

2022年  
3月16日(水)

No.3225

# WEEKLY REPORT

## OMIYA ROTARY CLUB

### 会長挨拶



2021-2022年度 会長  
田中 康之

皆様、こんにちは。まずはご報告からです。本日この後日本たばこ産業株式会社 筑摩秀康会員より、残念ながら退会のご挨拶を頂戴致します。文字通り3月は別れ、4月は新しい出会いの季節です。筑摩会員は2020年1月8日に大宮RCへ入会されましたが、皆様ご存知の通り2月から新型コロナウイルス感染拡大が顕在化しはじめ、休会やオンライン例会などリアルでのロータリー活動を自粛せざるを得ない状況が本日までの約2年間続きました。筑摩会員におかれましては大宮RCでのロータリーライフを存分に楽しんでいただくことができず、不可抗力とは言えクラブを代表してお詫び申し上げます。会員の皆様と一緒に奉仕事業を行ったり親睦を深めるための懇親会や旅行に行けるような日は、もうすぐやってくるのでしょうか。ともあれ筑摩会員、あつという間の2年間であり

ましたが、大変お世話になりました。これからの益々のご活躍を祈念致します。

また次週23日は休会、次回例会の30日例会よりまん延防止等重点措置の終了が予想されますので、ハイブリッド例会への移行を検討してまいりたいと思います。以前のようにお弁当を持ち帰っていただく形式にて、正式に決定しましたら皆様へ報告致します。

本日の卓話は、パーソナルトレーニングジムBumpUp大宮の星野莉来(りく)様より、「中高年のためのトレーニング」と題してお話をいただきます。コロナ禍が2年超続き、以前のように外出・運動する機会が減ってしまった方が多いのではないのでしょうか。オミクロン株感染拡大が騒がれたあたりから、免疫力というキーワードがより注目されるようになりました。免疫とは、私たちの体内に外部から侵入してくるウイルスや細菌から身体を守る防御システムのことです。このため免疫力が低下すると風邪や感染症にかかりやすくなります。コロナ禍によって経済的に厳しい状況に追い込まれたり、働いている方は勤務形態が変わったり、学生は学校に通えなかったりと、多くの方にとって精神的ストレスの大きい環境変化が続き、免疫力の低下と因果関係があると言われております。また身体面では、「コロナ太り」という言葉ができたように、外出自粛やスポーツクラブの一時閉鎖などにより、運動不足になった方が多いのではないのでしょうか。運動不足は体力の低下を招き、肥満や生活習慣病の原因になります。肥満は代謝異常を伴って発症し免疫力低下の要因になりますので、適度な運動など生活習慣の改善が求められます。感染症を恐れるあまり外に出ないという考え方もありますが、運動不足から免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなってしまいう悪循環に陥りかねません。中川会員、大竹会員、柿沼会員など専門家の前で医学について述べ大変恐縮ではございますが、以上のような観点からコロナ禍においても適度な運動によって免疫力を高め、コロナを寄せ付けない体づくりをしようというテーマの卓話を星野様にさせていただきます。楽しみにしております。会長挨拶は以上となります。



