



SANJO ROTARY CLUB

三条ロータリークラブ

週報 No. 14

2010.10.13 (No.2611)

第2560地区ガバナー／東山 昕也  
会 長／樺山 仁  
会長エレクト／山田 富義 (クラブ奉仕A)  
副 会 長／杉山 幸英 (クラブ奉仕B)  
幹 事／明田川 賢一  
S A A／若槻八十彦  
会 計／松永 一義

例会日／毎週水曜日 12:30～  
例会場及び事務局／  
三条市旭町2-5-10 三条信用金庫本店内  
例会場／TEL 34-3311  
事務局／TEL 35-3477 FAX 32-7095

E-mail : sanjo-rc@cpost.plala.or.jp  
http://www.soho-net.ne.jp/~rotary/  
(“はshiftを押しながら“へ”のキーを  
押してください)

■本日の出席会員数:54名中33名  
■先々週出席率:79.25%

【ゲスト】

・NPO法人日本フットセラピスト協会トレーナー  
フィットネスインストラクター 石田まり子様

【ヴィジター】

三条北RCより

・小林繁男さん、西村 護さん  
・金子太一郎さん

米山奨学生

・ジャック・ティオ・ヨー・チオ君

【先週のメイクアップ】

[10.7] 三条ローターアクトへ

・樺山 仁さん、成田秀雄さん  
・杉山幸英さん

[10.7] 加茂RCへ

・渡辺良一さん

[10.7] 燕RCへ

・加藤紋次郎さん



BUILDING COMMUNITIES  
BRIDGING CONTINENTS

「地域を育み、大陸をつなぐ」

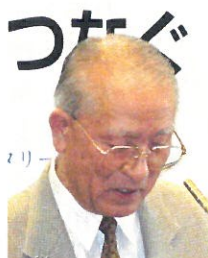
2010～2011年度国際ロータリーのテーマ

「紫苑」



会長挨拶

樺山 仁会長



御挨拶致します。

昨年の5月より裁判員制度がスタートし、  
県下でも既に、裁判の為にかなりの方が  
参加されていると思われま。

国民が司法に参加する事で、一般的な  
感情や常識を司法の場に反映させたのが、  
この裁判員制度であります。

そして、司法の信頼が向上すると言う期待もありました。  
裁判員に選出された国民は、刑事裁判に参加して、裁判官と  
共に有罪無罪、更に量刑を判断すると言う重責を担う事となっ  
た訳です。

しかし多くの国民は裁判は未知の世界、司法に関しても乏  
しい訳で、ましてや人を裁いた経験などないだろうし、被告  
人の人生、又時には命に関する決断を下さなければならない、  
専門家の間では、当初から批判や懸念の声もあったのうな  
ずけます。

しかしこの裁判員制度は、既に始まっています。選ばれた  
人には参加する義務があります。まだ課題も多い制度ですが、  
自分達の手で仕組をより良くして行く方が建設的であろうし、  
もう他人事ではないですから。

この裁判員制度が始まった事のメリットは、裁判がスピー  
ディーになって、「公判前整理手続」と言う制度を時間をかけ  
ない様にして来た事、次に挙げられるのは、判決に一般の国



民が持つ感情や感覚、価値観が反映され、日本の司法に信頼を寄せると同時に親近感を覚える様になって、進んで犯罪を抑止する力が芽生える事になると思われます。

裁判員の召集は、ある日突然やって来ます。それはくじで選ばれる訳ですが、参加する裁判は軽微な犯罪のみで、3日間が一般的で、日当が8,000～10,000円より支給されます。裁判員を辞退する事は、それぞれ理由がかなえばOKで、判決の時裁判員と意見が違う時、多数決で決定されます。

この裁判員制度で1番のデメリットは、冤罪を生む危険性があり、裁判がスピーディーになって来ましたが、慎重さが削られた事により、十分な審議が出来るかどうか、一般の国民の感情や印象に流されてしまわないか、又裁判員の個人情報を徹底して保護されねば大変な事になります。現在の裁判員制度は、パーフェクトのものではありませんが、より良いものにして行かねばならないのでしょう。

