



写真提供：ドルフィンファンタジー伊東

Ito West R.C. Weekly

R.I. 第2620地区 静岡第1グループ



伊東西

会長 石井幸弘 副会長 小川久
幹事 市川正樹

例会場 伊東市竹の内1-3-16 暖香園ポウル2F
例会日 毎週(金曜日) TEL 0557-37-1512
事務所 伊東市竹の内1-3-16 暖香園ポウル内
TEL・FAX 0557-37-0036
ホームページ <http://itowest.rcy.jp>

出席報告

	会員数	出席規定 該当者	出席者	欠席者	M. U	出席率
本日	51	49	39	10		79.59%

ROTARY CONNECTS THE WORLD

ロータリーは世界をつなぐ

2019～2020年度 R.I. 会長 マーク・ダニエル・マローニー
第2620地区ガバナー 安間みち子

2019.11.15 第1977回例会 No.1977

会長挨拶

11月13日、熱海伊東法人会の場で、全国法人会連合会の「令和2年税制要望書」を、野村さん、市川さんと一緒に伊東市長に手渡しに行っていました。我が国の経済状況と財政改革の推進を基に、行政改革と規制緩和の推進、社会保障と国民負担、国と地方の在り方、税制改正の必要性、租税教育の充実についての内容です。政府の月例報告によると「景気は緩やかに回復している」との事ですが、米中の貿易摩擦、中国経済の減速、イギリスのEU離脱問題などグローバル経済の不確実性を抱えています。また、国と地方を合わせた長期債務残高は、GDPのほぼ2倍にあたる1,100兆円を超えており、財政健全化は喫緊の課題とされています。中でも社会保障改革は待ったなしで、9月11日第四次安倍内閣の看板政策の「全世代型社会保障」の充実のため10月1日より消費税率10%に引き上げられました。「子供たちからお年寄りまで、全ての世代が安心できる令和の時代の新しい社会保障制度の在り方を大胆に構想」、確かに、待機児童解消や幼児教育無償化など一部は若年世代で子育て支援に充てられていますが、しかし、



急速な高齢化はこれからも加速を続け2040年には1人の65歳以上の高齢者を1.5人の現役世代が支えなければならなくなり負担が増え続けていくと予想されます。現在、国会では野党が「総理主催の桜を見る会」について、安倍総理や政府・与党幹部の追及に明け暮れていますが、本来国会では、行政改革や社会保障改革について議論しなければならないはずです。かつて経済は一流、政治は二流と言われた日本ですが、現在は、国民は一流、経済は二流、政治は三流以下と言われているようです。国も地方も我々の税金の使い道を真剣に考えて頂きたいものです。

本日の欠席者

市川正樹君 三井勇人君 佐藤周君 土屋順史君
勝又隆男君 原幸男君 シャムレッフエル公子君
小川嘉洋君 稲木孝彦君 増田真啓君

会員慶事

○会員誕生日おめでとう

小川久君 11月
村上恵宏君 11月



○結婚記念日おめでとう

鈴木基支君 11月
遠藤英夫君 11月



幹事報告

○本日の卓話は、石川和正さんです。

○来週22日の卓話は、鈴木基支さんの予定です。

地球にやさしい再生紙を使用致しております

四つのテスト

言行はこれに照らしてから

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

- 11月29日の例会は、休会となります。
- 12月6日の第1例会は、年次総会でこの会場で行います。尚、例会終了後理事会を特別室で行います。理事の方は、出席をお願いします。
- 今日お配りする予定でした週報は、伊東印刷さんの都合によりお配りできませんので次週2回分を配布します。
- 第6回 ANJIN サミットへのご協力について、会長である小野達也伊東市長からお礼の手紙をいただきました。
- 11月1日に伊東商工会議所の役員改選が行われ杉本会長以下5名が再任されました。当会員の沼田竹広さんも副会頭に再任されました。

スマイルボックス

- 小川 久君 昨日、三島労働基準局から呼び出して「働き方改革」のヒアリングに行きました。週40時間や36協定などハードルが高い。日本の未来が心配です。
- 石川 和正君 卓話です。よろしく願いいたします。
- 葛城 武典君 前代未聞の台北旅行。皆様のおかげで保険金も頂き助かりました。稲葉雅之委員長をはじめ尽力頂いた方々に感謝です。おかげではじめてのビジネスを体験できました。
- 野村 玲三君 8番目の孫の七五三のお祝いを静岡の八幡神社でやって来ました。これで七五三終了です。
- 石井 幸弘君 火曜日妻とゴルフに行きました。前日100を切った夢を見ましたが、実際は前半50後半50で100でした。いつになったら100を切れるのかな？

卓話 担当 石川和正君

有酸素運動とは好氣的代謝によってヘモグロビンを得るため長時間継続可能な軽度または中等度の負荷の運動をいう。それに対し無酸素運動とは嫌氣的代謝によって酸素の供給が逼迫した状態でも一時的にエネルギーを得る高負荷の運動をいう。

有酸素運動をするのがおすすめ
内臓脂肪が増えると、お腹がぼっこりして見た目が悪くなるだけでなく、からだにも悪影響を及

ぼす。有酸素運動はエネルギーをうみだすときに酸素の力で糖質や脂肪を燃焼します。最初は糖質のほうが多く燃焼されますが、20分以上継続すると脂肪のほうが多く燃焼されるので長く続けるほど多く燃焼されるので長く続けるほど内臓脂肪を減らすのに効果的です。一方、無酸素運動は筋肉に蓄えられた糖質をエネルギー源とします。脂肪は燃焼されない。有酸素運動は一日を通して20分以上あれば同じ効果がある。(1回に20分以上)。

ウォーキング70キロカロリー前後

ジョギング160キロカロリー

サイクリング120キロカロリー

水泳400キロカロリー

有酸素運動の効果
有酸素運動を行うことによって多くの健康促進効果が如得できる。

- ①心肺機能、酸素摂取能力の改善
 - *呼吸筋を発達させ、外呼吸(肺と外部との空気の循環、体内への酸素の取り込み)をスムーズにする
 - *心筋を発達させ、血液の循環をより効率的にする。また平常時の心拍指数を下げる
 - *骨格筋中の毛細毛血管の新生を促す。
- ②冠動脈疾患の危険性の減少
 - *安静時の血圧を低下させる
 - *血液中のLDLコレステロール、中性脂肪を減少させHDLコレステロールを増加させる
 - *体脂肪を減少させる。
- ③慢性疾患の発症率低下、特に冠動脈疾患、高血圧、大腸がん、2型糖尿病、骨粗鬆症の発症率を低下させる。
- ④不安や抑うつ感を軽減し、健全感を高める。
- ⑤脳細胞の増加を促し、脳の記憶機能を活性化する。勉強の4時間後の有酸素運動は特に有効的
 - *有酸素運動 ウォーキング・ジョギング・ラン・キング・サイクリング・エアロビクス・ステップエクササイズ・水泳・アクアビクス。



(担当 北岡貴人)

プログラム予定	11月29日 休会	12月6日 年次総会理事会
	12月13日 卓話 小川嘉洋君	12月20日 クリスマス家族会 (夜間)