



# 2021-2022 いわき平中央 ロータリークラブ週報



奉仕しよう みんなの  
人生を豊かにするために

クラブ  
テーマ

持続可能なロータリークラブ活動、30周年へ向けて  
いわき平中央ロータリークラブの想いの継承とDXへの変化対応

2021年12月10日(金) 第1346回(年度第19回)

■事務所 / 〒970-8026 福島県いわき市平字白銀町4-1  
不二屋第二ビル 2F TEL&FAX0246-25-3000  
■例会場 / 〒970-8026 福島県いわき市平字田町1-1  
いわきワシントンホテル椿山荘 TEL0246-35-3373  
■例会日 / 金曜日 12:30~13:30

## 今日のプログラム

- 開会点鐘
- ソング / 我等の生業
- 四つのテスト /  
木内弘道会員



- ゲスト紹介 /  
加藤陌夫名誉会員  
長谷川智津子様
- 幹事報告
- 外部卓話 /  
永井隆太郎様
- 閉会点鐘



## 会長挨拶

コロナ禍が終息していくのか、再拡大するののかの年末ですが、本日が今年最後の昼の通常例会となります。春先の卓話に続き2回目の卓話をお願いしました(株)ティーフォームの永井さん、本日はよろしくお願いいたします。また、ゲストでお連れしました、多方面でご活躍されており、本の出版やYouTubeも配信されております(株)エクラ・エテルネル代表取締役 長谷川 智津子さんにお越しいただいております。私もマナーやコミュニケーションスキルのセミナーで学ばせていただいております。是非、多様性のある平中央の仲間になっていただければ幸いです。

さて、年末といえば大河ドラマ「青天を衝け」もクライマックスになっておりますが、楽しんで拝聴しております。主人公の渋沢栄一ですが、皆様もご存じのとおり、農家出身で幕臣から明治時代に資本主義を根付かせるために約500社もの企業設立をされた実業家ですが、有名な「論語と算盤」の言葉を残されております。

「論語と算盤は、甚だ遠くして、甚だ近いものである」  
「論語」は徳を指し、「算盤」は利益追求を指してはいますが、渋沢は社会においては、利益を追求するものこそ、誰よりも徳を踏みはずすことのないよう行動するのが必要と説いています。また、実業家とともに福祉や教育にも関心を寄せ、孤児の養育院や大学開設にも力を注いでいました。東京ロータリークラブ初代会長の米山梅吉さんも約100年前に、東京ロータリークラブを開会される際には三井銀行のビジネスマンでした。米山



## 出席 & スマイル

- 出席  
16名 61%
- ゲスト3名
- スマイル  
17名 41,000円



ご協力  
ありがとうございます♪

さんも「論語と算盤」の考えを学んでいたと、米山梅吉記念館の館報で語られております。私たちも地域の職業人としてロータリーでの奉仕を実践することにより「論語と算盤」での「利益」と「徳」の両立を体現していけるのではないかと感じております。

