

■会長 徳久 京子 ■幹事 藤原 新一 ■会場監督 小林 大二郎
 例会 会場 東京都町田市原町田3-2-9 TEL 042-724-3111(代)
 〒194-0013 レンブラントホテル東京町田
 事務局 相模原市南区相模大野3-14-10 第2足立ビル4F
 〒252-0303 TEL 042-746-4108 FAX 042-746-5106

Vol.52

第2466回例会

No.30

令和5年4月18日

■会長の時間

会長 徳久 京子

今月は環境月間ですので、マイクロプラスチックと洋服の問題についてお話します。

マイクロプラスチックとは、極小さいプラスチック(5mmという考え方もあれば1mmという考え方もあるようです)が海に流れ込み餌に紛れて、海の生物の体内にプラスチックが蓄積され、消化不良や胃潰瘍を引き起こしたり、有害物質が体内に蓄積することで、生物が死んでしまい、海の生態系が壊されるという問題です。プラスチックや有害物質を蓄積した海の生き物を人間が食べれば人間の体内にもプラスチックが入ってきます。今は、その影響がはっきりしていないのですが、有害物質が蓄積されればガンなどの原因になるとも言われています。

マイクロプラスチック問題に、衣料品が関係していると知ったとき、私は驚きました。誰もが一枚は持っているフリース製品を洗濯すると、マイクロプラスチックが排水に紛れるというのです。衣料品ではないですが、激落ちくんという商品名で販売されているメラミンスポンジも、マイクロプラスチックを生むと言われており、流し台の掃除に愛用していた私はとても困惑しました。

毛皮論争にも影響が出ています。リアルファーは、動物虐待の問題と毛皮をなめす際の薬品が環境に良くないということから、世界中のデザイナーがリアルファーの使用をやめてフェイクファーを使うようになりました。ところが今度は、フェイクファーがマイクロプラスチックの原因になるというので、どちらが環境に良いのか分からなくなりました。そこで、私は、青少年交換卒業生(Rotex)で、服飾の勉強をしている学生さんに聞いてみたのですが、まだどちらが良いのかは決着がついていないとのことでした。

ただ、彼女は、天然繊維の中で最も環境に良いのはウールだと教えてくれました。天然繊維には、ウール、綿、麻、絹がありますが、ウールが製造から廃棄までの環境負荷が少ないのだそうです。

私たちの生活から、ポリエステル製品を全部排除することはできませんが、大量に持ちすぎない、洗すぎない、新たに購入するときはウール製品も検討する、などささやかですが、できることはあると思います。是非ご家族で一度、話し合ってみてください。



■幹事報告

幹事 藤原 新一

◆今後の予定

- ・4月23日(日) 地区研修・協議会において当クラブの財団表彰がございませう。
- ・4月27日(木)は、黒河内三郎さんの100歳記念例会となります。
- ・5月20日(土) 幼児サッカー教室です。お手伝いの出欠回答お願いいたします。
- ・5月23日(火) 18:30開始 相模原西RCとの合同例会(レンブラント7階)です。
- ・6月4日(日)、13:30~けやき会館にて第5GのIM開催。5月9日に担当クラブである紫胡クラブの方がIMご案内に来られます。
- ・6月18~19日箱根移動例会です。
- ・4月に予定していました炉辺会は5月に延期いたします。

■新入会員

伊藤 智晴 会員(みずほ証券町田支店 支店長)



■委員会報告

足立 旬一

相模原西RC 青塚様より

4月23日地区研修協議会参加者用に大型バスをチャーターしたとのことです。

午前8時30分旧伊勢丹前集合です。人数に若干余裕があるそうです。希望される方は、ご連絡ください。

地区副幹事等は、協議会で弁当が用意されます。

弁当のない方用に、バス内で弁当を予定しているようです。

帰路もバスを予定しており、相模大野到着後、新福記で打ち上げも予定しているようです。

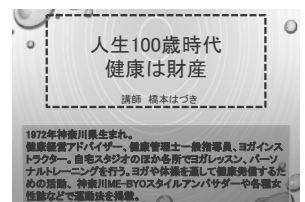
ご希望の方は、ご連絡ください。

■外部卓話

橋本 はづき 様(鎌倉中央RC)



①



②

(裏面につづく)

今週の 情報	本日のプログラム	黒河内三郎会員100歳記念例会
	次会のプログラム	慶祝 クラブフォーラム
	近隣クラブ例会情報等	

健康経営がなぜ必要か

- ▶ 2025年には人口の3分の1が65歳の高齢者となり労働人口不足、外国人労働者の雇用が多くなり、従業員への健康配慮や安全対策が必要。
- ▶ 従業員は「人財」「健康は見えない財産」、使い捨てではなくどう育むのが経営手段が問われる。
- ▶ 健康経営への第一歩「健康宣言事業」へ参加する。協会けんぽ、健康組合がおこなっている。

経済産業省HPより

健康経営優良法人 顕彰制度

公共調達の加点
事業資金の金利優遇
従業員向けの住宅ローン金利優遇

健康経営優良法人2023年申請

個人レベルにおいての未病改善に大切なこと

【食】【運動】【社会参加】

- ▶ 社会参加
人とのつながりが面倒だとおもいませんか？
- ▶ 食
身体食べ物からできています。糖尿病などのリスクが高くなる食生活を知らず知らずおこなっていませんか？
- ▶ 運動
きついことをしないとダメなと思っていませんか？

