



ロータリーは機会の扉を開く
2020-21 年度国際ロータリーテーマ

Weekly

Rotary



- ◆創立 1959 年 11 月 25 日
- ◆スポンサークラブ
土浦ロータリークラブ
- ◆姉妹クラブ
仙台東ロータリークラブ

竜ヶ崎ロータリークラブ

—本日のプログラム— 於：松泉閣

祝事、各委員長退任挨拶

本日のロータリーソング 「奉仕の理想」
奉仕の理想に 集いし友よ 御国に捧げん
我等の生業 望むは世界の 久遠の平和
めぐる歯車 いや輝きて 永久に栄えよ
我等のロータリー ロータリー



—次週以降のプログラム— 於：松泉閣

6/8 会員卓話 龍ヶ崎市医師会会長 菊地 達之 君

6/15 未定

6/22 夜間例会 新旧クラブ協議会⑤

6/29 役員退任挨拶



第 2961 回例会記録 (2021 年 5 月 25 日開催)

点鐘・ソング	滝澤会長 ・ 我等の生業
ゲスト	RIZAP(株) 真岡 経成 様
会長報告 滝澤会長	<ul style="list-style-type: none"> • 本日はゲスト卓話に私のトレーナーでもあります RIZAP(株)北千住店 店舗責任者の 真岡 経成 様にお越し願いました。真岡さんは茨城県ひたちなか市のご出身でいらっしゃいます。どうぞ宜しくお願い致します。 • 6月からはクールビズになります。 • 5/27 より 6/9 まで龍ヶ崎市が再び感染拡大防止市町村に指定されましたので、本日臨時理事会を開催致します。理事会の内容については、グループライン・FAX でお知らせ致します。
幹事報告 諸岡幹事	<ul style="list-style-type: none"> • 回覧：「ロータリー100周年を祝う会」のご案内 5/25 オンライン配信 「2021-22 年度地区大会開催延期」のお知らせ 10月→5/7-8
委員会報告 出席委員会 秋田委員長	<ul style="list-style-type: none"> • 会員数 36名、出席数 24 名、出席率 66.67% • 欠席： 坂本君、関野君、杉野(美)君、関口君、佐伯君、倉沢君、阿部君、北原君、小島(律)君、小林君、工藤君、山崎君 • メークアップ： 地区大会 (池田君、山崎君、沼野君、滝澤君、諸岡君、小島(律)君、沼崎君)、地区大会前日準備 (山崎君、沼崎君、沼野君) 水海道 RC (山崎君)
*5/23(日)地区大会の YouTube を観た方はメークアップになりますので、出席委員	

<p>諸岡会長エレクト</p>	<p>会が事務局へ自己申告をして下さい。</p> <p>*今年度の特例として、コロナ感染症予防の為に例会を欠席する場合は、その会員を欠席扱いとしないと致します。尚メイクアップはこれまで通り受け付けます。</p> <p>•2021-22 年度理事会報告：先週行われた第 4 回理事会で下記の議案について承認されました。</p> <p>①次年度例会会場について 松泉閣を利用するにあたり条件を追加。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 月 3 回~4 回の場合、最後の例会は外部弁当を利用。その場合は会場費と従業員費を払う。 2. 食事代一人当たり 1700 円 (パック代込) <p>②会費の増減、例会の回数について 回数は今まで通り。会費は会計報告を受けて再度話し合う。</p>
-----------------	---

ゲスト卓話 「あなたの理想のお姿とは？」
RIZAP(株) 真岡 経成 様

自己紹介

2017年9月に入社。東京で1ヶ月の研修の後、水戸店にトレーナーとして在籍。その後北千住店に移り、先々月より店舗責任者として活動。

「今より細くなりたい」「筋肉をつけたい」等の理想の姿に近づくサポートをRIZAP(株)はしている。



滝澤会長の体の変化 (2020年10月より担当)

7ヶ月で 体重 20kg減・体脂肪率 -9%・ウェスト -20cm

*前と現在の写真を比べることで一目瞭然な体の変化を説明して頂きました

RIZAP(株)→食事・運動・メンタルのサポート

食事について：栄養素は5つ 糖質・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラル

滝澤会長は糖質を採ることを休むコース

低糖質の食事：朝と昼は白米や蕎麦等を普通に食べていい。(玄米が望ましい)

アルコールは摂らない方が体重を落としやすく、筋肉もつけやすい。

お酒を飲んだ日の次の日はリカバリーを考えながらサポート。

「RIZAP touch」というアプリ

撮った食事を写真で送ってもらう・運動・就寝時間・お通じ等を担当のトレーナーに報告してもらい、毎日アドバイスをもらう。

トレーニングについて

RIZAP(株)では個室でトレーナーとパーソナルトレーニング

それ以外にも自身で行うマルチマシンを使ってトレーニングすることもできる。

基本、週に2回通い、1回50分のセッション。それ以外はマルチマシン。日頃はウォーキングやサウナで汗を流してもらおう等。ジムで人の目を気にしないで出来るところがいいところ。

