



例会場    ウェスティンホテル仙台  
例會日    毎木曜日 12:30~13:30  
事務所    〒980-0021  
            仙台市青葉区中央四丁目 6-1  
            TEL. 223-3652 FAX. 223-3662

メールアドレス    sendaisr@star.ocn.ne.jp  
会 長              高橋 玲二  
副 会 長        半澤 修司、鈴木 俊一  
幹 事              小松 優  
プログラム      千葉 ミオ 大江 広満 和田 政宗  
情報委員会      佐々木利晃 中澤 幸夫

2023-2024年度 (No.31) 第3165回 例会 (令和6年4月11日)

前回の報告・今週のお知らせ

本日の予定

仙台ローターアクトクラブ  
幹事 和田夏歩様  
「仙台ローターアクトクラブについてII」

次回(4月18日)の予定

「タイ国際奉仕報告」

\* 4月25日、5月2日の例会は休会です

出席率 クラブ会員数44名

3月14日 65.12%  
3月28日 58.14%  
4月 4日 75.00% (4月10日現在)

前回のゲスト(4月4日) (敬称略)

東海大学医学部総合診療学系管理学博士 (学術)  
管理栄養士 健康運動指導士 菊地恵観子様

前回のビジター(4月4日) (敬称略)

(株)ハンブルトン 佐藤あすか

お誕生日おめでとうございます

4月11日 高橋 玲二 会員  
4月11日 秋山 幸作 会員  
4月16日 熊谷 晴樹 会員

ご結婚記念日おめでとうございます

なし

今年度ニコニコボックス状況

前回の合計額 17,000円  
今年度累計額 553,660円

予 定

4月19日 地区大会親睦記念ゴルフ大会  
4月20日 地区大会会長・幹事会  
          " RI 会長代理ご夫婦歓迎晩餐会  
4月21日 地区大会本会議  
4月25日 休会 (クラブ定款により)  
5月 2日 休会 (クラブ定款により)  
5月 9日 定例理事会

仙台南-白石ロータリー衛星クラブ例会予定

☆ビジター歓迎☆

会場：パシフィックホテル内しんしん亭ラウンジ

4月15日 (月) 18:00~通常例会  
5月 6日 (月) 18:00~通常例会  
5月20日 (月) 18:00~通常例会

米山記念奨学会寄付

4月4日 中澤 幸夫 会員

ロータリーの翼 オクラホマRCバナー交換

ロータリーの翼(米オクラホマ州)から帰国した佐藤仁会員より、訪問先の5750地区ロータリークラブで交換して来たバナーが届きました。



## 前回の例会報告

「適度なウォーキングやジョギングで楽に健康管理を！」

東海大学医学部総合診療学系管理学博士（学術）

管理栄養士 健康運動指導士 菊地恵観子様

健康管理の話が出ると「運動をしましょう」と言われることが多くありますが、運動といわれてしまうとハードルが高いと感じる方も少なくないと思います。厚生労働省の指針では、“運動は、身体活動のうち、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・定期的に実施されるもの”とされており、時間の確保が必要になります。働き盛りの方、子育て中の方など、忙しい方々の時間の確保はハードルが高く感じるのかも知れません。今回は、『気づいたら痩せた！』『気づいたら、健康診断結果が良くなった！』『気づいたら、最近調子が良い！』と感じられるくらい、無理せず出来る健康管理についてお話したいと思います。

まず、健康管理において最も注目して欲しいのは「生活活動」です。私たちが消費しているエネルギーは「身体活動（安静時より多くのエネルギーを消費する全ての活動）」と言われ、その中には「運動（スポーツや体操など）」「生活活動（日常的に行っている身体的な動作）」「座位行動（デスクワー

クや座位での通勤など）」が含まれます。日常生活においては、「生活活動」と「座位行動」

が一般的ですが、いかに「生活活動」の量と質を上げられるかが、健康管理の鍵になります。

そこで、「生活活動」の効率アップとして最も意識しやすいことに“歩数”が挙げられます。令和元年時点での20歳以上人の平均歩数は6,278歩と報告されており、この歩数より少ない場合は要注意です。今回は、簡単な歩数の増やし方、健康管理に効果的な歩行のタイミング、エネルギー消費に重要な栄養素についてお伝えし、皆様の「生活活動」の効率アップにつなげたいと思っています。健康で長生きする身体をつくるだけでなく、カッコいい身体づくり、太りにくい身体づくり、若々しい身体づくりにも重要です。当日は是非ご自身の健康診断・人間ドックの結果をご持参の上、参加いただければと思います。



## 新入会員のご紹介

ふくだ こうや  
福田 晃也 会員  
(職業分類) 旅行業

勤務先：名鉄観光サービス(株)仙台支店  
役職：支店長  
家族：父、母、妻、子  
出身校：東北学院大学  
趣味：釣り、スポーツ観戦、映画鑑賞  
推薦者：高橋玲二会員、小松 優会員



## 第3回高橋玲二会長杯ゴルフコンペ報告

ゴルフ同好会 幹事 及川周一会員

開催日：令和6年4月5日（金曜日）

場 所：泉パークタウンゴルフ倶楽部

参加者：仙台南 RC：10名、ゲスト：1名

うらかな春を迎え、4月5日に第3回高橋玲二会長杯ゴルフコンペを開催しました。

今回は秋山会員とゲストの石田様に初参加いただき11名でのプレーとなりました。

天候にも恵まれ、今年最初の優勝者は石井会員でした。



次回は今年度最後となる6月15日（土）開催予定ですので、皆様の参加お待ちしております



## ニコニコボックス

松良 千廣会員：お見舞いありがとうございました。直径1センチの胃ガンで、胃の3分の2を取られました。体調は順調です。

星 毅会員：本日菊地さんの卓話楽しみです。

和田 達雄会員：4/1新入社員が6名入社致しました。皆良い子ばかりでニコニコです。

熊谷 晴樹会員：4月になりました。新年度です。ニコニコ。

佐藤 博美会員：久しぶりの出席でニコニコです。

小松 優会員：菊地さんの卓話、楽しみです！

千葉 ミオ会員：みなさん、健康診断の結果お持ちくださりましたか？菊地さんのお話しお聞きして、健康管理がんばります！本日は宜しくお願いします。

早坂 慎一会員：菊地さん、本日はありがとうございます。卓話楽しみにしております。

吉田 英樹会員：先日は、誕生日のお祝いを有難うございます。50代に入りました。引き続き宜しくお願いします。

### ～ 本日のMENU ～

- ◇チキン南蛮
- ◇和風サラダ
- ◇ご飯
- ◇お味噌汁
- ◇香の物
- ◇抹茶と苺のロールケーキ

4月「母子の健康月間」

4月ロータリーレート \$1=¥151