

2021-22 年度 RI テーマ：奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために
 ガバナー方針：「チェンジローター 新時代への成長に！」ー コロナゼロ・カーボンゼロ支援 ー
 クラブ方針：「楽しく、優雅なローター活動を」～ Enjoy & Grace Under Pressure ～



奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

名古屋空港ロータークラブ

名古屋市中村区名駅 3-11-13 レジデンス鈴木 1101
 [TEL] 052-446-6811 [FAX] 052-446-6812
 E-Mail: rongoapt@mta.biglobe.ne.jp
 会長/ 田邊 雅彦
 幹事/ 川口 直也
 公共イメージ向上委員長/ 杉本 敦永
 例会日/毎週月曜日 12:30~13:30
 例会場/名古屋マリオットアソシアホテル



第 2089 例会

2022 年 4 月 4 日 (金) 第 28 回

- 司 会 SAA 照井 通夫 君
- 齊 唱 「君が代」
- 例会行事 アテンダンス・誕生日・結婚記念日・
入会式 松井 ゆか 君
- ビジター 名古屋南 RC 山口 義浩 君
「還暦ビルダー肉体改造のすすめ」

会長挨拶

名古屋空港ロータークラブ会長 田邊 雅彦 君



3 月 7 日 (月) 例会の以来、約 1 ヶ月ぶりにマリオットアソシアホテルでの例会となります。14 日 (月) は 12 日 (土) の zoom による IM に変更、21 日 (月) は春分の日で休会、第 4 週 28 日 (月) は 25 日 (金) に春日井・名古屋城北 RC との 3RC 合同によるインターアクト活動報告例会があり、例会後には 3RC インターアクト連絡会議がございました。

前回ご報告申し上げましたが、次年度より「クラブ強化戦略委員会」を新たに設置することとなりました。この委員会は 50 周年を視野に入れた 3 年間の期間限定のもので、

14 日に臨時指名委員会を開催し、金井和治君に理事・委員長に就任していただくこととなりましたので、会員の皆様のご承認を承りたく存じます。よろしくお願い申し上げます。

さて、先週 4 月 1 日 (金) 豊山町にて防犯ブザーの贈呈式を執り行ないました。当日は川口幹事、山内会長エレクト、入谷副幹事にも同席いただき、豊山町の鈴木町長に小学校 3 校の新 1 年・159 個を贈呈させていただきました。翌日には中日新聞・春日井版上で紹介されましたので、次回のウィークリーには掲載できるものと思います。先ほどの理事会において、ウクライナの義捐金募集が可決されました。会員の皆様には次回例会にてご協力いただきたいと存じます。

また皆様のお手元に名古屋空港ロータークラブのリーフレットをお届けさせていただきました。このリーフレットを利用して会員増強に役立てていただきたいと思いますので、必要な方は事務局まで申し出てください。それから、本日出席されている真城壮司会員ですが、彼は精力的に他クラブに出向いて卓話をされていることをここに報告申し上げます。

さて、本日の外来者卓話は、名古屋南ロータークラブ所属、三永ビルド株式会社代表取締役である山口義浩様による卓話です。テーマは「還暦ビルダー肉体改造のすすめ」です。よろしくお願い申し上げます。

最後に、本日は松井ゆか君の入会式もごさいます。皆様本日もよろしくお願い申し上げます。

委員会報告

●出席報告 (稲吉 将秀 副委員長)

本日の例会					
会員数	47		出席率	90.24%	
出席者	出席義務者	23	欠席者	出席義務者	4
	出席免除者	14	出席者	出席免除者	6
	出席者計	37	欠席者計	10	

