当初の目標設定で唯一続いている事と言えます。ちなみにユーキャンの毛筆講座受講して、字が綺麗になり、それで年賀状を書くと言いましたが、2~3度使用したきり開かずのユーキ

ランニングセットとなり、今のところ使用の予定は有りません。

「ホノルルマラソン」の話題ですが、2006年に八橋会長、西本会員らが参加されたことを思い出しますが、そのときはいつか出場したいとの気持ちは有りましたが、昨年未参加できたことは感動でした。目標時間も西本会員には到底及びはしませんので、八橋会長よりは少しでも早く走りたいと思い、5時間台を設定させていただきました。そのためには日ごろのランニングは欠かさず走りました。

完走時間は何と、結論から言いますとゼッケン番号17540番・時間7時間13分17秒でした。八橋会長、西本会員には敬意を表させていただきます。ただお二人にはない経験をさせていただきました。それは長い時間ホノルルマラソンを楽しませていただいたことです。これは決して強がりでもなく、マラソンをしたことによって物事をポジティブに捉えられるようになりました。これがマラソンの凄いところです。

マラソン当日も待ち遠しかったのですが、前日ハワイ・コンベンションセンターでのセミナーもすごく楽しくも有り、感動させていただきました。講演者はフォークシンガー高石ともやさん、女性マラソンランナー浅井えり子さんと、特に高石さんの話では、長年市民ランナーとして走ってこられた中からの話や、ホノルルマラソン33回連続出場談やオーストラリアでのウエストフィールドラン大会談には感激させられました。

ホノルルマラソンの素晴らしいところは、運営から給水していただく方全てがボランティアである事、そして何時間掛かろうが、完走する人全てを温かく迎えてくれる、それが素晴らしい。ですから、両足義足で杖を突いて走っている人、心臓が悪く健康になりたいから初めてこのマラソンに参加された方もいました。その方々全てを受け入れることが出来る大会が「ホノルルマラソン」です。

高石さんの講演で最後の方の質疑応答で、年配者の方が「完走するにはどうしたらいいですか」の問いに、無理をせず自分のペースで、若者に抜かれても「若者には負ける」で最後まで走ってください。と有りました。

それを私も胸に、ドラえもんの着ぐるみ、羽織袴の下駄履きの男性、パニーガール姿の若い女性に抜かれてもいいんやでしたが、最後のほうで「還暦祝い」の横断幕を掲げた先輩ランナーに抜かれたときは少しショックでした。25kmまでは快調に、30kmぐらいまでは何とかで、30km越えた時点から完全に足

に来てしまいました。ただゴールだけはしたかったし、足の痛みの中一歩ずつゴール目指しゴールしたときは正直感動より、ゴールできた事への安堵の方が有りました。それで、その後に完走Tシャツを貰ったときは、むちゃくちゃ嬉しかったです。時間は7時間と掛かりましたが、素晴らしい経験をさせていただきました。今年もトレーニングを積んで、再チャレンジ昨年の目標5時間でゴールを目指したいと思います。そしてマラソンの素晴らしさをお話できればと思います。

吹田青年会議所40周年記念事業・記念式典

すいたをスキになる日

～あなたの住むまちはこんなに素晴らしい！～

日 時 2009年5月17日(日)

記念式典:11時開演 記念事業:13時開演

開催場所

記念式典:ホテル阪急エキスポパーク(無料)

記念事業:万博公園 自然文化圏おまつり広場

(チケット制) 有料

参加費 記念事業

今回のイベントはカーボンオフセットの実現の為、参加費は植樹の費用とさせていただきます。

カーボン・オフセットとは、日常生活や経済活動において避けることができないCO₂等の温室効果ガスの排出について、まずできるだけ排出量が減るよう削減努力を行い、「どうしても排出される温室効果ガスについて、排出量に見合った温室効果ガスの削減活動に投資すること等により、排出される温室効果ガスを埋め合わせる」という考え方です。

大人 1,000円(中学生以上)

小学生 500円 幼児 無料

※自然文化園入場料別途大人250円・小人70円
必要です。

イベント概要

◆ステージショー

・タケカワ ユキヒデ(ゴダイゴヴォーカル)
によるステージショー

・ゴーオンジャー(予定)

◆体験型イベント

・熱気球体験飛行(小学生限定)

・エコ教室

・変形自転車

・フェイスペイント