



# Weekly Report

## 超我の奉仕

2005～2006年度  
国際ロータリーのテーマ  
超我の奉仕

2005～2006年度  
カール・ヴィルヘルム・ステンハマー

創立：1980年(昭和55年)1月10日  
会長：守谷 巖樹  
幹事：鈴木 幹雄  
会報委員長：長坂 邦雄  
例会日：毎週木曜日 PM12:30～  
会場：ヒルトン名古屋  
事務局：460-0008  
名古屋市中区栄1丁目3-3  
ヒルトン名古屋910号  
TEL:052-211-3803  
FAX:052-211-2623  
MAIL:2760nagoya@mizuho-rc.jp  
URL:http://www.mizuho-rc.jp/

### ▶ 第1265回例会

～世界ローターアクト週間～

2006年3月16日(木) 雨 第33回

司会：(岩田修司会場副委員長)  
体操：ストレッチング(堀 慎治会場委員)  
斉唱：「それでこそロータリー」  
ゲストスピーカー：エアロビクスインストラクター 伊藤美代子様  
(伊藤 豪親睦活動委員長)

#### ▶ 会長挨拶 岩田吉廣副会長

今日は職業上、ものの堅さを図る道具についてお話しをします。四種類ありまして、鉄の固さ、表面硬度を測るのに一番簡単なものは手でもって歩けるような計器でショアー硬度計といいます。これは鉄の反発でメーターが出てくるものです。つぎにブリネル硬度計というものがあります。これは約150kgほどの計器で、約3トンの静荷重をかけて、鋼鉄のボールが鉄の表面にどれだけの大きさのへこみが出来るか、その径の直径を測るわけです。主に鍛造品とか、少し大きなものを測るわけです。あとダイヤモンドで測るロックウェル硬度計というものがあまして、これは初め静荷重が10kgぐらいで、それを100kgや150kgという荷重をかけて、そしてまた10kgまで戻して測定します。もう一つはピッカーズ硬度計と言いまして、正確な角すい形を持ったダイヤモンドで、対角線のへこんだ距離を測るわけです。そういった意味でダイヤモンドは工業にはあらゆる用途があります。ダイヤモンドは堅さだけでなく、組織もしっかりしておりまして、1カラットほどのダイヤモンドを大きな鉄板の上に置いて、道路をならすローラーに乗っても、碎けることはなく逆に鉄板に食い込みます。



かの三島由紀夫先生が、人を試す時には「男を試すなら女、女を試すならダイヤ、ダイヤを試すには火」と申しておりました。また、ある非常に魅力的な女性と、それほど魅力的ではないが知性と教養を持ち合わせた女性がいた場合、後者の方を男性は好む、ともいっておりました。

#### ▶ 出席報告 亀井直人出席副委員長

会員73名 出席43名 (出席計算人数55名)

出席率54.55%

3月 9日は補填により 92.73%  
3月 2日は補填により 94.55%  
2月28日は補填により 96.36%

#### ▶ 幹事報告 鈴木幹雄幹事

・新入会員希望の入山治樹さんの入会が3月13日付けで異論なく承認されました。3月23日の例会にて入会認証を行います。  
・次週3月23日、第1266回例会はI.D.M.です。18時から名古屋クラウンホテル「富士の間」にて行います。ラフな服装でご出席ください。



#### ▶ 臨時例会変更のお知らせ

名古屋西				4/27(木)※
名古屋東	4/3(月)	4/10(月)		
名古屋守山		4/12(水)		
名古屋みなと	4/7(金)		4/21(金)※	
名古屋東南		4/12(水)		
名古屋名東	4/4(火)	4/11(火)		
名古屋名北			4/19(水)	
名古屋千種	4/4(火)	4/11(火)		
名古屋大須				4/27(木)
名古屋栄		4/10(月)※		
名古屋名駅		4/12(水)		
名古屋西南	4/6(木)	4/13(木)	4/20(木)	4/27(木)※
名古屋錦			4/18(火)	
名古屋東山	4/6(木)	4/13(木)		4/27(木)※
名古屋空港		4/10(月)	4/17(月)	4/24(月)
あま	4/3(月)			
尾張中央			4/19(水)	
豊山一城北				4/25(火)※
名古屋葵		4/13(木)※		

(注) ※は休会・その他理由につきビジター受付はありません。  
◇はサイン受付時間が17:30～18:30となります。

#### ▶ ニコボックス 宇佐美貞夫ニコボックス委員

- ・今日3月16日は六十ウン才の誕生日です。うれしくもあり、悲しくもあり… 伊藤 豪君
- ・3月6日は妻の誕生日でした。お花を有難うございました。 水谷由紀夫君
- ・3月16日は家内の誕生日です。 森 恒夫君
- ・フィットネスクラブ、エクザスのインストラクター、伊藤美代子先生をお招きして。 平野哲始郎君
- ・ニコボックスをよろしく。 小林 幸男君

