



マーク・ダニエル・マローニー R1 会長

# 郡上長良川ロータリークラブ

会長テーマ **ひだまりロータリー**

会長：和田良一 副会長：三島 昭 幹事：島崎秀樹

第 1991 回 令和 2 年 6 月 3 日 (水)

## 本日の行事 ガバナー補佐訪問

2019-20 年度 和田良一会長  
 幹事報告 島崎秀樹幹事

- \* 日本事務局より
- ・ 6 月ロータリーレート 1 \$ 1 0 8 円
- ・ 勤務時間の件 6 月 1 日 (月) 短縮勤務
- ・ 例会の開催方法と出席について
- \* ガバナー事務所より

- ・ フェイスシールド寄贈計画について
- ・ 再開されたクラブ例会の雰囲気について
- ・ 地区記録誌原稿依頼
- ・ 6 月親睦月間の資料・リソースの案内
- ・ ガバナー補佐年末例会訪問について
- \* 米山奨学会より 事務所 6 月勤務時間短縮
- \* 関 RC より 6 月例会会場変更

\*\*\*\*\*

第 1990 回例会 3 月 18 日

### 会長挨拶

2019-20 年度 和田良一会長

今晚は、志摩ロータリークラブ 30 周年記念式典を予定通り行うという決定をいただきました。志摩クラブも大変な決断だったと思います。

延期するとなると来期になりますし、行えば怒るクラブもかなりあると思います。そんな中で、やると言ってもやらないと言っても、どちらも大変な決断だと思えます。折角やると決断されましたので、大勢の会員の皆さんに参加していただき、楽しんで来たいと思えますので、よろしくお願いします。

コロナウイルスには困ったものです。僕は知らなかったのですが、毎日 世界では 1 万人くらいの感染者が増えているとニュースで言っておりました。ほとんどヨーロッパでは人の出入りを禁止すると、大変ことになります。

僕は最初コロナウイルスなんて何でもないと考えていましたが、とんでもございません。人の交流はない、物流もない、生産もない、お金も動かない。そうすると経済が疲弊します。悪い循環ばかりです。まだ安部首相もまだまだ自粛して欲しいという考えですが、いくら政府が対策して手当を打って、中小企業や一般の人までやっても、それよりも一番いいのは、悪いムードをなしにして、まして田舎の郡上の様に、感染者がいない所で、ロータリーの例会もそうですが、飲み会などもやれば対策をするより効果が出るのではないかと思います。人も元気が出て交流があって、本当の活力が出てくるのであって、ただ対策をすればいい、もう少し我慢してくれれば、残念な気持ちであります。医者から言うと、まだ遅いくらいで厳しくやれと言っていますが、会長として話すことではないですが、みんながコロナにかかれば心配することもなく、肺炎など病気にかかっている人はいけません、健康な人ならかえって対策する必要もなくあほな発想ですが、日本の経済も良くなるのではと逆の考えも面白いのではないかと思います。この後は蒲さんの卓話となっておりますので、会長の時間を終わります。

### 外来卓話

蒲 智美様

皆さん今晚は、蒲智美と申します。私は青年会議所で 15 年間お世話になり、皆さんにはお世話になりました。今日は授業参観を見に来ていただいている感じで緊張しています。以前 郡上北高校に務めさせて頂きまして、白鳥町は大好きな所ですし、今は郡上高校に勤めていて、八幡とは空気が違うとつくづく感じます。

お若い方も見えますが、70 歳前後の方が多いかと思いますが、その年齢の方々が若い頃、スポーツ社会体育と言って、野球やサッカー、バレーボールのチームがいっぱいあって、スポーツ人口が多かったと思います。今は社会体育と言わないで、スポーツ振興と言ういい方をしているんですが、郡上市民とか、人の求めるものがちょっと変わってきて個人的に出来る物や、チームプレーよりもウォーキングしたりなどニーズが変わってきています。岐阜県でも清流の国、スポーツ推進計画という計画を立てておられまして、一言にスポーツ振興と言っても色々な分野に分かれています。まず競技スポーツの推進と云う事で、競技スポーツの推進の所では、選手の育成ですとか、指導者の養成、組織の育成強化などが行われています。一番身近な所では地域スポーツの推進ですが、スポーツに関わる機会の提供ですとか、情報の発信、スポーツクラブなどの自立に向けての育成などが行われ



ています。そして、地域スポーツの推進の中で、特に今年は大きな行事が岐阜県で行われます。皆さんの中に出場されえる方が見えるかも知れませんが、年輪ピックと言う65歳以上のスポーツ大会が開催されます。私も年齢的に出場資格がありますが、私は白川町の方で、ノルディックウォーキングの指導者補助として参加することになっています。郡上市においては八幡町の総合スポーツセンターの方で日本舞踊を、美並町で整備されましたインター近くのグラウンドでラグビーが行われます。昨年、ラグビーのワールドカップがあり非常に盛り上がっていると思いますので、是非見に行っていただきたいと思います。日程は11月1, 2日です。60才以上とは言え、中々素晴らしいスポーツ大会が見れると思います。