本日も皆様よろしくお願いいたします。



## ゲスト紹介

加藤陌夫名誉会員

(株)エクラ・エテルネル  
長谷川智津子様



## 幹事報告

1. 例会終了後理事会開催します。



## 今日の MENU



ビーフストロガノフ、バターライス、  
海老マカロニグラタン、サラダ



チーズケーキ



4

外部卓話

T&C Labo 代表兼トレーナー  
永井隆太郎 様



「健康二次被害を防ごう」

「T&C Labo」トレーニングとコンディショニングを科学的視点から捉えた研究所的ジムです。

今年10月より、郷ヶ丘の渡辺さん所有のテナントに、鈴木一永さん設計で隠れ家的なジムのオープンしました。



本日は長引くコロナ禍で、「健康二次被害を防ごう」というテーマでお話を致します。

健康二次被害とは、フレイル（虚弱）ともいい以下のような状態をいいます

- ①筋肉量が減り歩くのが遅くなる。
- ②認知機能が下がる。
- ③筋力低下による関節の痛み、転倒骨折

日本の都市部在住の高齢者（1600名、男女比1：1、平均年齢74歳±5.6歳）を対象にした調査で2020年1月と4月では、身体活動量が約3割減少。

そんな中、運動習慣者は、市中感染リスクが31%低減され、感染による死亡（主に肺炎）のリスクが37%減少したという結果が出ています。

2週間動かないでいると、約3.7年分の相当の筋肉が失われる可能性があり、歩行困難、要介護、寝たきりのリスクに！

筋力チェック

	立ち上がりテスト	2ステップテスト	ロコモ25
ロコモ度 1	片足で高さ40cmの台から立ち上がれない	1.3未満	7点以上
ロコモ度 2	両足で高さ20cmの台から立ち上がれない	1.1未満	16点以上

※替えや階段昇降など、25項目の質問に5段階で答える  
https://locomor-25.jp

最大2歩幅(cm)÷身長(cm)

アスリートの免疫研究では、できるだけ発熱や下痢などの体調が崩れる前に、病原体をいかに体に入れな

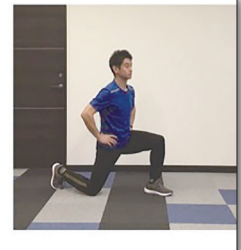
いかが重要です。これを重視するために体内侵入をブロックするSIgAに着目した研究が進んでいます。

1日の平均歩数を増やすことで、免疫機能の向上が見込め、SIgAの分泌量が増加しています。（1日の平均歩行量7000歩、中等度3.5METs22分間）運動が健康を導き、明るいより良い生活が送れると信じています。

当ジムでは、法人契約も行なっております。福利厚生費で社員様の健康をお守りください。

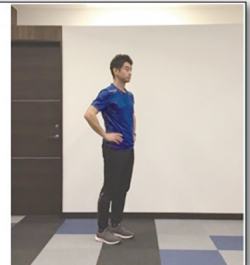
パワートレーニング

- 提案種目
- ・スプリットスクワット
- 正しいフォーム
- お尻、ふともも
- 10回(左右)×3



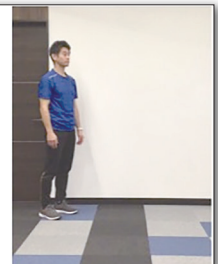
パワートレーニング

- ・スプリットスクワット
- 効果的な実施方法
- 正しいフォーム
- ゆっくり 3秒-3秒
- 10回×3



パワートレーニング

- ・レッグランジ
- 効果的な実施方法
- 正しいフォーム
- しっかり踏み込んで、戻る
- 左右10回×3



5

スマイル

- 加藤陌夫名誉会員／妻京子逝去に際し御弔詞・御香料を賜り誠に有難うございました。厚く御礼申し上げます。
- 小澤准一会長／本日は宝くじ売り場が盛況ですね。残り少ない今年の例会よろしくお願ひします。
- 大平守彦幹事／先週の年次総会お疲れ様でした。次年度もすでに動き出しております。
- 小澤准一会長 ●大平守彦幹事 ●田久昌次郎会員
- 鈴木一永会員 ●木内弘道会員 ●高橋孝光会員
- 青木喜三郎会員 ●鈴木清友会員／本日は昨年度に続きトレーナー永井先生の卓話第二弾です。楽しみにしております。
- 小澤准一会長 ●大平守彦幹事 ●田久昌次郎会員
- 曾我泉美会員／本日のゲストの長谷川さん、平中央でお待ちしております。
- 田久昌次郎会員／日曜日に財団業務で1年数ヶ月ぶりの東京でした。人もずいぶん戻って来たようです。
- 横山利雄会員 ●今野建男会員／だんだん寒くなってきましたが心も身体も暖かくして風邪を引かないように気をつけて参りましょう。