#### ▶ 委員会・同好会報告

##### 親睦活動委員会：伊藤 豪委員長

次週3月23日はI.D.M.でございます。会場がクラウンホテルとなっておりますので、お間違いのないようによろしくお願ひします。なお、クラウンホテルには、天然温泉があります。4時30分からお風呂にはいることができます。I.D.M.のご案内にはノーネクタイと書いてありますので、お風呂に入ってリラックスして、軽装での参加をして頂きたいと思ひます。

「素敵に!カッコイイ!姿勢と動き」

姿勢を美しく保つということは、若さを保つことに直結いたします。皆さんにずっと現役でいて頂くために、お話しをさせていただきます。

椅子に座る時、いつも後ろにもたれていると、骨盤が後ろの方に傾きます。背骨というのは骨盤に真っ直ぐつり上がっているものです。それが少し後ろにあると、重力は下に掛かっておりますので、腰や背中が段々丸くなって来ます。ですが人間の体というのは、あばら骨が有り、その中にある内臓は骨に支えられていますが、あばら骨の外にある内臓は重力に負けて下に落ちてきます。そうすると首があがり、腰も曲がってきます。

胸をはる時、胸をはったり、胃袋の前が開くと腰が縮みます。そうしますと腰に負担がかかります。同じ姿勢が続くと筋肉が硬くなり痛くなります。ですので筋肉は柔らかい方がいいです。柔らかく、鍛えられた筋肉というのは力強いですし、大きくしなることができます。盛り上がった筋肉は見た目はとても力強く見えますが、肉が細く薄くついていても鍛えられた筋肉は、しなやかでとても美しいです。そして長い時間に耐えることができます。それをスポーツクラブなどに行かずに入手するには、やはりストレッチが効果的です。

エアロピクスやゴルフなどをする時、手や足先ではやりません。体全体を使います。そしてなぜ体を鍛えるのかというと、体力に自信があると気力が伴います。そして気力が伴うといういろいろなことにチャレンジして元気がでます。そこで成功するとまた自信につながっていきます。それが若返りへと連動していきます。シワやシミは細胞レベルからできたりしますが、体は鍛えれば自分の年齢をキープすることができると思います。

次に本当の若返りはどこから来ると申しますと、脳からです。そこでいま注目されていますのがムービングディスクです。何がいいのかと申しますと、反射のトレーニングになります。これはこれからの医学、フィットネスクラブで求められている本当の意味での若



返りです。脳細胞はトレーニングすればするほど細胞が増えると言われております。これは毎日すこしずつ、時間がある時にやるだけでトレーニングになります。エアロピクスも頭や体を使う全身運動ですので、神経レベルから若返る事ができます。皆さんは座ることが多いと思いますし、常に頭も使っていますが、リラクゼーションという意味でも、普段しない動きを積極的にして頂いて、若返って頂きたいと思ます。

姿勢を上手く保つためには、骨盤と恥骨を結ぶ三角形が前の壁に真っ直ぐになるようにします。この真っ直ぐというのがなかなかできません。大部分の方はおなかが前に出て腰が反っています。ムダな力がかかっていない状態を自分で作るには、足から真っ直ぐに立たなくてははいけません。常に真ん中で立って、骨盤に力を伝える為には股の内側の筋肉が必要です。



老化は足から始まります。知らない間に足の筋肉の付け根が弱り、膝があがらなくなります。ですからおなかを鍛え骨盤をまっすぐにします。そして歩く時にはお尻の中から歩いてください。足を上げる時には太ももではなくて股関節から丁寧にあげて歩くようにしてください。



ホタルの幼虫放流会 環境保全委員会:田中政雄委員長

名古屋瑞穂RCと熱田神宮との共同作業であるホタルの飼育を、熱田区内の7小学校にお願いしていました。その幼虫を持ち寄って頂き、3月9日(木)に放流式を熱田神宮南神池で行いました。守谷会長挨拶に続いて、熱田神宮の中野課長の飼育説明と、小学生とのトークを行い、南神池に放流致しました。次の楽しみは5月下旬か6月上旬の観賞会です。



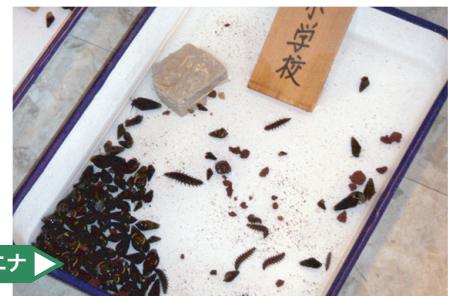
熱田神宮南神池・ホタルの放流会場



ホタルの幼虫放流の様子



ホタルの幼虫放流の様子



ホタルの幼虫とカワニナ

今週行事 3月23日(木)

I . D . M : 18:00より  
於 : 名古屋クラウンホテル「富士の間」

次週卓話 3月30日(木)

講師: 壽化工機株式会社 代表取締役社長 伊丹惣三氏  
テーマ: 「“水”は異なるもの味なもの」