



2021年3月18日発行 会報第1048号

今週のプログラム

(2021年3月18日 第1048回例会)

卓話：会社の話（その2）

担当：山本 雅之会員

次週のプログラム

(2021年3月25日 第1049回例会)

卓話：レジリエンスを考える

担当：藤田 芳浩会員

第1047回例会（2021年3月11日の記録）

＜会長の時間＞

山本 友亮 会長

皆様、こんばんは。初めに本日 2021年3月11日はあの本当に恐ろしい甚大な被害をもたらした東日本大震災から 10 年が経った日となります。水島会長エレクトより例会冒頭に皆さんで黙祷を捧げましょうというご提案をいただき只今より黙祷を致します。



申し上げましたように本日が東日本大震災から丸 10 年ということですが、あらためてお亡くなりなられた方が 1 万 9 千人あまり、そしていまだに行方不明の方が 2 千数百人あまり、2 万 2 千人を超える方がお亡くなりになっておられるということでございます。また、いまだに避難所生活を強いられておられる方も 4 万人あまりいらっしゃるということです。それにもまして 10 年経過でも数々の問題を抱えている原発災害も含めて本当に恐ろしい震災であったこと、忘れてはならないと思います。今年度のロータリーの友 3 月号にも福島県・岩手県などのロータリアンが寄稿されておられました。結構被災者や被災地の立場で率直な内容のもので、被災地の支援のあり方や被災者の方が傷つく発言などが書かれており考えさせられる内容のものでした。

先日、村田会員がおっしゃっていた内閣府作成の南海トラフ地震に向けての防災映像も見ました。東日本大震災よりも数倍恐ろしい災害になるとのこと。ただ、準備できることはたくさんあるようなので機会があれば例会時に皆さんと一緒に観て勉強してみたいなど考えております。

本日はこのあと高尾会員による「ゆるっとダイエット」というタイトルの卓話をさせていただきます。どうぞよろしくお願い致します。

＜出席報告＞ 藤田 芳浩 SAA 補助
 会員数（内出席免除会員 1 名） 17 名
 本日の出席者数 13 名
 (内免除会員 0 名)
 (名誉会員 0 名)
 本日の出席率 81.25%

＜ロータリーソング＞ 全会員
 ♪限りなき道ロータリー♪
 ＜本日のピアノ曲目＞ 近藤 美里さん
 1. 四季より「春」 ヴィヴァルディ
 2. 桜色舞うころ
 3. 花は咲く（東日本大震災復興ソング）

＜ロータリー財団寄付表彰＞
 第5回マルティープルポールハリスフェロー 山田 克子会員



＜委員会報告＞ 藤田 芳浩 親睦委員

4月8日のお花見例会はル・ジャルダンにて開催致します。

＜幹事報告＞ 水本 徹 幹事

1. 次年度の為の地区協議会は今年度4月中旬にオンライン開催に決まりました。
 日程や時間の詳細は後日地区事務所から連絡が入り次第、次年度の理事・役員・各委員長にお知らせさせて頂きます。
2. RC100周年記念事業（北摂5RC共同事業）平成18年4月）として吹田市片山公園に植樹しましたエドヒガン桜が平成29年3月に吹田市水道部により伐採されてしまっていた問題ですが、再植樹され本年3月26日に開園予定とのご報告を吹田西RCより頂きました。写真を回覧致します。



3. iPS細胞研究基金 第6回チャリティゴルフコンペの案内が参りましたので回覧致します。

<SAA 報告>

松田 親男副 SAA

スマイルボックス

無し

ラオス基金

藤田会員 今日は…！ 次週卓話宜しくお願ひします！！

ロータリー財団

高尾会員 本日卓話です。よろしくお願ひします。

水本会員 いよいよ、皆様の仲間入りをしてしまった！

黒川会員 帯状疱疹の後の神経痛が大変です。

相原会員 コメントなし

米山記念奨学会

水島会員 高尾会員 卓話よろしく。

黒川会員 コロナの第4波が怖い！！

木下会員 高尾さん、卓話が楽しみです！

相原会員・高尾会員 コメントなし

メイプル基金

山本友亮会員 ゆるっとダイエット、楽しみにしています。

藤田会員 高尾会員 卓話宜しくお願ひします！！

黒川会員 やっと春ですかね？

松田会員 先週お誕生祝い ありがとうございました。

山田会員・西本明文会員・西本詩子会員 コメントなし

《本日のお食事》



1. 合鴨と干絲のサラダ
2. 牛すね肉とトマトのスープ
3. 手羽先の揚げ物
4. 黒豚焼壳
5. 野菜の蟹あんかけ
6. 豚肩ロース きくらげ 卵の炒め
7. 白飯
8. 杏仁豆腐



＜卓話＞

『ゆるっと ダイエット』

高尾 修会員

私は糖尿病治療の為、13年間毎年10日間住友病院に入院しておりますが、一昨年からは膝の手術のため、2年間入院できませんでした。コロナ禍ではありますが、長年お世話になっている先生の勧めもあり、昨年8月25日から10日間例年通り入院をして1日1600キロカロリーの食事制限で8kg減量しました。入院中に病院の売店で「ゆるっと自己管理でいつの間にか痩せる本」を見つけていたので内容の一部を紹介させて頂きます。自粛ストレス太りから25日間で7kg減量しました。

*****「ゆるっと自己管理」の11カ条*****

(1条) 気合とか根性といった「意志の力」はいらない。

エスカレータを使っていた人が、ジムに行っても続かない。

(2条) 「大きなこと」を始めないように気を付ける。

小さな一歩を踏み出すこと。体重の記録表を準備するから始める。

翌日、決めた時間に体重を計って記録する。

次に食べ物を写真に撮る。本格的なダイエットはその後。

(3条) 時間や労力、お金を費やす事は無駄。3年以上続けられないことは、最初からやらない。

(4条) 「当たり前のこと」にしてそれを繰り返す。その日食べたものを翌日以降にきちんと

排泄する。食べ過ぎたら翌日2~3日は排泄することを優先する。「調整力」を重視する。

(5条) 「淡々とする」のが結局一番いい。歯磨きは毎日行うが、気合や根性や努力でやっていない。

「ゆるっと自己管理」も目指すは習慣にすること。

(6条) 「太っていること」のデメリットを紙に書く。

(例) 着たい服があるが似合わない。体が重くて何かやるのが億劫。以前よりモテなくなったり。

汗をかきやすい。ワイシャツやスーツが肥えて合わない。靴が入らない。

(7条) 全部やろうとせず、ほんの少しで良いから「やる」。習慣づけるには「行動をゼロにしない」。決めたストレッチのやる気が起きない→背伸びだけでも。

(8条) 「痩せるための運動」は禁止。

太った人が毎日走ったら、膝や腰に負担がかかる。運動は、健康な時にするものだ。

(9条) 「〇〇不足」のせいにしない。運動をしなかったせいで太ったではなく、太った原因を考える。「食べ過ぎ・飲みすぎ」が原因。運動でのカロリー消費は、わずかである。

(10条) 「カロリー計算」はやめる。

カロリーとは「エネルギーの単位」です。「カロリーが低い」という事はエネルギーが低い事。低カロリーばかり食べていると、充分な栄養が取れず不健康になる。

(11条) 「ちょっとした差」を大事にする。

(1) 食事はサラダから。

(2) 食べる量は減らさないでよいが、しっかり・ゆっくり噛む。

(3) ケーキは食べてもよいが、全部は食べない。

(4) 前日食べ過ぎたら、今日は軽めに食べる。