スクワット体験

足は肩幅より広いぐらいに開いて立ち、椅子にお尻をタッチする動作を15回/1セット

実際のトレーニングでは3セット~5セット 重りを持って行うこともある。

座るのではなく椅子にタッチする感じ。手は胸にクロス。息を吸いながら腰をおろし吐きながら立つ。

メンタルサポート

RIZAP(株)では一人では出来ない、続かないという面をサポート

様々なプログラム

シェイプアッププログラム

シニアプログラム

メディカルボディメイク…猫背、足の痛みなどを治す。生活習慣を正す。

滝澤会長の場合：最初の2カ月はシェイプアッププログラム→メディカルボディメイクへ

始めの内は週に2回トレーニング。今は週に1回トレーニングに通い、あとは自身でトレーニングしてもらっている。

会員の紹介による限定特典

入会特典 5万円の金券、2週間のお試しコース、会員と一緒に体験トレーニング

千葉ニュータウン店が一番龍ヶ崎市に近い。他土浦店等

他店舗…ライザップゴルフ、ライザップイングリッシュ、キッズ、クック等

質疑応答

Q.減量するための食事

A.大体片方の手のひらに乗るぐらいのタンパク質を摂ると代謝が上がる。(体重による)

Q.健康にいいこと

A.ジョギング、サウナは血液の循環を良くのためにはいいと思うが、代謝を向上させるためには大きな筋肉を使ったり、重りを使って筋力を鍛えたりした方が、将来的には脂肪が付きにくく健康的になると思う。

Q.16時間ダイエット(夜の8時から翌日の昼まで食べない)をしているが減らない。(毎日酒は飲む)

A.食べたものは肝臓で代謝されていくが、アルコールが入ると肝臓で最初に消化する為、他の栄養素があんまり消化吸収されない。アルコールを見直した方がいい。量をコントロールすることが大事。

Q.運動する時、息を吐いたり吸ったりするのは?

A.トレーニング中、血圧が上がり過ぎて血管に負担が恐れをなくす為に、力を入れる瞬間(筋肉が収縮する時)に息を吐くこと。正しい知識があると効率が良くなる。

ロータリーの友、6月号について

広報委員会 渡利千里

ロータリーの友はRIで認められた地域雑誌ですが、毎月その中にRI指定記事があり、6月号では巻頭の横組み3PのRI会長メッセージと、横組み43Pの財団管理委員長メッセージがRI指定記事になっています。現RI会長のホルガー・クナーク氏はドイツ人なので、原文は欧文でその邦訳は日本事務所で行っていると思われます。(問い合わせましたが、コロナのために事務所は休んでいて、職員は自宅勤務ということでした。)日本語になってもロータリーの憲法という「手続要覧」をはじめ、RIからの文書の日本語版は理解し難いときがあります。

しかし翻訳の苦勞を偲んで繰り返し読めば大体主張される論旨は分かって来るでしょう。

さて、ホルガー・クナーク会長は任期を終えるにあたり、ロータリーは素晴らしい人々と出会うことができ、これが年度初頭に掲げた「ロータリーは機会の扉を開く」ことになったと言います。また今月号だけでなく1年を通して氏のメッセージには、ロータリーの将来を考えた願いで、優れたローターアクトーを見出してともに活動すべきであるとの気持ちが読めるのです。

6月の記念日、おめでとうございます。

お誕生日 ・5日 : 西村秀明君 ・6日 : 阿部孝義君
 ・20日 : 嶋田一郎君

奥様お誕生日 ・1日 : 小島敏子さん ・15日 : 岩田節子さん

結婚記念日 ・6日 : 滝澤健一君とひろ美さん ・10日 : 北原和善君と博子さん
 ・11日 : 中嶋義雄君と茂子さん ・24日 : 伊東寂円君と育子さん



ニコニコボックス

私は進んで奉仕の資金を提供し

¥10,000
 滝澤君 この度、大役を務める事になりました。真岡トレーナー本日はよろしくお願ひ致します。

¥5,000
 大貫君 滝澤君、議長就任おめでとうございます。

沼野君 滝澤君、議長就任おめでとうございます。卓話の真岡先生宜しくお願ひ致します。茨城にライザップゴルフを作して下さい。

毛利君 漸く龍ヶ崎に新型コロナのワクチンの接種が

山崎君 滝澤会長、龍ヶ崎市議会議長就任おめでとうございます。市民の為に今後も宜しくお願ひ致します。

¥3,000
 池田君 地区大会で沼崎君にお世話になりました。

小林君 度々お休みをさせて頂き大変申し訳ございません。西村副SAA宜しくお願ひします。

¥2,000
 伊東君 仕事着にて失礼致します。小島(孝)君にお世話になります。

海老原君 前回欠席しました。

杉野(訓)君 各地でコロナワクチンの集団接種が始まりましたが、東京オリンピック開催に間に合うのでしょうか？さらに観客が何人入れるのかも心配です。コロナウィルスもオリンピックもカンセン者の数が気になります。

ご芳志の寄金、ありがとうございました。

小計	10件	¥	42,000
累計	315件	¥	1,139,122

通常例会を欠席される方は当日午前10時までに西村副SAA (電話 080-1038-2262) に必ずご連絡ください。

RI第2820地区・第7分区 竜ヶ崎ロータリークラブ

URL: <http://ryugasaki-rc.org/>

☆例会日 : 火曜日・12:30~13:30 ☆会長・滝澤健一 ☆幹事・諸岡佳子 ☆SAA・小林仁
 ☆例会場 : 常陽銀行竜崎支店2階 〒301-0011 龍ヶ崎市横町4209 電話 0297-62-2112