

令和5年1月 第2例会 令和5年1月19日（木）19：00～ 於：水戸三の丸ホテル

1. 点鐘

1. ローターソング

1. 会長の時間

1 出席、にこにこBOX報告

1. 委員会報告、幹事報告

1. 卓話

チェアーヨガ

1. ローターソング

1. 点鐘



職業奉仕月間

1月第1例会 令和5年1月12日（木）19：00～ 三の丸ホテル

会長の時間

伊藤道子会長

筋肉を保持『貯金』する大豆のチカラ から
徳島大学の医師である二川健先生が宇宙実験を
通して大豆タンパクの素晴らしさを説明されて
います。

宇宙飛行士は無重力状態にいと2週間で筋肉
量の40%が落ちてしまいます。ラットの宇宙
実験ではユビキチンリガーゼという酵素が10
倍に増えていることがわかり、筋肉を成長させ
るホルモンの働きを抑えるため筋萎縮が起こっ
ていることがわかりました。

高齢者においてもこの酵素を抑える食事を摂る
ことによって筋肉を増やすことができないか。
タンパク質が豊富で抗酸化栄養素を持つ食材と
は…大豆でした！大豆は肉よりも地球環境にも
良く、有益な作物。実際に毎日、入り大豆を2
0gを1ヶ月摂取したところ、有意に筋肉が増加
した。

このことから宇宙飛行士の筋力低下や高齢者
の筋肉減少に役立つ食品や薬剤開発を目指して
いるとのことでした。



フェアトレード販売実施



沢山のお買い上げありがとうございました

幹事報告

- ・1月のRIレートは、1ドル＝132円
- ・アールブリュット展のチラシを配布

出席報告

例会日	会員総数	出席数	出席率
令和5年1月12日	16人	14人	87.50%



新年の抱負・今年の目標

現状維持、あと半年頑張ります。個人的には大豆を食べて筋トレしたいです。 **伊藤道子**



健康に留意しながら、1年間を過ごしたいと思います。

1 仕事は昨年同様、週5日間働く。
2 ロータリー活動は月2回の例会は全出席。

3 私的には、①ルベルベツツの追っかけ月1回②実家の整理等を完了させる③体幹を鍛えるトレーニング月2回④読書を行う **永田道子**



30分に1回立ち上がることです。

フィンランドの学校では、座位姿勢を長時間保つことはよくないと、授業を頻繁に中断して体を動かすそうです。その方が集中力も上がるとか。仕事中も30分に1回は立ち上がり、換気しに歩いたり、ストレッチをしたりして、座りっぱなしにならないようにしていきます。

藤澤利枝

3月に喜寿を迎えます。自分の体調も考えながら、仕事をコントロールしたいと思います。陶芸家への道を目指しスキルアップと、春には個展を開きたいと準備中です。本年もどうぞ宜しくお願いします。

川上美智子

溜まっている書類をコツコツと片付ける。

・運動はこれからも続けます。1日1回笑うことをひろめようかと思っています。 **石井慎子**



前半は24年間の書類を毎日少しずつ片付ける事が目標です。そして、後半は第3の人生に取り組むことです。よろしくお願いいたします。

五十嵐 博



いつまでも元気に歩ける体を維持できるように運動することです。カーブスと菊池体操を続けて、ディズニージーで1日歩いても疲れな体力作りを目指します。

山田真理



昨年50歳になりました。父の介護や自分の身体にもガタがきて、ああこの先たいへんだな～と思いながらも、まだ50代！身体を鍛えて、やりたい事をやる！悔いのない10年間にしたいと思いました。今年もどうぞ宜しくお願いします。 **井坂陽子**



健康第一、特に転倒しないよう心がけることです。そのために、できるだけスケジュールを詰めないようにしたいと思います。

松本由美子

健康診断で再検査と言う結果は無視しないで検査を受けることを実施したいです。宜しくお願いします。

小松崎 忍

今年は、ささやかな努力を継続したいと思います。領収書の整理を毎月締めで行うこと。

長男次男が今年本厄なので、毎朝神棚に手を合わせて、息子達の無事を祈願します。

友田みわ



バランスの良い食事と運動をすることです。

食事については「あすけん」というアプリを使うようになり、外食の栄養の偏りや乏しさにびっくりしています。運動は去年2月から、朝晩、本や漫画を読みながら二宮尊徳スタイルで踏み台昇降をやっています。最近スクワットと適度な筋トレもしています。ゲームにまったく馴染みがなかったのですが、正月に任天堂switchを買ってフィットボクシングも始めました。

森田冴子

今年の第一の目標はカンフー体操で体重を減らすことです。中国語のレッスンに、カンフー体操等を導入して、楽しく語学が習得できるように工夫して行きたいと思っています。 **高井英花**