



# Weekly Report

「ロータリーライフを楽しもう」

～ サービスを通して ～

佐世保北ロータリークラブ 2016～2017 年度 RI 長 / ジョン F. ジャーム ガバナー/崎永 剛

会長/藤井良介 幹事/宮崎有恒 例会場/佐世保市島瀬町7番7号 西沢本店8Fカトレアホール(毎週月曜日)  
 創立/1984.4.16 認証/1984.5.14 事務局/佐世保市上京町6番21号 上京ビル4階 TEL 0956-22-7144 FAX 0956-22-1201  
 E-mail office@sasebonorth.org Web http://www.sasebonorth.org

【本日】会員数 43名 出席 27名 欠席 3名 出席規定免除会員(13)出席 10名 ビジター 0名 出席率 92.50%  
 【前回】会員数 43名 出席 27名 メークアップ 4名 出席規定免除会員(12)出席 7名 修正出席率 100.0%

## 《会員卓話》

### 「体力について」

村上寅雄 会員



#### 村上寅雄会員

日本体力学会会員

日本スポーツ臨床医学会会員

#### 体力

Physical Fitness      Physical Power

Physical Performance

WHO(世界保健機構)の言う**健康の定義**とは、**虚弱**や**病気**がないばかりではなく身体・社会的ならびに精神的に申し分ない状態をいう。

**老化現象**とは、発育における**成熟期以降**(その年齢は24歳～25歳ですが)に起きる機能の**衰退**であり

(臓器などの機能低下など)それぞれに内在する死に向かう一つの過程である。というふうに定義されている。

体力の増進は幾らかでもその老化現象を遅延させる効果が期待出来る希望がある。

体力について、学問的に興味を持った理由は次の通りである。

- ①私の運動と栄養、休養よりの体力作りに**成功**したことを佐世保医師会と**体重の減量の体験**について佐世保医師会雑誌に掲載
- ②日米親善ロードレース大会に出場
- ③日本体育協会のスポーツドクター
- ④日本陸上連盟の参与
- ⑤**佐世保市陸上協会の会長** ☆秩父宮賞を受賞
- ⑥約15年間長崎県体育館において**県下の高校、実業団の運動選手**の**体力テスト**を実施
- ⑦長崎短大食物科及び九文看護学科の非常勤講師

#### 運動の種類

- ①有酸素運動 aerobic-exercise
- ②無酸素運動 anaerobic-exercise
- ③ ①と②の混合

#### 3大エアロビクスというのは

- 第1. ランニング、ウォーキング
- 第2. サイクリング、バイク
- 第3. スイミング
- 第4. 種々の体操など

その代表的なものは、トライアスロン 発生は、ハワイの海兵隊より始まって、最近のことである。

日本最古皆生（米子市）

SW3.5K BC135K RUN42.195K

日本最長 佐渡島

SW3.9K BC184K RUN42.195K

### 運動による効果

- ① 体力がつくこと
- ② HDLコレステロールが増加する
- ③ 精神的な効果

無酸素運動の代表的なものは、100M競走、ウエイトリフティング 中年にはあまり向きません。

健康（体力）増強には、栄養と休養と運動のいわゆる3大原則と言われている

### 栄養

摂取カロリーと消費カロリーはバランスが取れているほうがよい。摂取カロリーが多いかえって体力には良い結果は出ない。一般成人は、1日に200kcalから300kcalを運動に使えと言われている。

では200kcalの目安ーだいたい1時間の歩行200kcalは消費します。病人の何も運動しない人の消費カロリーは1200kcalと言われている。成人の必要カロリーは、だいたい2000kcal～2200kcalと言われている。

蛋白質 1g 4kcal、  
炭水化物 1g 4kcal  
脂肪 1g 9kcal

野菜はアルカリ性 身体にはアルカリ性のほうが健康的である。

運動選手は、その運動によって異なるが、1日量3000kcal～5000kcalを摂取するが、消費カロリーも多いので、バランスが取れている。

### 休養

それぞれ、好きなこと、趣味、適当なアルコール、睡眠なども必要であり、疲労を和らげ次なる体力増強になる。

### 結言

私自身、75歳までジョギング、85歳までウォーキングを行い趣味などリラックスしたお陰で、今年、90歳になるまで生きているが、果たして体力との関係もあると思うがそれぞれ人には運命があると思う