多くの方がこの制度について学び、ただ事件を眺めるだけでなく、自分の心の中の良心を大切にしたいと思います。

今日は裁判員制度について、考えて見ました。  
挨拶を終わります。

## 幹事報告

### 明田川賢一 幹事

◎三条市特別支援教育研究協議会より、「ウィンターフェスティバル」のご案内が届いております。

とき 12月3日(金) AM9:30～11:30  
ところ 三条市総合福祉センター 多目的ホール

◎東山ガバナー事務所より、「公式訪問御礼」が届いております。

◎加茂RCより、「創立50周年記念式典ご出席御礼」が届いております。

◎次週20日(水)は、「職場例会」です。

PM12:30 開会点鐘 於 株高儀  
バスご利用の方は、**三条市役所前 PM12:00 出発**です。お間違えのないようお願い致します。  
なお、ご欠席の方は、事務局にて記帳をお願い致します。  
**※三信駐車場、利用できます。**

◎次々週26日(火)～27日(水)は、「秋の親睦旅行 in 黒部」です。ご出席の方はよろしくようお願い致します。ご欠席の方は、事務局にて記帳をお願い致します。

◎11月2日(火)は、「三遊亭金時さんを囲んでの夜例会」です。  
受付 PM6:00～ 例会 PM6:30～  
於 越前屋ホテル ※出欠締切 10月22日(金)

◎11月3日(水)は、休会(文化の日)です。

◎11月4日(木)は、「東山ガバナーをお迎えしての第4分区親睦交流会」です。

受付 PM3:00～ 開会 PM3:30～

於 ハミングプラザVIP ※出欠締切 10月20日(水)

◎11月10日(水)は、第4分区親睦交流会の振替えです。通常例会はお休みになります。

親睦交流会に参加されない方は、事務局にて記帳をお願い致します。

## ニコニコBOX

小林繁男(三条北RC)

今日は、幹事とプログラム委員長の三人で例会に出席させていただきました。

楽しく過ごさせてもらいます。

樺山 仁さん

チリの落盤事故、いよいよ救出作業が始まります。

全員無事に救出出来ることを祈ります。

本日の石田さんの卓話を楽しみにしております。

山田富義さん

樺山会長はじめ、会員の皆様に御迷惑をお掛けしています。

石田まり子様、今日はありがとうございます。

荻根澤隆雄さん

先週、第二中学校の同期会に出席、小学校時のマドンナとツーショット出来ました。卒業後44年過ぎに夢の出来事哉!!

石田まり子様、ご苦労様です。

明田川賢一さん

涼しい、過ごしやすい日が続いて気持ちがいいです。

五十嵐浩さん

午前中から、NTTのひかり電話が回線故障で使用できません。インフラが壊れると不便なものです。

川瀬康裕さん

所用にて早退させていただきます。

杉山幸英さん、五十嵐昭一さん、小出子恵出さん、

田中 仁さん、高橋 司さん、会田二郎さん、

松永一義さん、斎藤弘文さん、若槻八十彦さん、

船越正夫さん

石田まり子様、卓話ありがとうございます。

楽しみにしております。

10月13日分 ￥24,000

今年度累計 ￥363,000



## 卓 話

### 「免疫力アップのコツ」

フィットネスインストラクター 石田まり子 様



はじめまして燕市から来ました石田まり子です。よろしくお願いたします。

私は20年以上前新潟市で幼稚園の先生をやっていました。大変太っていて体脂肪が45%もあってとても疲れやすく体も冷えた状態でした。

お医者様にこのままでは死にますよと言われ、一日一食の自己流の断食を3カ月やっていたら体重が8キロ減りました。ところがその時は仕事もしていなかったのがやがて一食でも体重が増え始め、骨ももろくなっていたので立つこともできなくなりました。その後体を動かすことの大切さに気付いて今の仕事をしていますが、足、手、頭や全体の勉強をしていく中でそうしたところからも体は作られ健康に繋がることがわかりました。今ではハンドセラピスト、フットセラピスト、ヘッドセラピストを養成するという仕事もしています。

