



奉仕・親睦・多様性

第2780 第8G 平塚北ロータリークラブ週報

例会日：毎週火曜日 12:30~13:30

例会場：レストラン大原2階〒254-0074平塚市大原1-1

会長：大胡輝雄 会長エレクト：杉崎 正

事務所 〒254-0046 平塚市立野町 17-20

副会長：大澤一之 幹事：新倉裕明

Tel. 0463-30-6336・Fax. 0463-30-6616

会場監督：山口公司 会報担当長：野村知広

E-mail: desk@hiratsukakita-rc.jp

姉妹クラブ：台湾・桃園ロータリークラブ

<http://hiratsukakita-rc.jp>

第2145回

2014年4月8日（火）

合唱：「我等の生業」

司会：金谷広志副幹事

ゲスト：平塚警察署交通指導課次長＝風間 光様

結婚祝い：4/10 萩原芳夫さん、4/12 野村知広さん。

誕生祝い：4/10 平 健一さん。

【出席報告】（本日）4月8日（火）

賜暇会員 18名在席

会員数	出席対象者	出席数	出席率	欠席者	メイクアップ	計	修正出席率
47(4)	29	20	77.50%	9		20	77.50%

（前回）4月1日（火）

会員数	出席対象者	出席数	出席率	欠席者	メイクアップ	計	修正出席率
47(4)	29	18	73.80%	11		18	73.80%

【会長報告】

桜の花が満開の中、小学校、中学校の入学式も終わり、大きなランドセルを背負いお父さんお母さんと手をつないで歩いている姿がとても可愛らしく見えました。

本日、平塚警察交通指導課 次長 風間光様の卓話があります。最近、高齢者の交通事故が大変多くなっているそうです。交通規制も大幅に改正され、春の全国交通安全週間も始まりましたので、皆さまも交通ルールを守り事故の無いように気を付けてください。よろしく願いいたします。



誕生祝い=平 健一さん



奥様誕生祝い=真壁 佐一さん



平塚警察署交通指導課次長=風間 光様

【 幹 事 報 告 】

・平塚西 RC より例会変更のお知らせが届いております。

【 スマイルBOX 】

◎大胡輝雄さん・新倉裕明さん・苅谷政夫さん＝風間様、本日の卓話よろしくお願ひ致します。

◎高橋好文さん＝風間様、本日はありがとうございます。

◎平 健一さん＝誕生祝い、ありがとうございます。梅原さん、写真ありがとうございます。

◎上原公夫さん＝ベルマーレ開幕6連勝です。

◎赤塚 健さん＝卓話を最後まで拝聴できません。

◎米澤 松文さん＝良い天気になりました。ベルマーレ6連勝おめでとうございます。

◎八日市屋敏雄さん＝今年の桜は素晴らしい！桜祭りに乾杯！

※4月8日スマイル合計額は14,000円でした。

「ロングトレイルで、歩く・歩く・歩く！」

主治医 4月号より

春の訪れとともに、草木や木々が目覚め始めました。私達も、いつまでも冬眠状態ではられません。寒さで縮こまっていた体をほぐすには、歩くのが一番！今年は、話題となりつつある、歩く旅「日本流ロングトレイル」に挑戦してみませんか。

楽しみながら歩くことで、健康も手に入れましょう。

- ① 「歩く」ことで血液の循環が良くなり循環器系の生活習慣病を予防できる。
- ② 「歩く」と悪玉コレステロールが減り、動脈硬化を防ぐことができる。
- ③ 「歩く」とインスリンの働きが活発になり、糖尿病の予防になる。
- ④ 「歩く」+カルシウムとビタミンD摂取で骨を丈夫にし、骨粗鬆症の予防になる。
- ⑤ 「歩く」ことでのうが刺激を受け、脳細胞が活性化してボケ防止になる。
- ⑥ 「歩く」と脂肪が燃焼されて、肥満を解消できる。
- ⑦ 「歩く」ことで気分転換が図れ、ストレスを軽減できる。

このように、歩くことは健康にいいし、なんと言っても楽しい。何かスポーツをやろうとすると、何かしらの運動神経や反射神経が必要ですが、歩くだけなら誰にでもできます。通勤や買い物など、毎日の暮らしの中でも歩くことはありますが、あまり楽しくありませんよね。

でも、緑豊かな自然のなかや、歴史が感じられる街道なら、歩くことが楽しくなってきます。

所々に温泉や地域のおいしい名物が待っているとすれば、なおさらでしょう。こうした温泉や名物を味わうのも、ロングトレイルの楽しみです。

