

# THE ROTARY CLUB OF NAGOYA WAGO 名古屋和合 WEEKLY 2760 地区 REPORT

## Rotary Opens Opportunities

ロータリーは機会の扉を開く

2020-2021年度 国際ロータリー会長 ホルガー・クナー



2020-2021年度

会長:田中正次 幹事:山本秀樹 広報委員長:蜂須賀太郎

創立/1972年3月15日 例会日/水曜日 12:30~13:30

例会場/名古屋銀行協会 名古屋市中区丸の内2-4-2 〒460-0002

事務局/TEL 052-684-6591 FAX 052-684-6592

2021 April 21

■ 2020～2021年度方針

「一期一会」いちごいちえ

出会いの積み重ねが、自身を形づくる

NO.20

### 例会報告

●第2346回例会 令和3年4月21日(水) 晴

●4月は母子の健康月間

●ロータリーソング 四つのテスト

●出席報告 会員 88 名中 出席56名

出席率71.79%

●ゲスト紹介

・ゲストスピーカー

中京大学名誉教授・医学博士 湯浅 景元氏

・スピーカーアシスタント 鶴嶺 悦史氏

●ニコボックス

「湯浅先生、本日の卓話よろしくお願い致します。」

渡邊泰幸君

「5月21日よりミッドランドスクエアシネマ、イオンシネマで映画「お終活」が一柳特別協賛で全国公開します。是非ご覧ください。出演は地元俳優水野勝さん、剛力彩芽さん、橋爪功さん、高畑淳子さん、西村まさ彦さんなど豪華キャストです。私もチョット出ています。」

加藤智弘君

「加藤さんから紹介のあった映画「お終活」にエキストラとして出演しました。銀幕デビューです。ぜひご覧ください。」

中川真吾君

「コロナに負けないよう頑張りましょう。」

中条忠直君

「念のため受けたPCR検査が陰性でした。証明証を頂けるとのことです。」

浅野 洋君

「右股関節が末期症状の為手術する事になりました。相羽年度早々1ヶ月ほど休会しますが、帰って来たら優しく迎えて下さい。」

黒田史郎君

本日のニコボックス 6件 20,000円

累 計 97件 1,181,000円

### 山本秀樹幹事報告

▽当クラブ行事予定

・4月21日(水) 本日例会終了後、クラブアッセンブリーを開催致します。

※理事及び役員、各委員長のご出席をお願い致します。クラブアッセンブリー終了後、理事会を開催致します。理事及び役員のご出席をお願い致します。

・4月28日(水)・5月5日(水) 休会

・5月12日(水) 春の家族会  
場所は名古屋観光ホテルです。

登録・受付 17:00～

開会 17:30～

※お昼の名古屋銀行協会での例会はございません。

・5月26日(水) 例会終了後、理事会を開催致します。

※理事及び役員のご出席をお願い致します。

・6月2日(水) 例会終了後、次年度クラブアッセンブリーを開催致します。

※次年度理事及び役員、各委員長のご出席をお願い致します。

※本日、次年度クラブアッセンブリーのご案内を配布しております。

▽4月のロータリーレート

4月のロータリーレートは、1ドル110円です。

### 田中正次会長挨拶

十割そばと二八そば

町の蕎麦屋さんで多く提供されているのが二八そばです。

その理由

滑らかな触感を出したいということもありますが、小麦粉を入れて作ることで打ってから時間が経過しても、そばが切れにくいというのが大きな要素になります。小麦粉に含まれるグルテンが、時間が

経ってもそばを切れにくくしてくれる。

風味にこだわって切れやすいそばになるより、食感の魅力に重点をシフトして、そこをお客さんに楽しんでもらう選択も合理的な考え方です。

食感、そばの魅力の重要な柱になるものです、決して間違った方法ではありません。

「二八そばの美味しさ」は、細く長くつながった食感に最大の魅力があります。

この食感が大好きな二八そば派が「ブツブツ短く切れたそばは、そばじゃない」と言いたくなるのもわからないではありません。

しかし、そばの魅力は「つるりとした食感」だけではありません。

十割そばならではの豊かな香りと味。そして、はらりと切れて、風味が口の中に広がる至福の感覚。

これは「細く長くつながって切れないそば」には真似できない世界です。

切れるからこそ、こうした美味しさが生まれます。

「十割そばの魅力は、切れるところにある」とさえ言えるのです。

## 卓 話

### 人生100年時代のエクササイズ

中京大学名誉教授・医学博士 湯 浅 景 元

#### 1. 要介護を防ぐエクササイズ



予防する内容	予防する内容
脳卒中・認知症	ウォーキング
骨折・転倒・関節疾患	筋トレ ストレッチング
衰弱	ウォーキング 筋トレ ストレッチング

#### 2. ウォーキング



1日  
5000歩  
速歩10分



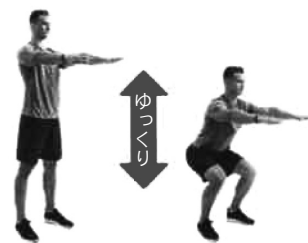
#### 3. 筋トレ



膝関節まわり



股関節まわり



#### 4. ストレッチング



ふくらはぎの  
ストレッチング

背のストレッチング



肩のストレッチング



#### 5. 座位行動を減らす

- ①覚醒時の座位時間は5時間以内
- ②40分ごとに姿勢を換える

(参考図書) 湯浅景元著

「自立できる体」をつくる

～人生100年時代のエクササイズ入門～  
平凡社新書

- 第4回理事会(令和3年4月21日(水)クラブ協議会后  
名古屋銀行協会)  
・青少年交換学生の件  
・その他

#### ●5月度誕生日祝福

会 員

ご 夫 人

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 黒田史郎 君(5月2日)     | 佐藤公俊 夫人(5月5日)     |
| 増田靖憲 君(5月2日)     | 平野太治 夫人(5月9日)     |
| 武藤茂樹 君(5月12日)    | 増田靖憲 夫人(5月23日)    |
| 西川義章 君(5月14日)    | 森 正志 夫人(5月29日)    |
| 中川真吾 君(5月20日)    | マスクリニート 夫人(5月31日) |
| 稲川 久 君(5月24日)    |                   |
| 國分孝雄 君(5月25日)    |                   |
| マスクリニート 君(5月27日) |                   |
| 吉田正道 君(5月29日)    |                   |

例会	月日	今後の予定
第2347回	5. 12	春の家族会 17:00～受付 17:30～開会 名古屋観光ホテル (名古屋銀行協会でのお昼の例会はございません)

○このウィクリーは再生紙を使用しております。