人間の体は動かさないとどんどん固まっていくので、少しでもどこかを動かすということが大事です。同じ姿勢では血液の循環が滞って体が冷えてしまいます。免疫力を高めるには体を動かして温めることが一番です。人間の体温は36.5度が平熱ですが、36.5度から37度の間で酵素の働きが活発になり悪い細胞をやっつける力が強くなります。36.5度を下回ると酵素の働きが鈍り病気を招きやすくなってしまい、35度ではがん細胞が一番元気になるといわれています。

体温が落ちていくということは筋肉が落ちていくということです。人間の筋肉は20代をピークに緩やかに落ちて行き、40代からがくと落ちます。したがって体温も落ちて病気を招きやすくなります。皆様もゴルフやウォーキングなどで体力の維持を図っておられると思いますが、ウォーキングだけでは体温を高めるための筋肉の維持には繋がらないということが最近の研究でわかってきました。そこで今日は免疫力を高める、すなわち筋力を維持して体温を高める簡単な運動を一緒にやってみたいと思います。

では音楽に合わせて座ったままその場で足踏みをして腕を大きく振ってください。足を上げることで腹筋と太ももの筋肉を使っています。また腕を後ろに振ることで背中筋肉を使っています。次につま

先だけで足踏みをしましょう。これはふくらはぎの筋肉を使っているので血液の循環がよくなります。今度はかかとで歩きましょう。これは骨が丈夫になります。最後に足裏全体で歩きます。持久力、心肺機能を高めます。



この運動は有酸素運動で体力をつけるための運動です。次に姿勢を整えて筋力をつけるための運動をやってみましょう。これは2分で53分歩いたのと同じ運動量が得られる運動です。では立っていただいて手は腰に、片方の足を1分ずつ上げてもらいます。ぐらぐらする方はつかまってもかまいません。これはフラミンゴ体操といって、筋力をつけ免疫力を高める体操です。





体の筋肉の70%は下半身に集中しています。ここを鍛えると効果的に筋力をつけられます。そこで次は下半身を鍛える運動です。では立ち上がります。座ります。これを10回行います。最後の1回はゆっくりと座りながら途中で止まります。座らずに立ち上がります。またゆっくりと座りながら途中で止まって立ち上がります。これはスクワットという運動です。これを毎日10回行ったら筋肉が確実に変わってきます。仕事もこなして人生を楽しく過ごすには足腰が大事です。毎日スクワット10回と1分ずつの片足立ちで筋力をつけられます。

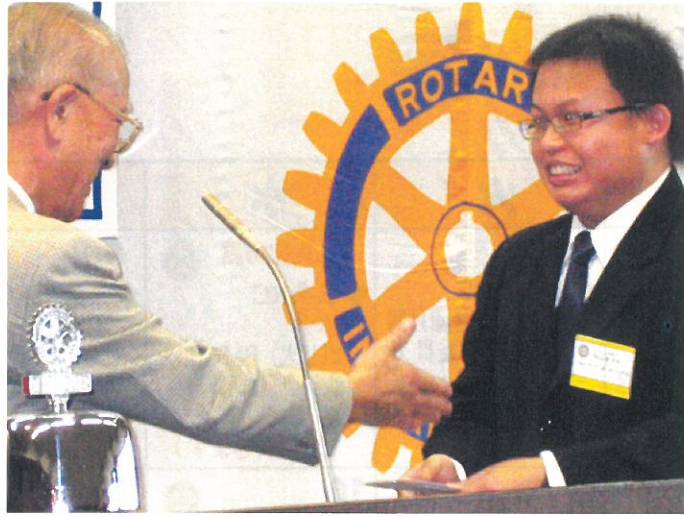
ある会社でスクワットを取り入れたら歩くのが速くなり、つまずいたりしてけがをする人が減ったとテレビで言っていました。その会社の60代の人足の筋肉は20代と同じだったそうです。また私が関わっている三条市の健康運動教室では、畑仕事もしている80歳に近い方が5年前に入られた時よりも筋力が上がっていました。他のメンバーも落ちている人は一人もなくまさに継続は力なり、です。

