

加古川平成ロータリークラブ

会幹 長事 榎山 本裕 誠一
 広報小委員長 山本 裕一
 2680地区ガバナー 原岡 博忠

例会日／毎水曜日 12:30～13:30・例会場／加古川プラザホテル
 事務局／加古川市加古川町溝之口 800 加古川商工会議所会館
 Tel. 079-422-8000 FAX. 079-422-8100

ホームページ <http://www.k-heisei-rc.jp/> Eメール heiseirc@basil.ocn.ne.jp



奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

2021～2022年度RI会長 シェカール・メータ

No. 1466 October 27、2021

例会プログラム

第13回(10月 27日)

10月28日(木)に変更

「3クラブ合同例会」

ホスト；加古川中央RC

例会当番 井上

次週例会プログラム

(11月 10日)

「ガバナー公式訪問」

吉岡 博忠ガバナー

次週例会当番 榎

前週例会報告



- ◇ ゲスト 東播第2グループガバナー補佐 松尾 邦光氏(加古川中央RC)
 ガバナー補佐随員 上月 和洋氏(加古川中央RC)
- ◇ ビジター
- ◇ 出席率 会員数 15名 出席数 10名 欠席数 3名 出席率 76.92%
 出席計算会員数 13名 9月 29日 補正出席率 92.31%
- ◇ 欠席者 3名 鳥井 原田 藤田
- ◇ メークアップ 2021年9月28日 第3回ポリオプラス及びロータリーカード推進小委員会 榎
 2021年10月16日 ロータリー財団セミナー 榎



★ 会長の時間

★ 松尾ガバナー補佐ご挨拶

RIテーマ 奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

みなさんこんにちは。本日は公式訪問前のクラブ協議会で東播第二グループの松尾ガバナー補佐と上月随行が来られております。後程卓話を頂きますのでよろしくお願いします。

さて今日の会長の時間ですが、最近になってようやく冬の訪れが感じられる季節になってきました。先日の日曜日は木枯らし1号かと思うほど日中でも寒く感じられ、ダウンがいくほどの気候になってきたように思います。みなさん風邪など体調は大丈夫でしょうか。新型コロナも心配ですが、私の周囲では小さい子供が咳き込んだりして、体調を崩されている子供たちを見かけます。小さい子供たちに体調管理をさせることは難しいと思いますが、その体調管理に気を付けるとよく言葉を口にしたり、聞いたりしますが具体的にはどういうことかということをお話ししたいと思います。

体調管理というと病気やけがを考える方も多いと思います。確かにそれも一つですが、社会人に求められる体調管理とは、常に良好なパフォーマンスで動けるよう日々、身体をよい状態に保つことを示しています。体調管理に気を付けていれば仕事はベストパフォーマンスを出すことができますし、趣味も楽しむことができ、精神的な安定にもつながります。そのためには、3つのことに気を付けていかななくてはなりません。それは運動、栄養、休養です。運動といってもジムに行き筋肉を鍛えたり、水泳をしたりなど本格的に体を鍛える必要はありません。健康を維持するだけならウォーキングだけで十分だと思います。しかしデスクワークの多い方や在宅ワークが続いている方は運動量が足りなくなってしまうと思います。そのために意識して歩いたり、スクワットをしたりなど意識的にすることが重要です。成人は1週間に150分程度の運動と週2回以上の体幹トレーニングが良いと言われています。これを満たすのであれば毎日8000歩程度のウォーキングと週2回程度のお風呂に入る前の筋肉トレーニングがおすすめです。その他にも会社通勤を車から徒歩や自転車に代えてみるのも良いかもしれません。次に栄養ですが健康を維持するうえで栄養バランスを考えた食事をしっかり3食ないし2食、食べることが大切です。私は栄養士ではありませんが、エネルギー、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルをバランスよくとることが大切だと言われています。次に休養ですが、みなさんは毎日どのくらい睡眠時間を取られているかわかりませんが、一般的には8時間程度取るのが良いと言われています。しかし、睡眠の質が悪ければ休養にはならず、意味がありません。睡眠不足はいろいろな原因があると思われますが、アルコールの飲みすぎに注意することやできるだけストレスをためないように娯楽や趣味を持つことで発散するなど精神の健康にも気を付けるべきだと思います。

体調管理に気を付けるということは適度な運動、バランスの取れた栄養を摂る、十分な休養をとることと合わせてストレスをためないということだと思います。みなさんも会社の代表者ですから自分自身の体調管理と部下の体調管理にも気を配っていかなくてはなりません。普段からのコミュニケーションを大事にして、これからの体調管理に気を付けていきましょう。以上で会長の時間を終わります。