●ニコニコボックス報告（稲吉 将秀 副委員長）

本日、卓話よろしくお祈いします。

名古屋南ロータリークラブ

山口 義浩 君

新会員 松井ゆか君をお迎えて。三永ビルド(株)山口義浩様ようこそ。卓話、楽しみにしております。

田邊 雅彦 君

松井ゆか君、入会おめでとございます。山口様、卓話よろしくお祈いいたします。

川口 直也 君

結婚記念を祝っていただいて。

川瀬 公 君

今日も元気で。久しぶりの円形テーブルの会食で嬉しいです。

山田 幹雄 君

松井さん入会おめでとございます。山口様、卓話よろしくお祈いします。

近藤 和彦 君

誕生日を祝っていただいて

稲熊 正徳 君

松井さん入会おめでとございます。山口様、卓話よろしくお祈いいたします。

阿萬 裕子 君

結婚記念日を祝っていただいて

伊東 由之 君

結婚記念日を祝っていただきましてありがとうございます。

真城 壮司 君

松井さんの入会を祝して

原田 好展 君

山口先輩、本日は卓話楽しみにしています。

伊藤 康司 君

山口君、卓話大変楽しみにしています。

田中 秀典 君

結婚記念日を祝っていただいて。2日土曜日にザ・コンサートホールで合唱演奏会を開催しました。高山パスト会長、山内エレクトお疲れさまでした。

金井 和治 君

結婚記念日を祝っていただいて！！

照井 通夫 君

松井ゆか君の入会を祝って

山内 佳紀 君

誕生日を祝っていただき。山口さん、本日の卓話よろしくお祈いいたします。

入谷 宏典 君

松井新会員の入会を祝って。会員増強のリーフレットができました。皆様一層のご協力よろしくお祈いします。

中島 俊朗 君

前のRCゴルフ部会のコンペで優勝しました。

内海 辰巳 君

入谷幹事ありがとうございました。

中林 正人 君

今日も元気で！

山北 秀和 君 安川 正勝 君 波多野 真 君

石川 良治 君 安江 寛二 君 杉本 敦永 君

太田 哲郎 君 國田武二郎 君 前田 幹太 君
北園 守生 君 早川 正倫 君 市川 孝 君
稲吉 将秀 君 松井 ゆか 君 高山 光雄 君
鈴木 恵一 君

御協力ありがとうございました。

本日の協力	36名	79,000円
本年度の協力累計		894,000円

卓話

名古屋南ロータリークラブ 山口 義浩 君
「還暦ビルダーのすすめ」



ご紹介

1955年(昭和30年)3月生まれ

名古屋南ロータリークラブ在籍

筋トレ歴40年

JBBF(公益社団法人 日本ボディビル・フィットネス連盟)登録選手

趣味 船釣り・音楽制作・ショッピング・ゴルフ

過去の実績

2015年	東海マスターズボディビル選手権 60歳クラス 優勝
2019年	東海マスターズボディビル選手権 60歳クラス 2位
2021年	東海マスターズボディビル選手権 60歳クラス 3位
2021年	日本マスターズボディビル選手権 65歳級 11位

減量ポイント

- PFC(タンパク質・脂質・炭水化物)バランス
- 極端な食事制限ではなく、規則正しい食事時間
- 代謝を上げる食事
- お酒飲みたければ飲めばよい
- 甘味は和菓子中心。洋菓子(生クリーム、高脂肪×)
- 燃費の悪い身体づくり(基礎代謝を上げる)
- 良質な睡眠、休息

タンパク質の重要性

- 炭水化物・脂質と共に必要な三大栄養素
- 筋肉量維持・免疫力アップ・老化防止
- 筋肉・内臓・血管壁などの身体機能維持
- 複数のアミノ酸が結合
- 内臓消化分解され「アミノ酸」になる
- 肉・魚介類・豆類
- 最低1日体重1キロ当たり1グラム（60キロ→60グラム摂取）ただし運動選手は3グラム目安
- 三食平均20グラムを摂取できる食事メニュー
- サプリメント併用（プロテインパウダー・総合アミノ酸）
- タンパク質を十分摂取し、運動することで、筋肉量が増加し、糖の代謝を促す。
- 9種類の必須アミノ酸（バリン・ロイシン・イソロイシン等）と、カラダの中で作ることのできる11種類の非必須アミノ酸に分けられる。
- タンパク質が慢性的に不足すると、筋肉を分解してアミノ酸を生成する為、筋肉量が落ちやすくなる。糖の代謝が悪くなり、糖が血中に残ったり脂肪に変わり、糖尿病のリスクが高まる。