もうひとつ特に男性は筋肉が硬くなり柔軟性が落ちていきます。姿勢を良くしようと背中中の筋肉を使って胸を張っていると体が曲がりにくくなり、背中中の緊張は腰に負担をかけて腰痛にもつながります。夜寝る前に布団の上で伸びをしたり、椅子に浅く座っておなかを突き出すように後ろに反って背伸びをするだけで腰痛に効果があります。また体のさまざまな部分を動かすことで筋肉の運動になり柔軟性を取り戻せます。

免疫力のアップに必要なことは体を温めることと、もう一つは「あー気持ちよかった」と思ってプラスのイメージを持つことです。そしてよく笑うことです。

最後に楽に座って目をつむってください。おなかをふくらませるように鼻から大きく息を吸ってください。吸いきったところで今度は口から小さくゆっくりとおなかをへこませるように息を吐きます。自分のペースを大事にしながら何回か繰り返します。これは腹式呼吸というもので、免疫力を高めるだけでなく夜眠りにつくのが大変な人にも効果があります。





米山奨学生 ジャック・ティオ・ヨー・チオ君へ奨学金の授与



# 11月の行事予定

三條ロータリークラブ例会日

日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> ◆三条南RC 1日(月)→4日(木) 「東山ガバナーを 迎えての第四分区 親睦交流会」 (記帳できます)	<b>2</b> ◆三条北RC ロータリー財団月間 地区R財団委員 様	<b>3 文化の日</b>  ◆三条RC 休会 2日(火) PM7:30～ 夜例会「落語講演会」 於 越前屋ホテル (記帳できます)	<b>4</b> ◆三条東RC 東山ガバナー公式訪問 「東山ガバナーを迎えて の第四分区親睦交流会」 PM3:00～ 於VIP (記帳できます)	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b> ◆三条南RC 外部卓話 新潟市立 中野山小学校 校長 小野民部 様	<b>9</b> ◆三条北RC 外部卓話 新潟県立 三条商業高校 校長 石井 充 様	<b>10</b>  ◆三条RC 10日(水)→4日(木) 「東山ガバナーを 迎えての第四分区 親睦交流会」 (記帳できます)	<b>11</b> ◆三条東RC 地区R財団委員会 小林正夫 様	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b> ◆三条南RC ロータリー財団月間 地区R財団委員 様	<b>16</b> ◆三条北RC 会員卓話 菊池弘之 会員	<b>17</b>  ◆三条RC ロータリー財団月間 地区R財団委員会 ポリオプラス委員長 野崎正明 様	<b>18</b> ◆三条東RC 外部卓話 さんしん地域経済 研究所 所長 佐川正博 様	<b>19</b>	<b>20</b> ◆R.I.第2560地区 地区大会 於 デュオ・セレッソ
<b>21</b> ◆R.I.第2560地区 地区大会 於 リュージョン プラザ上越	<b>22</b> ◆三条南RC クラブ休会  (記帳できます)	<b>23 勤労感謝の日</b> ◆三条北RC 休会	<b>24</b>  ◆三条RC クラブ・フォーラム 「地区大会報告」	<b>25</b> ◆三条東RC クラブ・フォーラム 「地区大会報告」	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b> ◆三条南RC クラブ・フォーラム 「地区大会報告」	<b>30</b> ◆三条北RC クラブ・フォーラム 「地区大会報告」				

※近隣RC例会変更のお知らせ！(記帳できます)

- 燕RC ————— 11月25日(木) 夜例会
- 吉田RC ————— 11月19日(金) 夜例会

記帳場所

燕三条ワシントンホテル  
山岸会計事務所

次週例会 10月27日

26～27日 一泊移動例会  
「秋の親睦旅行 in 黒部」

次々週例会 11月2日

夜例会「三遊亭金時さん落語講演会」  
PM6:30～ 於 越前屋ホテル  
※3日(水)は、休会(文化の日)となります。