学校体育の推進では、岐阜県では運動好きの子供たちを育てるためにと云う事で、様々な取り組みが行われています。現在課題になっているのは、郡上市もそうですが、人数の減少によって部活動が成立しないという学校が非常に沢山出てきて、他校と合同のチームで出場するような種目もあります。これは高校も同じことがあって、過去も郡上高校と郡上北高校がソフトボールのチームがありました。これからどんどん学校の垣根を越えて、合同のチームを組むような活動が増えてくると思います。また教員の働き方改革によって、部活動の時間が短縮されると、クラブの活動が活発になってきます。クラブの活動が活発になってくると、それにつく指導者の方々の育成の強化も大事なことになってきます。今年はオリンピック・パラリンピックがある予定ですが、障害者のスポーツ推進と言う事で進められている中に、障害者のスポーツだけではなく、健全者との交流のスポーツと云う事も色々考えて行われています。

郡上市においても、スポーツによる地域振興と云う事で、スポーツコミッション連絡会と言うのが各市に設立されて、スポーツによる地域ブランドの確立と云う事で、国内外のトップアスリートを呼んだりするとか、高鷲にグラウンドが出来ましたが、そういった所に外国の選手を呼んで交流するとか、そういう形の事が行われるという所が新しいと思います。

資料に、正しいウォーキングで得られる6つのメリットとありますが、先ほどからコロナウイルスの話が出ていますが、子供たちが学校が休みで、運動不足になるという話がテレビで報道されています。どの年代の方々も運動不足にならないようにと、郡上の自然が一杯の所でウォーキングがとても良いのではないかと思います。できれば10分でも20分でも、1週間に2~5日は運動されるといいと思います。続けるという事がとても大事ではないかと思えます。私は犬を飼っているので、朝晩1.5キロ歩いています。この10年間歩かなかつたらどうなっていたらうと思えます。

ウォーキングの効果について6つ上げています。まず心臓から足まで運ばれた血液はまた心臓に送りかえされますが、これは歩くことによってとても巡回が良くなります。血の巡回を改善すると自然治癒力を高めますので、改善が出来る。「脂肪を燃焼して、痩せやすい体を作る」という事で、糖尿病や生活習慣病は病院で始動されていると思えますが、適度に歩いて、摂取した糖質を運動して失くしてしまうというような働きが大事だと思えます。

「肩こりが改善される」やはり動かさないと肩こりになります。私たちは歩くときにノルディックウォークをひじが直角になるように高く持って歩きます。そうすると肩の所が良く動きます。ノルディックポールを持つと二倍の運動量にあると思えます。「骨を強くして骨粗しょう症を予防する」女性は骨粗しょう症になりやすいと言われます。女性は一生カルシウムを取りながらお日様に当たらないといけないと言われます。成長期と出産した後と更年期の時にカルシウムを取らないと腰や背中が曲がると言われ、骨がスカスカになって骨折しやすくなります。男性も運動不足で細くて日に当たらないと骨がもろくなります。寝たきりになるのは足を骨折して動きが悪くなると寝たきりになる可能性があるのです。まずは食べる物、栄養で骨が強くなることと、太陽に当たるということが食べるよりも効果があると言われている。太陽に当たるように意識していただくといいと思えます。足を動かして血流が良くなると脳が活性化してボケ防止にも繋がります。「ストレスに強くなる」という事で、ウォーキングのように一定のリズムで行う運動をすると幸福感が得られます。簡単にスタートできて、嬉しい効果がいっぱいウォーキング。是非習慣にしてみましょう。

## ニコBOX

ニコBOX委員会 山下 誠君

和田良一君 蒲智美様、和良からようこそお越し下さいました。卓話楽しみにしています。コロナウイルスに負けないように大いに運動しましょう。

三島勲君 3月15日の長滝区の総会で、デデン祭りは神輿を拝殿に並べて、神事のみ行うことになりました。来賓の方もなく、寂しい祭りとなりました。新型コロナがなくならなければ来年も出来ないかもしれません。応援していただいているRCの皆様、これからもよろしく。

大村君 蒲智美さん、いつも歩世話になっています。今日は卓話ありがとうございます。

同文 寺田澄男、君藤代君、三島昭君、羽土君、岩谷君、野島君、山下君、石徹白君、寺田正実君、原君、松森君

山口君、旭君、和田智博君、美谷添生君

畑中君 同文 今日は良い事ありました。確定申告で沢山戻ってきました。

## 出席報告

出席委員会 清水英志君

	会員数	出席者数	欠席者数	補正者数
第1990回	34名	21名	18名	1名