ウエイトトレーニング

- 五分割（胸・背中・脚・肩・腕）
- トレーニングオフ日（週1日から2日）
- 一般トレーニング：2分割（上半身・下半身）2~3日のルーティンで繰り返す
- 順番は大筋群から小筋群が効率良い
- 1種目を10レップス・3から5セット・3から4種目を1時間までを目安
- 脚のトレーニング最重要種目
- オフシーズンは有酸素運動はしません
- マンネリしないトレーニングメニュー
- パーソナルトレーニング

年齢を重ねても、それなりの結果はつきます

「今からでも遅くない！！」

防犯ブザー贈呈式

日時：令和4年4月1日（金）午後2時～

場所：豊山町役場

対象者：新一年生 防犯ブザー158個

出席者：豊山町（4名）田邊雅彦会長、川口直也幹事、

山内佳紀エレクト、入谷宏典副幹事

*防犯ブザー贈呈式は終始和やかな雰囲気の中で行われ、新聞にも掲載されました。



お祝い



アテンダンス 近藤 和彦 君



結婚記念日 真城 壮司 君



お誕生日 稲熊 正徳 君



お誕生日 入谷 宏典 君



結婚記念日 照井 通夫 君

第10回理事役員会議事録

日時：2022年 4月 4日（月）11：30～

場所：名古屋マリオットアソシアホテル17F「楠」

欠席者：武田英昭 R 財団・米山委員長

進行 川口幹事

田邊会長挨拶

皆さん、本日も理事役員会へ出席ありがとうございます。又、本日の例会ですが入会式、今月の祝福行事そして外来者卓話と行事も沢山ありますのでスムーズな運営に協力願います。それと先日の臨時指名委員会で金井和治君を次年度のクラブ強化戦略委員会の委員長に任命させていただくことが決まりましたので報告します。あらためて例会時にも皆様へ報告させていただきます。

【議題】

【報告事項】

- ① 4・5月例会行事について近藤副会長より報告
本日の例会での外来者卓話はIM報告ではなく一般の卓話になります。第32回例会5月16日（月）は真城壮司君の会員卓話を予定しています。また、第33回例会5月23日（月）は5月21日（土）の春の家族会に例会変更となります。

【審議事項】

- ① 春の家族会の件について伊藤親睦委員長より説明
開催日について日曜日はゆっくり体を休めてもらうことを考慮し、5月21日（土）に新入会員の松井ゆかさんが副代表を務めてみえる小牧ワイナリーにて家族単位での昼食会を企画しています。当日は農業体験、ミニコンサートを予定しています。コロナ感染状況によっては中止とし5月13日までに判断とします。その場合は代替案としてナガシマリゾートギフト券を例会時にお配りします。詳細は資料を確認ください。
前米山奨学生であった張申董さんがコロナ禍でほとんどの事業に参加できなかったのでせつかくの機会なので招待することで全員賛成にて承認
- ② ウクライナ義捐金の件について田邊会長より説明
例年色々なことが起き、その都度義捐金を募りますが今回も例会時に義捐金箱を用意し義捐金については個々の対応とします。
全員賛成にて承認
- ③ 会員増強リーフレットの取り扱いの件について中島委員長より説明
本日の例会時にリーフレットを配布します。今後リーフレットの管理は会員増強委員会にて毎三年位を目安とした見直しをお願いします。
全員賛成にて承認
尚、HPに全会員の声を載せることとHPの管理については今後クラブ強化戦略委員会が担当していくよう検討します。

【その他】

1. 【米山】2022年度米山奨学生オリエンテーションのご案内/第2部

日時：2022. 4. 14（木） 13時開催

場所：ホテルパルメーザ名古屋3F ｶﾌﾞﾙの間

出席対象者：安川正勝ｸﾗﾌﾞ

【次回開催日時・場所の決定】

日時：2022年 5月 9日（月）11：30～

場所：名古屋マリオットアソシアホテル17F「楠」