



4つのテスト

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか

本日のプログラム

1. 開会点鐘
2. Rソング斉唱
3. 会長の時間
4. 会員慶事
5. 食事と交歓
6. 出席率報告・スマイルボックス発表
7. 委員会報告
8. 幹事報告
9. 「臨時総会」・・・クラブ細則第2条の改正
「PETS報告」・・・伊藤会長エレクト
10. 閉会点鐘

今後のプログラム

- 3月24日(月) 通常例会・米山奨学委員会担当
- 3月31日(月) 特別休会
- 4月 7日(月) クラブフォーラム(40周年)
- 4月13日(日) 2014年度地区協議会(多治見)
- 4月14日(月) 地区協議会報告
- 4月21日(月) 通常例会・会報委員会担当
- 4月28日(月) 特別休会

メーキャップ

村上幸博君(3/13・中津川)、伊藤博行君(3/15D2630)

ビジター 鳴海伸明君(中津川)

前回の出席率

3月 10日 36/45 82.22%
 3月 3日 補正出席率 84.44%
 会員総数 46名 出席免除者 2名

例会場: 中津川商工会議所
 例会日: 月曜日 12:30分~13:30
 事務局: 中津川商工会議所 3階
 電話: 0573-66-7301
 E-mail: info@2630ncrotary.org
 http://www.2630ncrotary.org

発行責任者

会長 小椋一朗
 幹事 郷原基幸
 会報 佐古和也

中津川 RC・中津川センターRC 夜間合同例会スナップ

3月10日 パルティールに



ガバナー補佐 成重隆志様



中津川RC会長
可児力様



中津川RC新会員紹介
幹事 長野和夫君



東海東京証券
佐藤和幸君



恵東精機
安藤正樹君



ヤマツ食品
前田雅生君

クラブテーマ「健康と食によるアンチエイジング」



会長の時間

2013～2014年度 会長 小椋一朗

ウォーキング

「健康寿命」を伸ばそう！！ 体力向上だけではない、病気予防にも効果的 「一日8000歩、早歩き20分」の効果

- ①生活習慣病（高血圧、糖尿病、心臓病など）の予防。
 - ②認知症になりにくい。
 - ③免疫力が上がる。
 - ④骨を丈夫にし、骨粗鬆症を予防する。
 - ⑤筋肉量の維持、向上する。
- 一日当たりの歩数、早歩き時間と予防できる病気



歩数	早歩き時間	予防できる主な病気・病態
5000歩	7.5分	要介護・要支援・認知症・心臓病・脳卒中
7000歩	15分	動脈硬化・骨粗鬆症
8000歩	20分	高血圧症・糖尿病・75歳以上のメタボリック

運動の強度は、エネルギー消費量の少ないほうから順に、低強度、中強度、高強度に大別されます。

低強度：ゆっくりした歩行は低強度で、健康効果はほとんどない。

中強度：早歩きは中強度に分類され血圧や血糖値を下げ、免疫力を高め、骨を丈夫にして筋力を高め、脳の血流を活発にするなどの効果があります。

高強度：これの代表的な運動はジョッキングですが、体への負担が大きく、特に中高年は膝などを傷める恐れがあります。

正しい歩き方

背筋を伸ばして普段より少し速めの大股で歩くように心がけるのが良いようです。

「一日8000歩、早歩き20分」達成するには、いきなりするのは辞めて、段階を追って歩く距離や、歩く速度を増やしていけばいいそうです。体が順応するまでには約2カ月近くかかるそうです。

歩く時間帯

明け方～正午、特に起床後一時間以内は心筋梗塞、脳卒中などが一番多く発生しています。歩く時間帯は、夕方歩くと体温が上がり、寝つきが良くなる効果もあるそうです。

歩きましょう！！ 健康延命寿命に向かって！！

スマイルボックス

楽しい例会に参加させて頂き有難うございます。本日は宜しくお願い致します。

RI2630 地区岐阜東濃グループ ガバナー補佐 成重隆志
〃 セクレタリー 坂井宗明

成重ガバナー補佐、ようこそ。 中津川センターRCの皆様、本日はお世話になります。宜しくお願い致します。
中津川RC会長 可児 力 副会長 勝野安和 幹事 長野和夫

成重ガバナー補佐様、本日は大変お忙しい中、中津川RCとの合同例会にお出掛け頂き、誠に有難うございます。短い時間で大変申し訳ございませんが、本日の卓話楽しみにしていますので 宜しくお願い致します。

又、可児会長はじめ中津川ロータリークラブの皆様には本日の合同例会のホストをさせて頂きますので、どうか宜しくお願い致します。

会長 小椋一朗 副会長 石川英治 幹事 郷原基幸

本日の申告P15,000 累計 693,000

中津川 RC・中津川センターRC 夜間合同例会スナップ

3月10日 パルティールにて

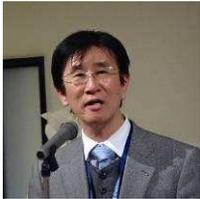


懇親会挨拶
親睦委員長
丹羽大祐君



「春光日々新」

鈴江先子 オカリナ
ミニ・コンサート
ギター 福井秀彦



乾杯の挨拶
中津川RC
副会長勝野安和



閉会の挨拶
副会長 石川英治



アジアの 21 世紀（中華民国の大学で日本語を学ぶ学生の作文集より）

今日地球は狭く小さくなったと言われる。むしろそれはアジアにおいても例外ではない。

今、国際化が広く叫ばれている。それは経済の面にしろ文化交流の面にしろ重要視されつつある。それは科学の発達に伴って交通の手段がより便利に速くなったことが要因の一つであろう。

