

日々の散歩で健康作り、又、人間は体を動かす事がいかに大切か犬と共に取組、又仕事、又遊びも出来、奉仕する事を学び毎日を大切にしたいと思います。

会員増強のしおり：

・アディショナル会員はクラブを強化することができはす。もしあなたが正会員ならば、あなたの会社…または競争会社から1名、アディショナル正会員を入会させましょう。

四つのテスト

— 言行はこれに照らしてから —

- | | |
|------------|------------------|
| I 真実かどうか | III 好意と友情を深めるか |
| II みんなに公平か | IV みんなのためになるかどうか |

6月6日例会：クラブアッセンブリー 次年度会長 味方義一

6月13日例会：会員卓話 平松利朗 五十嵐英雄会員



三条北ロータリークラブ週報

友達になろう

BE A FRIEND

国際ロータリー会長 ビル・ハントレー 第2560地区ガバナー 大島精次

例会日
1995. 5. 30
累計 No 416
当年 No 45

会長／大野新吉

幹事／米山忠俊

SAA／馬場直次郎

例会日／火曜日 PM12:30～1:30

例会場／三条ロイヤルホテル ☎34-8111

事務局／三条市西四日町3-15-34
ヒューマン・ハーバー内 ☎35-7160
FAX ☎33-8972

行事： 会員卓話「オウム真理教にもの申す。」梨木建夫会員

「犬は人間に健康を与える。」坂内康男会員

出席： 本日の出席 54名中43名

先週の出席率 54名中45名 83.33%（前年同期92.45%）

先週のメイクアップ： 5月24日 三条RCへ 石川勝行さん 本間建雄美さん 中條耕二さん

26日 新潟東RCへ 中條耕二さん

28日 安中RC（20周年）へ 大野新吉さん 鈴木英友さん

29日 三条南RCへ 加藤実さん 梨本清一さん

ビジター： 新潟南RCより 宮下博司さん

三条南RCより 鈴木圀彦さん 永桶栄資さん

会長挨拶： 味方義一

代理でごあいさつさせていただきます。一昨日サハリン北部にマグニチュード7.5という大地震が発生しました。2,000人以上との人達がガレキの下敷になっているとの事です。あらためて地震のおそろしさを思い知らされました。サハリンは三條の先達が切り開いた因縁のあるところ。阪神大震災の経験を生かし一日も早く人身の保護と復興の手を差しのべて欲しいと思います。

昨日は貴の花の結婚式が一日中テレビで放映されておりました。毎日毎日オウムのテレビでうんざりしたときに誠にほとなハッピーな気持ちに少しなりました。そんな気になったところにまたもやオウムがえしにオウム放道です。いいかげんに結着してもらいたい。

家庭会合と新旧委員長会議を重ね、地区協での勉強会、新理事会も開かれ、十周年実行委員会と、着々と次年度に向けて皆さんの意識が進んでおります。毎回会合に同席させていただいておりますが、皆さんのクラブにかかる思いがヒシヒシと感じられます。お互いの意見交換が活発に行われ、元気な北ロータリークラブが実現できると確信をしております。

幹事報告： 米山幹事

◇ 三条南RCより例会変更のご案内

6月5日(月) 槻の森総合運動公園見学例会 三条市月岡

26日(月) 会長幹事慰労会 魚作

5月17日 三条市立三条小学校「ことばの教室」にクーラー二基を寄贈いたしました。



ニコニコボックス：

中條耕二君 ボックスに協力

米山忠俊君 前週、前々週と2回ホームクラブを欠席し皆様に大変御迷惑をかけ申し訳ありませんでした。本日の卓話梨木、坂内会員御苦勞様です。

外山晴一君 梨木さん、坂内さん卓話楽しみにしています。

稲田憲治君 ニコニコが「お金が足りない足りない」と言っています。委員長さんニコニコ集めましょう。梨木さん坂内さん卓話楽しみにしています。

堀川正幸君 ボックスに協力！

石月雅司君 長女大学卒業先週無事帰国して来ました。

加藤実君 米山も大変ですがニコニコも大変な様なので。

淵岡茂君 新緑の鬼怒川温泉へ会議で行って来ました。夜飲みすぎて翌日のゴルフは119もたたきました。ハンディ30でしたが、メーカーでした。参加賞です。

江口悟君 本日早退します。梨木さん、坂内さん申し訳ありません。

があり、テレビ放映ではちょっと明るいニュースになったようです。優勝のインタビューの時の顔とちがい、終始ニコニコと本当に幸せそうでした。本題のテーマ“犬は人間に健康を与える”これは私の健康法に取り入れている1つですが、まず犬を飼った時よりきっかけとなりました。

話しは平成4年～5年の当時にさかのぼりますが、当時まだ犬のブームだったと思います。そんな朝5時～6時ごろ工事現場廻りに行った時、何回か取引関係者の方がシベリアンハスキー犬を連れて歩いているのに合い話しをしているうちに犬を飼いたいと思い、平成5年の春、子供を出産するとの事で譲ってもらう話となったのが最初です。平成5年9月の中旬楽しみに待っていたハスキー犬名前は“ベベル”がきました。これが健康作りの第一歩です。第して犬と共に歩き又散歩して学んだ事。

(1)人との出会いとマナー

歩く人、ジョギングをする人、皆朝の挨拶、そして犬のフンの仕末等マナーが大事である事を学ぶ

(2)奉仕の心

これは歩く人や散歩する人、中でもビニール袋を持ってアキカン、又道路のゴミ等を拾って社会奉仕をしながら歩いている人、本当にかんめいします。

(3)山登りのきっかけ

犬と歩く時間を作り、朝夕と1日1回又2回と歩くうちに、平成6年度春に山歩きというか山登りを始める話が出、山登の会に入るきっかけとなる。

(4)歩く健康速度(歩く経済速度は1分間80メートル)

自動車には経済速度というものがあります。最もガソリン消費量の少ない速度のことです。人間の場合の「経済速度」は体重あたりの酸素消費量が目安になります。一定の距離を歩くのに消費する酸素の量が最も少ないスピードが経済速度というわけです。分速50メートルで1キロメートル歩いた時の酸素消費量は12リットル分速80メートルまでスピードを上げると酸素消費量は減っていき、10.8リットルになります。さらにスピードを上げて分速100メートルに達すると酸素消費量は再び増えて12リットルに逆戻りします。つまり、分速80メートルで歩くのが最も疲れが少ないのです。分速80メートルの1時間の歩行距離は4.8キロメートル。やや早足で歩くほうがダラダラ歩きよりも疲れが少ないことになります。

(5)一日2万歩運動

(6)犬と家族のきづな

家族全員で犬を育て、又、歩く運動をやるようになり楽しい時間が多くなった。

(7)第一に健康作り次に仕事遊び

歩く事によりあまりカゼもひかなくなった事。

今回の題「犬は人間に健康を与える」