

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

CREATE HOPE in the WORLD

世界に希望を生み出そう

2023-2024年度 国際ロータリー会長 ゴードン R. マッキナリー



2023-2024年度

会長/桑山卓也 幹事/内間三好 広報委員長/田尻幹夫

創立/1972年3月15日 例会日/水曜日 12:30~13:30

例会場/名古屋東急ホテル

〒460-0008 名古屋市中区栄4-6-8 TEL:052-251-2411

2023~2024年度方針

2024 January 31 親睦で育む自他共栄 奉仕の機会 今ここに 照一隅

NO. 23

例会報告

●第2455回例会 令和6年1月31日(水)曇時々雨

●1月は職業奉仕月間

●ロータリーソング 四つのテスト

●出席報告 会員 $\frac{87}{(77)}$ 名中 出席48名
出席率62.34%

●ゲスト紹介

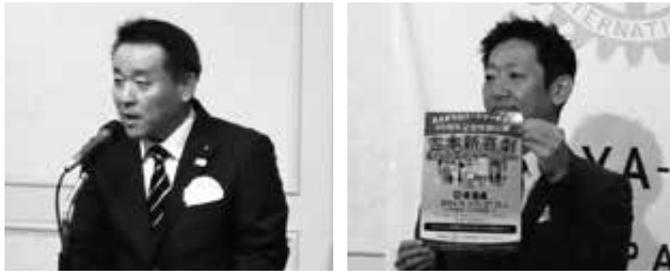
(スピーカー) 中京大学教授 渡邊 航平様

●ビジター紹介

名古屋守山クラブ

田中 友次会長

金森智浩60周年実行委員会記念事業委員長



名古屋守山ロータリークラブさん60周年PR

●ニコボックス

「守山RC60周年記念事業のPRに伺いました。よろしくお願ひ致します。」

名古屋守山ロータリークラブ

田中友次会長

金森智浩60周年実行委員会記念事業委員長

「先日のクルマニアの会には多数の会員に参加して頂き大変盛り上りました。ありがとうございました。次回は7月頃予定しております。お楽しみに!!」

榎野智之君

「新しい土地購入しました。」

福田 修君

本日のニコボックス 3件 9,000円

累計 89件 994,000円

内間三好幹事報告

▽当クラブの行事予定

○ 2月14日(水) 休会

○ 2月21日(水) 例会終了後、クラブアッセンブリー開催

※理事及び役員・各委員長のご出席をお願い致します。
委員長ご欠席の場合は代理の方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。
(和食と洋食が選べる例会となります)

桑山卓也会長挨拶

昇龍の年、良い年になります

皆さんこんにちは。卓話講師としてお越しいただきました中京大学教授 渡邊 航平先生、卓話を楽しみにしております。60周年記念特別公演「吉本新喜劇&バラエティーショー」のPRにお越しいただきました名古屋守山クラブ 田中 友次会長、金森 智浩60周年実行委員会記念事業委員長、60周年、おめでとうございます。成功を祈念します。コロナが明けて、60周年記念事業が盛大に開催できることは本当に良かったと思います。

昨年からの忘年会、新年会等が活発に行われ、コロナ前のような日常が戻り、我々が活動することにより、経済も活発にできます。但し、大企業は良いですが、中小企業・零細企業はデフレが怖いのです。

元旦に起きました、能登半島地震、次の日には羽田空港で日航機の大事故が起きました。能登半島地震の影響は全国的にどのように出るかわからない状態です。金利も上げられるかどうか、ということになります。

元旦から悲しいことが続きました2024年ですが、今年は辰年、昇龍の年です。良い年になります。近年たまりました膿が出て、それを清算して明日に向かってキレイにしたいです。

本日もありがとうございました。

卓 話

運動神経と筋肉

中京大学スポーツ科学部
渡邊 航平 教授

科学的根拠に
基づいたシニア向け
筋力トレーニング

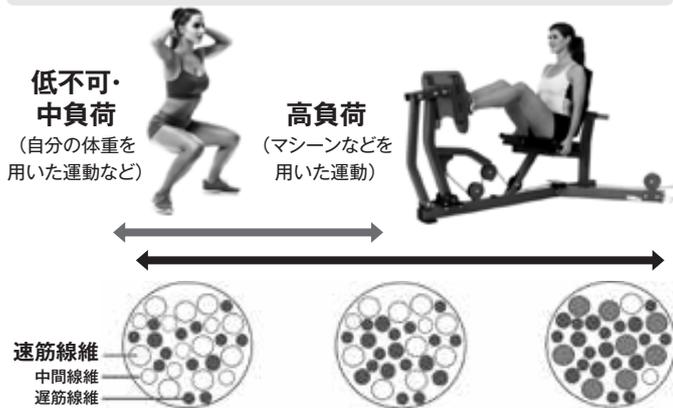


卓話講師、渡邊航平先生

シニアこそ高負荷の筋トレを

なぜ高負荷の筋力トレーニングが必要なのか？

- ・加齢の影響は速筋線維とそれを支配する運動神経で生じる
- ・これらは、使わないから劣化するので、使ってやる必要がある
- ・高負荷をかけないと、速筋線維とそれを支配する運動神経は使えない



もう少し情報が欲しい方

【一般向け】 使って残そう運動神経	研究室 ホームページ	【マニア向け】 NSCA JAPAN

中京大学スポーツ科学部 渡邊航平

名古屋生まれ、日本体育大学体育学部卒業、日本体育大学大学院体育科学研究科修士課程修了、名古屋大学大学院教育発達科学研究科博士後期課程修了(博士(教育学)取得)。日本学術振興会特別研究員 PD(京都大学、トリノ工科大学[イタリア])を経て、2012年4月より中京大学 講師/准教授、2020年4月より同 教授。国際電気生理運動学会・理事、日本バイオメカニクス学会・理事、日本トレーニング科学会・理事
「運動神経」という観点から、子ども、高齢者、アスリート、疾患者などにおける運動や食事が身体に及ぼす影響を研究しています。

●第7回理事会

日時/2024年1月31日(水)

クラブアッセンブリー終了後

場所/名古屋東急ホテル

〈議 題〉

1. 新入会員候補者、竹田 太郎氏の件
紹介者 田中 正次君
2. 上記の伴う職業分類オープンの件
グループ「マスコミ」・職業分類「映画制作」
3. 次年度委員長の件
4. 米山奨学生 キム ヘインさん(韓国)の受け入れ
とカウンセラーの件
5. お誕生日祝いの件
6. その他



スピーカー紹介者 安井君



ベネファクター授与、中川真吾さん

●2月度誕生日祝福

会 員

ご 夫 人

- | | |
|--------------|----------------|
| 加藤智弘君(2月 8日) | 石川一郎夫人(2月10日) |
| 野崎敏夫君(2月13日) | 岩田玄知夫人(2月11日) |
| 山原茂光君(2月14日) | 高坂康夫夫人(2月13日) |
| 亀井敏勝君(2月22日) | 中川信治夫人(2月15日) |
| 横井辰幸君(2月22日) | 宮下幸二郎夫人(2月18日) |
| | 三治弘和 夫人(2月18日) |
| | 花橋日出夫夫人(2月20日) |
| | 安井信之夫人(2月23日) |



例 会	月 日	今後の予定
第2456回	2.7	川崎利男 国際奉仕委員長 「国際奉仕について」
	2.14	休会
第2457回	2.21	オリンピック2大会連続金メダルチーム キャプテン 山田恵里様 「夢を叶える方法~何を考え何をしたか~」

★2月21日(水)は和食と洋食が選べる例会となります。

○このウィークリーは再生紙を使用しております。