### 〔ロータリーにおける女性会員の変遷〕

#### 1994年～1996年

村上寅雄（3年間）地区拡大会員増強委員長

#### 1950年

RI国際大会にて、インドのロータリークラブが、標準ロータリー・クラブ定款から「男性（male）」という言葉を除くという審議会への制定案を提案。

#### 1964年

規定審議会の議題に、セイロン（現在のスリランカ）のロータリークラブから提案された、ロータリークラブへ女性の入会を認めるという制定案が掲載される。代表議員はこれを否決。

このほかに、女性に名誉会員の資格を与えるという2つの提案も否決される。

#### 1972年

職場で高い地位に就く女性が増えるにつれ、女性会員を支持するクラブの声が高まる。

規定審議会で、米国のロータリークラブがロータリーへの女性入会を提案。

#### 1977年

RI国際大会で、女性会員を認める3つの立法案を規定審議会に提出することとなる。ブラジルのクラブは、女性を名誉会員として認める立法案を別途作成。

米国カリフォルニア州デュアルテ・ロータリークラブは、RI定款と標準ロータリークラブ定款に反しながらも、女性の会員を入会させる。この違反から、同クラブは、1978年3月に国際ロータリーへの加盟を終結される。（1986年9月に復帰加盟）

#### 1980年

RI理事会、インド、スウェーデン、スイス、米国の11クラブと2つの地区が共同提案した女性入会を認めようとの提案が票決にかけられ**賛成40%—反対60%**の率で**否決**された。

RIとクラブの定款および細則から、会員を「男の人（male persons）」として言及する箇所をすべて削除する制定案を提案。

#### 1983-86年

デュアルテ・クラブが起こした訴訟で、カリフォルニア州最高裁判所は1983年に、国際ロータリーを支持する判決を下す。

カリフォルニア州のロータリークラブでは引き続き、性別が会員の資格要件となる。1986年、控訴裁判所は下級裁判所の判決を覆し、カリフォルニア州では男性

のみを会員とする規定を施行できないとする。カリフォルニア州最高裁はこの決定を退け、米国連邦最高裁判所に控訴。

### 1987年

5月4日、米国連邦最高裁判所は、ロータリークラブが性別を理由に女性を会員として拒否することはできないという判決を下す。

ロータリーは方針声明を発表し、米国のロータリークラブは、資格を満たす女性を入会させることができるとする。

5月28日に結成された、カリフォルニア州のマリン・サンライズ・ロータリークラブ（旧ラクスパール・ランディング・クラブ）が、連邦最高裁の判決から初めて、女性（10名）の設立会員を含めたクラブとなる。初の女性クラブ会長は、デュアルテ・ロータリークラブ（カリフォルニア州）のシルビア・ウィットロック氏。

### 1988年

11月理事会は、カナダでも米国最高裁判決と同様の法律があることを根拠にカナダのロータリー・クラブが女性会員を入会させる権利を認めると方針声明を発表。

### 1989年

米国最高裁の1987年判決から初めて開かれた規定審議会で（賛成票が3分の2を十分上回る328票対117票）

ロータリークラブの会員は男性に限られるとするRI定款の要件を削除するよう可決。女性は世界中のロータリークラブで入会が認められることとなる。

現在女性ロータリーRLはアメリカに断然多く18496人、カナダ319人、インド68人、ブラジル59人、タイ41人、アルゼンチン31人、オーストラリア31人、フィリピン28人、ベネゼイラ人23人、韓国20人、日本16人。

その数増加し日本の現状は77名、1990年9月末現在、日本の30地区の女性会員のいる地区15、いない地区15あり九州では272地区に5名いる。

日本で一番多いのは275地区で21名、但しこの地区はサイパン、グアム島のRCが入っている

### ☆ 我が佐世保北クラブは将来は如何??

### 1990年

6月、全世界の女性会員の数は20,200人を記録。

「ザ・ロータリアン」誌がロータリーにおける女性会員について**特集記事**を掲載。

### 2010年

全世界で女性会員が199,000人以上に。地区ガバナーに就任する女性会員も増加

### 質問

日本最年長の新入会員は何歳と思いますか？

2016年ロータリーの友 8月号に掲載 **90歳!!**

### 《会長挨拶》

藤井良介 会長

本日は佐世保の街に雪がちらついて今年一番の寒い例会日となりましたが、昨年の丁度今頃は、クラブの歴史始まって以来の出来事で、大雪で例会が中止になりました。皆さまには風邪など召さぬように体にはお気を付けいただきたいとおもいます。

