



Yonago East Weekly

「ロータリーに誇りを！ 参加しよう そして、行ってみよう」

- 創立/1968年4月24日 ●事務所/米子市西福原1-1-55 ホテルサンルート米子 Tel (0859)32 - 5531
- 例会日/水曜日12:30~13:30 ●例会場/ホテルサンルート米子市西福原1-1-55 Tel (0859) 33-0911
- 会長/木美俊彦 ●幹事/長棟信泰 ●会報/楠 明彦

会員数 90名
(正会員 89名 名誉会員 1名)

今週のお祝い

結婚記念祝: 2日 中山晴文君 5日 新納哲雄君
7日 細田耕治君 11日 安井峰男君 14日 鷺見雄司君
24日 高橋孝之君 石部裕一君 26日 小土井秀明君
28日 中村剛士君

会長挨拶

今日は大変暑くなりました。先週酸素のお話をしています。今日は続きをお話したいと思います。

酸素と云うのは空気中にありますと非常に安定していますが、体の中に入りますと不安定になって、ペアになる相手を見つけ酸化させます。人間の細胞には、困ったことに活性化酸素となるそうです。活性化酸素は老化の素になります。ただ一方では、オキシドールなどは過酸化水素水でありまして除菌作用があったりもします。

活性化酸素を増加させないようにする為には、植物のポリフェノールを取った方が良さそうです。植物も人間と同様に紫外線を受けると老化するので、自分で抗酸化物質を作ります。これがポリフェノールで紫外線に対抗しています。

酸素の話は長々しましたが、私達も植物に感謝をして、それを食べるということです。また有酸素運動も抗酸化作用があるそうです。この後の太極拳のお話を楽しみにしましょう。

幹事報告

1. 6月ロータリーレート1ドル102円(5月と同じ)
2. 6/8 中海一斉清掃
3. 6/25夜間例会 19:00より (サンルート)
4. 阿波徳島RCよりお礼状とDVD
5. クールビズ6月~9月末
6. 例会変更のお知らせ
鳥取中央RC 6/9(月)⇒6/8(日)移動例会
ビジター受付 あり

今後の主な行事予定

- 6/ 4 新年度クラブ協議会 (2F 高砂 会場変更)
- 6/ 8 中海一斉清掃 (錦海団地湖岸)
- 6/11 ほろ酔い会 (王子倶楽部)
- 6/13 ソウル芸場RC来訪歓迎会 (芙蓉別館)
- 6/18 職場訪問 「山陰労災病院 ミニ人間ドック」
- 6/25 夜間例会 (サンルート)



Engage Rotary, Change Lives
ロータリーを實踐し みんなに豊かな人生を

<プログラム>

「太極拳について」

健身太極拳連盟 一山 紀子氏・中山 和子氏



太極拳は中国武術のひとつですが、1949年に中華人民共和国が出来てから健康体操的なものが出来、世界中に広まるようになりました。小さいお子さんから高齢者の方まで自分の体力に合わせ動くことの出来るスポーツです。

また腰を中心にしてゆっくりと動きますので体幹も養えますし、体のバランスや足腰にも役立ちます。太極拳連盟は公会堂や境港を軸にして12の教室で活動しています。皆様も興味があれば挑戦してみてください。

私たちがやっているのは、高齢者向けのゆっくりした太極拳です。太極拳はこの他にも色々な道具を使ったものもあります。太極拳は宮廷で、力のない人が強い相手の力を利用して闘う武術で、また自身自身の手を上手く利用するということが健康に向いているということです。ゆっくりとするようになったのは、体の一つひとつを動かす中で動かす意味を考えながら動くということです。同時に脳も使いますし、呼吸も動きに合わせて。繋ぎの間、呼吸を吸い込み相手に力を発揮する時に吐き出します。ゆっくり呼吸をします。

健康体操ではゆっくり動きますが、達人などは防具を着けて他の武術と闘うこともあります。

退会挨拶 南葉 健一 会員

昨年の一月に入会してまだ僅か一年と五か月程で、まだロータリーの駆け出しの時に退会することになりました。役職定年ということで定年より2年早く退職しますが、次は大阪に本社がありますJR西日本コミュニケーションズという広告会社の山陰支店長に6月1日から就任します。鉄道マンから広告マンになりますが、これからも色々なことを勉強して元気を発信していきたいと思っております。

ロータリーではいろいろ勉強させて頂きました。後任の米子駅長が交代会員で入会する予定になっておりますので、よろしくお願い致します。皆様には、大変お世話になりました。

会葬御礼 戸田忍 会員

先日の母の葬儀に際しましては木美会長を始め多くの会員の皆様にはご多忙中にも関わらず出席戴きましてありがとうございました。亡き父も米子東RCの会員でしたので母も喜んでいるのではと思います。