今、飛行機に乗りさえすれば二日程度で地球一周と言う快挙を成し遂げるのも夢ではない。ましてアジアという地域だけを限定して言うならば、それはその各国々の地域の距離を縮めた。

21 世紀のアジアはそういう意味においてもますます各国の交流、政治、経済や文化という点等緊密な関係が期待される。そしてそのいきおい先進諸国のそれに負けるどころか追い越すいきおいがあると各方面で言われているし私自身もそう確信している。

さて、では具体的に「アジア」と言われた時、今までの観念では発展途上国というイメージだけが強かった。しかしアジアは他の地域と比べても一番広い地域であり人口、国の数等においても他のそのの頂点に立つ。つまりどの国よりもそういう意味においてはより未来があるのである。

日本を始め韓国、台湾等科学技術が進んでいる国は率先して他の遅れている国々の援助が今日さかんである。それは金銭の面だけではなく、技術提供、人材派遣という面においても著しい進歩を見せている。

アジアの国際化がめざましい飛躍を見せているのである。こういうアジアの国際化が将来もたらすものはその国の経済発展ひいてはその国民の生活の安定性、裕福な暮らしさであろう。そしてより大きく長い目で見れば、アジア諸国の平和、連帯、発達につながりざるを得ないのである。そしてその時こそ西側の先進諸国と平等の位置に立ち、本当の意味においての世界平和への一歩前進となる。

アジアの国際化、国と国との交流、もちろん民間レベルでの文化交流を含め、それは一日も早い完成を望んで止まない。なぜならばそこから「アジアの 21 世紀」の明るい未来が始まるからである。しかしながら残念な事にそれは今日、明日で解決、完成されるものではない。先にも述べた様にアジアは世界で一番広い地域である。国の数、人口はもちろんの事他にもいろいろな面においてすぐさま連帯、融合できざるを得ない、いろんな要因があるのである。それは各国、各民族の言語、文化、風習などその違いがあまりにも顕著でありそれが国々の関係促進を妨害していると言って差しつかえないだろう。一人一人その思想が違うのと同じ様に、もし習慣が違っていればなおさらその人々の間の相互理解を取りつけるもっと困難を要するであろう。

各国の文化、風習は尊重されねばならない。私は当然ここでそれを捨ててすぐ各国が手と手をたずさえて 21 世紀に向けて歩きだすべきだとも言わないし、それが正しいとも思わない。しかしだからと言って各国がいつまでもそれにこだわってお互いに譲り合わないならば、強いアジアは無理であろうそして一躍発展を遂げるのも不可能であろう。大切なのは相互の歩みよりである。どこかにお互い受け入れられる接続点があるはず、そこから一步一步始めればこの構想は決して実現不可能なことではなくなる。今はじめに民族の差異にとまらぬ問題点について述べた。しかし問題はこれだけではないだろう。それは各国の経済状況の違いから来る格差である。アジアにおいては日本は押しも押されぬリーダー格の先進国である。それだけではない。日本は西側、アメリカとも肩を並べることの出来る強い国で毎年の貿易黒字額がそれを証明している。一方ではインド、ベトナム、パキスタンと名を挙げればきりがなほどの弱小国の存在も事実である。その国民は充分な政府の保護、保障がないまま他の国へ外国労働者として出稼ぎにでる。中には不法労働者が大勢を占め、その数は一向に減る様子を見せない。これでは貧しい国は若い労働力を亡くし、経済発展も困難であろう。このようにアジアの抱える問題は後をたたく、その解決の見込み、効力を発揮する政策がないのが今の現実である。今述べた様にアジアの抱える問題の複雑さは隠す事の出来ない事実ではあるが、だからと言って、ではどうにもならないのかと言われれば決してそうではない。ただ時間が必要であろう。国際化が進む今日、各国の政治努力があちらこちらで目に止まるし、耳にもする。まして大国である日本のその努力も今アジア諸国の評価を受けているし、他の国台湾、韓国等もそういう努力を少しづつではあるが進めている。ただ問題なのはその方法であろう。金銭だけではまだ足りない。他にももっと違った政策が必要だ。そういう面においてもアジア諸国の日本に対する期待は厚い。もちろん日本だけに頼るのは間違っているし、なによりも大切なのは、その国自身の努力であろう。つまり「アジアの 21 世紀」は各国のより大きな目標に向かって邁進するいいスタートとなり、一日も早い実現に向けての努力の日々となるであろう。私はアジアの 21 世紀に対して楽観とまではいかないが、それなりのものを大きな希望を胸にいだきながら見守りたい。努力もしたい。さて 21 世紀まであと数年を残すばかりとなった。香港の中国返還の問題もある。どういうスタートを切るかは我々一人一人の努力にかかっていると看做しても過言ではないだろう。

選 可児豊司

3 月度例会会場設営当番

小倉忠雄、熊崎金良、板頭鈔三、山本正博、原恵雄、浅井達雄、赤座薫
後藤正、丹羽継正、吉田賢治