先週の土曜日は、佐世保高専のインターアクトクラブの設立に向けて高専の会長予定者（2年生）、幹事予定者（2年生）、1年生を加えた3名に学生主事の森下先生と「結成式」に向けての打合せの会合がありました。学生の皆さんからは学校生活でのいろんな出来事などの話も聞け、懇親の深まった大変有意義な会だったと思います。

本日は私たちのクラブの生みの親であります、初代会長の村上先生の卓話です。興味深い話が、たくさん用意されているみたいなので楽しみに拝聴させていただきます。



### 《幹事報告》

宮崎有恒 幹事

### 1. 来信

・国際ロータリー

- ①財団寄付 認証品  
藤井会長 (エネファクター認証状・記章)  
宮原、小西、宮崎、深町、蒲池(PHFピン)
- ②ザ・ロータリアン 1月号

・ガバナー事務所

- ①2016 学年度米山記念奨学生終了式開催のご案内  
(三谷カウンセラー、タンケンオン君、担当教授)  
日時：3月5日(日) 15:30～  
場所：榊平安閣 サンプリエール  
(長崎市元船町2-4 TEL095-822-3390)
- ②NPO 法人国際ロータリー日本青少年交換委員が  
多地区合同奉仕活動であることを承認する件

・地区大会事務局

- ①地区大会登録関係資料一式
- ②地区指導者育成セミナー開催のご案内  
日時：4月14日(金) 17:00～ 18:00 予定  
場所：ホテルニュー長崎3F 鳳凰閣
- ③RI 会長代理歓迎晩餐会  
日時：4月14日(金) 18:30～  
場所：ホテルニュー長崎3F 鳳凰閣

・北松浦RC

平戸、北松浦、松浦3クラブ合同例会について  
日時：2月25日(土) 18時点鐘  
場所：サンパーク吉井(北松浦RC例会場)  
講演：岩永信昭パストガバナー  
「ロータリー温故知新」  
会費：5,000円

・海上自衛隊佐世保地方総監部

佐世保音楽隊 第45回定期演奏会のご案内  
日時：3月4日(土) 午後2時～午後4時  
場所：アルカスSASEBO 大ホール

2. 伝達事項

- ①1/26(木) 16:30より(1時間程度)佐世保高専にてIAC「結成会合」を開催いたしますのでご出席いただける方はよろしくお願ひします。
- ②1/26(木) 18:30よりファーストイン佐世保にて第2回次年度理事会を開催いたします。
- ③1/29(日) 13時より県央農協大村中央支店会議室にて地区補助金管理セミナーが開催されます。
- ④小西会員 社名変更のお知らせ  
「有限会社 小西」→「株式会社 小西」  
に変更をお願いします。

⑤1/30(月) 次回例会は第3回クラブフォーラム 職業奉仕委員会です。

《ニコニコボックス》

公門新治 親睦活動委員

**藤井良介会長 永田武義副会長 宮崎有恒幹事**  
佐世保の街は、今年一番の寒さで雪景色です。風邪など召さぬように、体にはお気を付けていただきたいとおもいます。本日は、クラブの初代会長村上先生の卓話です。会員一同先生がいつまでのお元気だと願っております 卓話よろしくお願ひします。また卓話の準備をしていただいた村瀬会員ご苦勞様でした。

村上寅雄君

つたない卓話をいたします。

岡井正明君

先日は誕生祝・結婚祝と頂きありがとうございます。66歳と35周年を迎えることができました。

小西宗十君

村上先生、本日の卓話楽しみに拝聴いたします。

湯口純二君

先週の土曜日、長女が嫁に行きましたのでニコニコです。村上先生の卓話、心して拝聴させていただきます。

小川寛君 近藤竜一君 小川一貴君  
渡会祐二君 船津学君

日本酒を楽しむ会 名誉会長の村上寅雄先生の卓話「体力について」拝聴させていただきます。とても楽しんでいます。

豊島揆一君 福田俊郎君 二ノ宮健君  
峯 徳秀君 緒方信行君 中野雄一郎君  
平石晃一君 松田信哉君 村瀬高広君  
松永祐司君 古賀新二君 森 豊君  
松尾重巳君 公門新治君 宮原明夫君  
富田耕司君 蒲池芳明君 松田亜由美君

佐世保北ロータリークラブ初代会長の村上寅雄先生の卓話つつしんで拝聴させていただきます。

本日の合計 39,000円	累計 986,000円
---------------	-------------