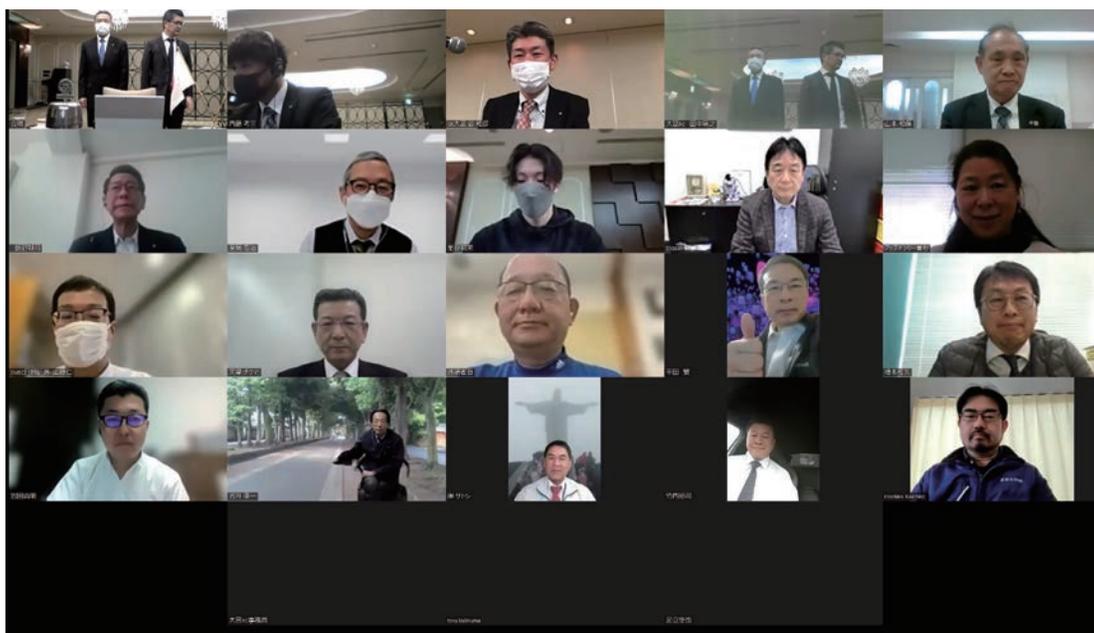
卓話「中高年のためのトレーニング」  
パーソナルトレーニングジムBumpUp  
トレーナー星野 莉来様

<https://bumpup-japan.com/omiya/>



筑摩秀康会員の退会挨拶

## 再会に感謝



ありがとうございました!



司会  
谷和彦会員



メーキャップ  
今泉善雄様  
(東京西RC)

## スマイル報告

大宮そごう様で14代今泉今右衛門の個展を開催致しております。どうぞご高覧ください(今泉善雄様:東京西RC)

筑摩会員お世話になりました。これからもお元気でお過ごし下さい。(飯野耕司)

桜ももうそこまで来ていますね。楽しみです。(橋本和久)

早くコロナが終息するように(遠藤省吾)

まん延防止が解除され皆様に直接お会いするのを楽しみにしています(小坂良二)

パーソナルトレーニングジムBumpUpトレーナーの星野様。卓話ありがとうございました(谷和彦)

星野さん卓話ありがとうございました!4月中に腹筋割ります(内藤考三)

パーソナルトレーニングジムBumpUp大宮星野莉来様、本日は卓話いただきありがとうございます。(田中康之)

谷和彦会員、本日は司会ありがとうございます。(田中康之)

東京西ロータリークラブ有限会社今右衛門陶舗代表取締役今泉善雄様メーキャップに来ていただきありがとうございました。ご縁に感謝いたします。ご商売の益々の繁盛を祈念申し上げます。(田中康之)

出居会員、在会10年おめでとうございます。(田中康之)

JT筑摩会員、約2年間大変お世話になりました。益々のご活躍を祈念申し上げます。(田中康之)

三浦会長エレクト、PETSお疲れ様でした。30日例会での報告を楽しみにしております。(田中康之)

青少年奉仕委員長岩田会員、大宮RAC例会報告ありがとうございました。(田中康之)

3月30日例会よりハイブリッド例会(リアル+オンライン)に変更致します。会員の皆様に久し振りにリアルでお会いできます。(田中康之)

パレスホテル大宮のお弁当をお楽しみに!(田中康之)

長男が無事大学進学しました。コロナ禍でよく頑張りました!(田中康之)

オンラインスマイル受付中です

是非ご協力ください

<https://omiya-rc.jp/smile/>



3月16日の合計金額 **18,820円**

(累計金額 957,013円)

ご協力ありがとうございました!

当日	例会	会員数	出席者数	出席率
3月16日	第3225例会	67名(61名)	23名	37.70%

週報バックナンバー ※zoom配信動画も閲覧できます

<https://omiya-rc.jp/report/> (パスワード:omiya)

## 次回例会案内

2022年4月6日(水)ハイブリッド例会(パレスホテル大宮)

ユニバーサル・サウンドデザイン株式会社代表

聴脳科学総合研究所 所長

日本聴覚医学会 準会員

中石 真一路様(世田谷RC)

タイトル「未定」

例会へのzoom出席

ミーティングID:949 5433 8056

パスコード:025415

