

令和5年3月27日 第2082回例会

2022～2023年度 国際ロータリー会長 ジェニファー・ジョーンズ

●会長 田中 和俊 ●副会長 高岡 和也 ●幹事 松元 まや ●編集 広報・雑誌・IT委員会 (公共イメージ)

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

本日のプログラム PETS 報告 会長エレクト 高岡 和也君
会員卓話「新入会委員自己紹介」 逆瀬川 勇君

3月 水と衛生月間

前回例会出席率
63.27%

会長の時間

田中 和俊



イマジンロータリー！先日から「70歳が老化の分かれ道～若さを持続する人、一気に衰える人の違い～」というタイトルの本のお話をしています。健康で長生きするにはどうしたら良いかというお話ですが、そこは70歳代の生き方が大切ですよという話です。まず今の70歳代はまだまだ元気な人が多いということです。以前より10歳は若い感覚だそうです。ちなみに漫画サザエさんの磯野波平は当時54歳の設定だそうです。カツオくんやわかめちゃんという小学生もいるのに、タラちゃんという孫もいるという無理めな設定な感じではありますが、波平さんはいくらなんでも54歳には見えませんよね。10歳くらいは上な感じします。現代人が若くいられる理由の一つは、幼少期の栄養状態の改善です。戦後の食糧難にあえいでいた日本に、アメリカから送られてきた脱脂粉乳が効果的でした。成長期の栄養状態が改善されたことで、日本人の寿命は延び、体格もよくなり、現在の若々しい元気な高齢者を出現させています。先日の地区大会に来られたRI会長代理の松本祐二パストガバナーも、ユニセフのマークの入った脱脂粉乳がとてもありがたかった。その恩返しのつもりでロータリー活動をしているとおっしゃっていました。

60歳定年が延長されてきています。70歳代もまだまだ現役で仕事ができる時代になってきました。た

だ寿命が延びたから70歳代も働ける、でもその先の80歳も働けるというわけではなさそうです。医学の進歩によって100歳までは生きることができても、死なないだけで要介護ということでは本人も家族も大変です。まずは脳機能かなと思います。また元気に活動するには運動機能も大切です。両方とも維持するためには適度に使い続けるということが重要です。その使い続けるという意識や心がけがその後の生活を左右するということです。70歳代になると意欲の低下が起こるそうです。何事にもやる気が起きず、興味が持てない、人と会うのもめんどくさい。そうするとピンチです。意欲の低下を避けるには、前頭葉と男性ホルモンの活性化を促す必要があります。脳機能と運動機能を使い続けるには、習慣作りが必要だそうです。仕事を辞めても何かするという習慣作りをする。定年になってからも何かしましょうということです。働きましょう、町内会活動をしましょうということです。しかしながらロータリークラブにいますと、すべて解決することがおわかりいただけると思います。まず、今でもお仕事をされている方が多いです。仮に昔みたいには働いていないとしても、会長や相談役として残っていらっしゃるし、まずロータリーの例会に来るというルーティンがあります。だからみなさん元気なんですよ。会長をするともっと元気になると思います。私もなるべく長い期間、鹿児島中央ロータリークラブの会員でいられるようがんばりたいと思います。来週に続きます。

ゲスト卓話

【5秒で決まる印象】

美姿勢ウォーキング講師 宇野 京

「人間は何故2足歩行をするようになったのか。」食料確保のため、視野を広げ安全な環境確保のため、手に物を持つためなど色々な説があります。ある役者がこの質問にこう答えました。『その気になったから』。

2足歩行で歩くのは人間だけ。動物も様々なユニークなポーズや姿勢で自己表現をしますが、2足歩行で姿勢よく歩く姿をみて『美しい』と思うのは人間だけでしょう。

その姿を瞬時に見て人となりを判断する能力は野生の感かもしれません。

その判断に要する時間は、たったの5秒。初めの悪い印象を払拭するには好印象で8回連続で会わないと払拭出来ないという説もあります。

美しい姿勢はマナーの国際基準です。マナーとは接する相手に心地よく過ごしてもらうための思いやりだそうです。

モデルは、一瞬一瞬を演出するスキルを要する仕事です。写真撮影では数秒ごとに表情やポーズを変えます。そしてショーではワンシーンごとに歩き方を変え表現します。

笑顔、姿勢、所作のスキルで印象をクリエイトするプロです。

本日の卓話では、モデルスキルのエッセンスを取り入れた美姿勢とウォーキングが好印象に有効ですというお話と、理想の歩幅のウォーキングがもたらす心身への意外な効果のお話を、会員様参加のご協力をいただきながら、一緒に身体を動かし美姿勢ウォーキングを体験して頂きました。

今年度は、子供たちの姿勢とウォーキングの活動を増やして、目線はまっすぐ姿勢よく歩く気持ちよさを体験してもらう機会をいただけたらと思っています。



米山奨学生紹介



スマイル・ボックス

●田中 和俊君・松元 まや君／本日のゲスト宇野京（うのけい）様、お忙しい中、卓話をお引き受けくださりありがとうございます。今日のお話、とても楽しみにしてしておりました。

どうぞよろしくお願い致します。

●平山 勢津子君／今日、新しい米山奨学生をベトナムからお迎えしましたグエン・ティ・トウさんです。とても嬉しく思いますし、精一杯お手伝いしたいと思います。皆さまの御協力の程、よろしくお願いいたします。

3月20日のスマイル 小計 6,000円 2022~2023年度 累計 570,125円

ロータリーソング：「我等の生業」

職業宣言唱和：5・6

ゲスト・ビジター紹介：

卓話ゲスト＝美姿勢ウォーキング講師 宇野 京様

米山記念奨学生＝グエン ティ トウ様

食事：「本日の演奏」

会長の時間：会長 田中 和俊君

会務報告：幹事 松元 まや君

1) 本日の配布 ①週報 (3/16 日号)

②ロータリーの友 3月号

2) ラウンドテーブルのご案内 (3/9FAX 済)

3月27日(月) 18:30～ 於：ごはんのじかん inatome

出欠回答を3月22日(水)までをお願いいたします。

3) 夜例会のご案内 (3/9FAX)

4月17日(月)の例会は、18:30～社交室において夜例会となっております。

出欠回答を4月7日(金)までをお願いいたします。

4) RCC 例会 3/26 (日) 11:00～

天文館松山通リンクビル9階

指名出席者→濱藺 吉村 各会員

5) 次週 3/27 (月) 例会プログラム

PETS 報告：高岡 和也君、新入会員自己紹介：逆瀬川 勇君

出席報告：出席委員会

スマイルボックス：親睦委員会

3分間情報：友のみどころ→広報雑誌・IT委員会

卓話：ゲスト卓話＝美姿勢ウォーキング講師 宇野 京様

「好印象のプロデュース。印象は5秒で決まる」

第2081回例会記録

3月20日(月)

次回例会 令和5年4月3日(月)

社会奉仕フォーラム
RCC犬猫と共生できる社会を目指す会
代表 杉木 和子 様

出席率	会員数	出席数	出席報告
第2081回例会	51名	31名	63.27%
前々回(3月6日)の補正	51名	37名	75.51%