そして今。

▶ マイペースになった
▶ 毎朝の目覚めがよく日々が楽しい
▶ 深く眠れるようになった

～1日の活動の幅～

- ▶ 太りやすかった
- ▶ だるいけど頑張らないといけないと思ってた
- ▶ 腰痛がひどかった
- ▶ 眠りが浅かった

③ 腹筋の構造

◆内・外腹斜筋
腹を傾けてくれる持久力の筋肉

◆腹直筋
内腹を交える持久力の筋肉

④ 運動の基本、呼吸を変えましょう。

胸式呼吸(仰)

- ▶ 運動能力を高める
- ▶ 肋骨を広げる

- 交感神経を優位にする
- 脂肪を燃焼する
- 自律神経を整える
- 運動量が得られダイエットに適している
- 呼吸が浅いスポーツに向く
- やる気を起こさせる

腹式呼吸(腹)

- ▶ 体質を改善させる
- ▶ お腹を上下させる

- 副交感神経を優位にする
- 免疫力がアップする
- 体の脂肪を燃焼する
- セロトニン分泌
- 腸の腸内環境を整える(便秘改善効果)
- リラックスできる

⑤

毎朝7時55分～5分間
未病改善ヨガ

⑥

5月28日放送分「ものコンシェルジュ」
聖蹟萩原川村野先生と共演した
ひびきストレッチスリッパ 解説出演

● ● ● **ロータリーの友4月号紹介** ● ● ● **担当：若林 美佳(代読:栗林 一郎)**

【横のページ】

4月号は戦時下の日常として「ROTARY」編集長のウェン・ホアン氏によるウクライナレポートが紹介されています。

●11ページ

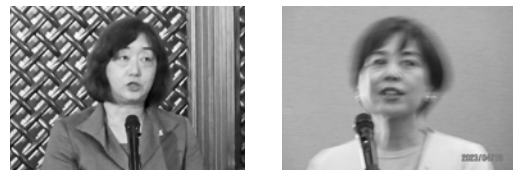
突然の空襲サイレンが鳴り響いたことなど、戦時下の緊迫した状況の中で、ウクライナのロータリー会員の活動として、危機管理委員会を結成し、避難民の支援を最優先事項としたことや世界各地の地区やクラブと連絡を取り合い、支援物資の手配などを行っていることなどが掲載されています。

●13ページ

ウクライナのためのロータリー災害支援補助金について紹介され

■本日のビジター

松田 光代 様 (金沢北ロータリークラブ)
橋本 はづき 様 (鎌倉中央ロータリークラブ)



■本日のスマイルBOX

松田 光代 様(金沢北RC)

★本日は当クラブ50周年記念誌の取材の為に伺いました。10月3日は金沢にてお待ちしております。

徳久 京子 君、藤原 新一 君

★松田様、ようこそお越し下さいました。(鎌倉中央RC)橋本はづき様、ようこそお越し下さいました。本日の卓話楽しみにしております。伊藤様、ご入会おめでとうございます。

奥橋 園子 君

★金沢北RC松田光代様、ようこそいらっしゃいました。写真加工下さい。お菓子ありがとうございます。
鎌倉中央RC橋本はづき様、卓話よろしくお願い致します。

足立 旬一 君

★金沢北RC松田様、ようこそいらっしゃいました。
鎌倉中央RC橋本様、卓話よろしくお願い致します。

栗林 一郎 君

★金沢北RC松田さん、ようこそいらっしゃいました。
橋本さん、ようこそいらっしゃいました。本日はよろしくお願い致します。

中村 辰雄 君、杉崎 信一 君

★鎌倉中央RC橋本はづき様、卓話よろしくお願い致します。
金沢北RC松田光代様、遠路貴クラブ50周年記念ご案内メールアップご苦労様です。またお土産まで戴きありがとうございました。

長瀬 徹 君

★橋本様、ようこそおいで下さいました。卓話楽しみにしております。宜しくお願いいたします。中村辰雄様、きりたんぼ杯の写真ありがとうございました。

小川 仁司 君、山田 修 君、青木 亜也 君

★松田様(金沢北RC)、橋本様(鎌倉中央RC)よくいらして頂きました。例会楽しんで下さい。
卓話楽しみにしております。

澁谷 直樹 君

★結婚記念のお祝いありがとうございます。そろそろ銀婚式だと思うのですが怖くて妻に聞けません。

■本日のスマイル 22,000円
■累計 782,000円

□出席報告：出席委員会		4月18日	会員数	出席	メイクアップ	合計	出席 (%)	欠席
前々回 第 2464 回 4月 4日	当日		47 (43)	29	0	29	67.44	14
	修正		47 (43)	29	0	29	67.44	14
第 2466 回 4月 18日		当日	48 (44)	29	2	31	70.45	13

4月4日(修正)完全欠席 = 青木、一ノ瀬、小方、小川、三枝、澁谷(直)、鈴木(晴)、鈴木(雅)、中山(智)、中山(義)、松山、溝渕、宮崎、若林

会報委員長 栗林 担当委員 栗林 森泉 須坂 吉田 小川 柏原 中村(文) 鈴木(昌) 足立 米田 松井 鈴木(晴) 小川 若林 大谷 江尻 中山(義)