

RI第2620地区 静岡第3分区

## 沼津柿田川ロータリークラブ



奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

RI会長 シェカール・メータ  
 RI第2620地区ガバナー 小林 總一郎  
 会長 安本 晋  
 幹事 齋藤 悦生  
 例会日時 毎週水曜日 点鐘12:30  
 例会場 沼津卸商社センター 2F  
 〒411-0912 静岡県駿東郡清水町卸団地203  
 TEL 055-971-6500  
 事務局 〒410-0312 沼津市原1771-2 増田方  
 TEL 055-969-2321 FAX 055-969-2322  
 E-MAIL officework@rcj-nk.org

## 会長挨拶



第1801回例会 会長挨拶

会長 安本 晋

私も自宅でスクワットやプランクなどの筋力トレーニングをしています。日常的には携帯電話を見ながらだったり、歯を磨きながらだったり、取り入れるようにしています。

脂肪の燃焼ということ言うと、筋トレ自体は無酸素運動なので、脂肪を燃焼させ得る効果はありません。脂肪燃焼のためにはジョギングやウォーキング、エアロバイクなどの負荷が軽めの動きを長時間行う有酸素運動を行う必要があります。有酸素運動が脂肪と糖質をエネルギーとして使うので有酸素運動を行うことで痩せるのです。

筋トレによって筋肉量が増えると基礎代謝が増えるので、一日に消費されるエネルギー量が増えます。基礎代謝の50%以上を全身の筋肉で消費しているので、痩せやすくなる、ということです。

また梅田会長が指摘されていたテストステロンというのは男性ホルモンの一種ですね。年齢を取るにつれて、ホルモンの分泌が減ることで、集中力や認知機能が低下したりする男性の更年期障害が引き起こされますので、こうした障害の予防にもなります。

やはり心と体の健康が一番ですので、皆様ぜひ日常生活に筋力トレーニングを取り入れてみてはいかがでしょうか。

## 幹事報告

## ■ 事務連絡 ■

- \*ガバナー事務所より  
日本のロータリー100周年ビジョンレポート&回答用紙 到着
- \*ロータリー米山記念奨学会より  
ハイライトよねやま256号 到着

## ■ 例会変更 ■

- \*富士山吉原ロータリークラブ  
7月22日(木)→祝日休会<サインのみMU無し>
- \*沼津北ロータリークラブ  
7月20日(火)→祝日休会
- \*沼津西ロータリークラブ  
7月22日(木)→休会<サインのみMU無し>
- \*御殿場ロータリークラブ  
7月15日(木)、22日(木)、29日(木)→コロナ休会

## ■ 週報到着 ■ 沼津西RC

## 本日のゲスト・ビジター

ビジター ガバナー補佐 太田義隆 様  
 ビジター G補佐事務局 佐藤昌久 様  
 ゲスト 司法修習生 藤原昌平 様

## スマイル報告

梅田欣一 司法修習生を連れてきました  
 安本 晋 太田ガバナー補佐、佐藤事務局様  
 ようこそいらっしゃいました。  
 齋藤悦生 太田ガバナー補佐、佐藤事務局様  
 ようこそいらっしゃいました。  
 川口尚史 早退します。

## ガバナー補佐期首訪問



静岡第2グループガバナー補佐 太田義隆 様

この度、7月より本年度2620地区静岡第2グループガバナー補佐に就任しました、太田義隆です。

今月初旬に発生した熱海での豪雨による土砂災害における行方不明者の早期判明をお祈りするとともに、犠牲者の心よりご冥福をお祈りいたします。

先日行われたガバナー補佐会議にて2024-2025年度ガバナーノミニ-中村皇積様よりの資料をもとに「これからのロータリー」という内容でお話したいと思います。

まず、Shaping Rotary's Future (ロータリー未来形成) 略してSRFについてです。ロータリーの先駆者達は世界或いは社会に対して立ち止まらず変化し成長しなければならないと述べています。特に近年では世界的新型コロナ感染、日本では人口問題等の時代の変化が著しく早く変化しています。このような状況下においてロータリーも変革の時代になり、SRFの必要性があると思えます。

SRFではクラブを支援する構造、地区、ゾーン、地域、理事会が編成され下記1.~3. となります。

1. 世界のロータリーは530ほどの地区、34のゾーン、41の地域に便宜的に区分されています。これを言語、文化、民族などを基準に30位の地域にし簡素化して1地域に一人の地域カウンスルを置きます。また、現在の世界530余りの地区は細分化されて1500から1800位のセクションに分けられます。
2. 現在の理事の任期は2年、ガバナーの任期は1年ですが、地域カウンスル任期は3年、セクションリーダーの任期は2年となります。地域カウンスルもセクションリーダーも選挙で選ばれます。
3. 現在の役職はRI理事以下、地域リーダー&補佐、ガバナー&補佐、地区委員長&幹事、クラブ会長となっておりますが、地域カウンスル、セクショナルリーダー、クラブ会長となりシンプル化されます。

SRFはパイロット地区において、2023-2024年度にセクショナルリーダーエレクトが置かれ、翌2024年7月から6年間試験的プロジェクトが行われます。そして、様々な検討がなされ、正式には2030年から全世界で実施される予定になっております。

次にSRFを見越した2024-2025年中村皇積ガバナー年度におけるガバナー補佐選出方法の変更です。現行のガバナー補佐選出は8月で就任9ヶ月前より研修が始まりますが、変更後は1年前倒しで本年8月に選出し就任前1年9ヶ月の研修期間となります。これによって十分なスキルアップと研修が可能となります。候補者については、クラブ輪番制を超越して意欲と能力がありクラブ支援を発揮できる方を推薦して欲しいとの事です。



## 委員会報告

### 地区R米山記念奨学会

地区副委員長 川口尚史

先日お話をさせていただいた学友会の募金についてですが、次回理事会にて金額等相談させていただきます。

### 会計より

会計 梅田欣一

熱海豪雨災害支援金募金ですが、一人3,000円ですが、本日もお持ちの方は会計までご提出ください。領収書は後日お渡しします。

## ◆次回例会プログラム◆ 各委員会委員長就任挨拶

### 出席報告

会員数	出席計算に用いた会員数	出席数	出席率	今回迄の本年度通算出席率
7名	7名	6名	85.71%	78.57%

出席： 菊地・梅田・濱田・川口・安本・齋藤 計6名

欠席： 岩邊 計1名

MU: 計0名