

Rotary 

国際ロータリー
第2620地区

御殿場 ロータリー クラブ 週報



<https://www.gotemba-rc.gr.jp/>



御殿場
ロータリークラブ
モバイルサイト

第2815回 例会プログラム

- 例会場／御殿場高原ホテル
- 開会点鐘／13：00
- ロータリーソング／我らの生業
- 内 容／Intercity Meeting
会長・幹事（裾野RCホスト）

会 員 慶 事

- 夫人誕生日／込山正一郎君 ご夫人 晴子様
- 結婚記念日／大胡田明寿君 幸子様 ご夫妻

会 長 挨 拶

豊 山 篤



『元始、女性は実に太陽であった。真正の人であった。今、女性は月である。他に寄って生き、他の光によって輝く病人のような蒼白い顔の月である。』

大正から昭和にかけ、女性解放運動家・フェミニストとして活動した平塚らいてう（らいちょう）の言葉です。この言葉は、女性が本来持っている力や尊厳を取り戻そうという強い願いが込められているそうです。

当時の日本社会において、女性は長く「家の中で支える存在」「控えめであるべき存在」とされてきましたが、らいてうは、女性は本来、誰かに照らされて輝く存在ではなく、自ら光を放つ“太陽”だった、と表現しています。そこには、神話の世界の天照大神や邪馬台国の女王であったとされる卑弥呼などの存在もイメージされているようです。

この言葉は、単なる男女の対立をあおるものではなく、ただ、人間一人ひとりの存在をしっかりと認めよう、ということではないでしょうか。性、年齢、立場、国籍を問わず、「あなた自身が太陽になれる

存在だ」というメッセージだと受け止めます。

ロータリークラブは、多様な職業、多様な経験を持つ人が集う場であり、ひとつの大きな価値観として「超我の奉仕」という言葉があります。らいてうの言葉は、それに通じるものではないでしょうか。

この言葉を聞いたとき、今年のテーマとしている“多様性”の考え方にも大いに参考になるものであると感じて、紹介させていただきました。

余談ですが、「若い燕」という言葉は、25歳だったらいてうと、5歳年下の画家との恋愛から生まれた言葉だそうです。

当時、年上の女性と年下の男性が交際することは、世間からの風当たりが強く、大きなスキャンダルだったそうで、二人の交際が発覚した際、若い画家が身を引こうとしてらいてうに送った別れの手紙の一節が語源だそうです。『静かな水鳥たちが仲良く遊んでいるところへ1羽のツバメが飛んできて平和を乱してしまった。若いツバメは池の平和のために飛び去っていく』と置き手紙を残して画家は去り、この出来事以来「ツバメ」は「年上の女に可愛いがられている若い男」（広辞苑）を指すようになったそうです。

ですが、ご安心ください。このあとらいてうが説得して、ふたりはちゃんと夫婦になったそうです。



会長挨拶は
こちら



司 会
鬼形慎太郎君



出席報告
高橋隆造君



ソングリーダー
池上 司君



会員誕生日 高橋隆造君 大胡田明寿君



よいことのために
手を取りあおう

次 回
2月19日の
例 会

★東山荘講堂 ★12:30
★『平和構築と紛争予防月間』に因んで
YMCA東山荘 職員 杉野歌子様

運動習慣と筋トレ



ゴールドジム御殿場静岡
インストラクター

村上正暁君

今回は御殿場ロータリークラブの皆様の平均年齢が64歳、80代の方も在籍されていると伺っておりますので、老後をいかに健康な状態で生活できるか、運動習慣や筋トレに交えてお話しさせていただければと思っております。

「人生100年時代」や「平均寿命」といった言葉は聞きなじみがあるかと思いますが「健康寿命」といった言葉は聞いたことがありますか？「健康寿命」とは日常生活に制限のない期間の平均を指します。厚生労働省の調査で4年に1度ほど調査結果が発表されますが、令和4年度の結果では静岡県が男性と女性の両方で健康寿命の日本一となっております。男性が73.75歳、女性が76.68歳です。（平均寿命は男性81歳、女性87歳。）日本一健康な高齢者が多い静岡県は、健康のため、AIやお金でカバーできない「運動」が今後さらに重要視されていくと個人的に思っております。

運動に関する情報ですが、厚生労働省が2023年に10年ぶりに更新をしました「健康づくりの

ための身体活動・運動ガイド2023」には、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上行いましょうと表記されております（高齢者は1日40分以上）。車社会の御殿場市において、1日40分の運動ができている方は少ないと思われます。

また加えて、筋力トレーニングを週2～3回取り入れることが推奨されております。

運動により、生活習慣病の予防や歩行能力の維持につながりますが、実際に筋力トレーニングが必要な具体例をご案内できればと思いますので、簡単な動作を試してみましょう。

～実技～ スーツでもできる簡単な動きを実践し、筋トレに繋げるご説明をいたします。

少し体を動かして、お分かりになったように、筋トレは「必ず行うこと」ではなく、個々に合わせたプログラムがおすすめです。

我々ゴールドジムが提示しております「フィットネス」とは、「一人ひとりの健康的な生活習慣」のことです。お身体の状態や運動経験・運動習慣、ライフスタイルや目的に合わせて、個別のプログラムを作成、サポートしておりますので、ぜひご来館いただきたいです。



2/5の出席報告

会員数	出席計算に用いた会員数	出席者数	暫定出席率	前々回の確定出席率
53名	49名	43名	87.76%	100%

欠席者(6名)

石川又英君 神谷高義君 柏原大地君
永木栄太君 齊藤礼志君 瀬戸正人君



※やむを得ず欠席される方は、午前9時50分までにご連絡下さい。

1/22のメーキャップ

8月23日	富士山一斉清掃	瀬戸 正人君
10月23日	フードバンク	鎌野 篤志君
1月16日	せせらぎ三島RC	大胡田明寿君
1月27日	北海道Eクラブ	林 泰博君
1月28日	北海道Eクラブ	鬼形慎太郎君
1月29日	北海道Eクラブ	梶 喜朗君
1月29日	北海道Eクラブ	柏原 大地君
1月29日	北海道Eクラブ	高橋 隆造君
1月30日	北海道Eクラブ	田代 明人君
2月2日	北海道Eクラブ	池上 司君

Rotary 国際ロータリー第2620地区

御殿場ロータリークラブ

○例会日/木曜日
○例会場・事務局/YMCA 東山荘
静岡県御殿場市東山1052
電話/0550-83-1133 FAX/0550-83-1138
<https://www.gotemba-rc.gr.jp/>

会長 ○豊山 篤
幹事 ○勝又 厚
会報委員長 ○勝又 淳