

Rotary International
2011～2012

こころの中を見つめよう
博愛を広げるために

中村ロータリークラブ

例会記録 (2011～2012)

会 長/大 杉 幸 雄

幹 事/杉 本 一 博

会報委員長/嶋 村 晃

創 立/昭和38年10月2日

例会日/水曜日 12:30～13:30

例会場/新ロイヤルホテル 四万十

事務所/四万十市中村小姓町46番地 中村商工会館2F

TEL 0880-35-4551 FAX 0880-35-4553

●ホームページ <http://www.nakamura-rc.com/>

週報 No.2261

第2392回 平成24年5月30日 (晴れ)

本日のプログラム：会員スピーチ 白木 久雄会員 小池 雄一会員

6月6日のプログラム：会員スピーチ 梅原 薫会員 荒川 泰士会員

6月13日のプログラム：委員会活動報告

【会長挨拶】 明神会長エレクト

・今週も代行させていただきます。

最近、出席率があまりよくありません。ロータリーは当然例会が主ですが、基本は親睦です。ゴルフコンペや野球部など々 みんなで楽しくやりたいと思います。

・用事があって、新田商店へ行ってきました。

夏に向かって新田会員も忙しそうにしていますが、腰痛でしばらくはゴルフもできないそうです。

・ロータリーの友6月号

・2012～13年度版 手帳申込みのお願い

・安芸RCより

創立50周年記念式典参加の礼状

・宿毛RCより 週報拝受

5クラブ親睦コンペの収支報告書 次年度主管は四万十RC

【委員会・会員発言】 浦田会計

本年度もあと1ヵ月となりました。会費未納の方はよろしくをお願いします。

【幹事報告】 杉本幹事

・ガバナーエレクト事務所より

1) ガバナー公式訪問日程予定の報告 (10/3)

2) 地区補助金 応募申請のご案内

2013～14年度より財団「未来の夢計画」がスタート。従来型の最終年度としての申請1クラブ1,000ドル上限 25クラブ受理予定 締切り 7/20

・次年度 東ガバナー補佐より訪問日程 9/19

松田 米山奨学委員長

米山奨学にご協力いただきましてありがとうございます。残り1ヵ月ですが、来週には送金いたします。まだ受付けていますのでよろしくお願いします。

松倉 次期社会奉仕委員長

今年のウルトラマラソンは10月21日です。早速ですがボランティアの募集が来ています。多くの方のご協力をお願いします。



本日のプログラム 会員スピーチ「私の趣味」



■白木 久雄会員

先週に引き続きウルトラマラソンの話、20km地点から始めさせていただきます。

20km地点からは調子が良くて少しオーバーペースになってしまい左膝に続いて右膝も痛むようになりました。30kmを過ぎて久保川で長椅子があったのでそこに腰かけていると、おじさんがやって来て「うちで一杯やって行かんか」と、誘われました。以前はこの地の名物のお接待だったようなのですが、さすがに途中で酒を振舞うのはいかなものかと物議をかもし、今では家の中でこっそりと行われているということです。

あと12Kmの川登までやって来た時にはついに走ることができなくて歩き始めました。どんどん追い越されていったのですが、唯一追いついたランナーがいました。それが東京の伊藤君との運命の出会いです。

彼は100Kmのランナーでしたが、ウルトラマラソンには慣れていてようで、「時速6キロで歩いているので、あと2時間でゴールまでいける」と教えてくれました。慣れた伊藤君に並走してくれるように頼むと快く引き受けていただき、一緒に走り始めました。一時間ほど経つと、伊藤君のペースについて行くのがしんどくなりましたが、晩飯にビールを出してあげるということをこれ見よがしにホテルに電話して何とか付き合っていたので、ゴールまで辿り着くことができました。最後に一言「もう二度と走りません」。



■小池 雄一会員

今日は自転車（ロードバイク）についてお話したいと思います。

普通の自転車と違うのは2点

一つはドロップハンドル

もう一つはビンディングペダルです。

この二つの影響で（姿勢を説明）人は四足動物の能力を復活させることができるのです。運動エネルギーは $E = \frac{1}{2}mv^2$ で表されます。50kgのわたしが一時間、時速5kmで歩いたエネルギーは625（単位はスルーしてね）です。ロードバイクで時速30kmで一時間走った時のエネルギーは、バイクの重さ10kgを足して27000になります。なんと40倍以上のエネルギーになるのです。この時、私の心拍は150回/分を超え、脳内にはエンドルフィンが出まくって、まさにけだものっ！じゃなかった、けもの！と化しているのです。

どうですかみなさん。最近運動不足かな・とかお腹がでてきたなと思っている方、ロードバイクを始めてみませんか？

運動が苦手とか年齢がきになるという方、御心配は無用です。だって最初から今まで使ったことのない筋肉を使うスポーツですから。

今、ロードバイクは最高のシーズンに入っています。ぜひともみなさんも一緒に、けだものっ！じゃなくて、けもの肉体と精神を手に入れようじゃありませんか？

【ニコニコ箱】

田中会員：去る5月19日開催の第20回四万十俳句全国大会おめでとうございます。幡多信用金庫松田理事長さんより毎回、句集をお送りいただき感謝いたしております。ありがとうございます。

白木（一）会員：いいことがない時はニコニコに入れるといい、とSAAに言われました。

本田会員：横浜で学会があり、中華街で久しぶりに食事をしましたが、あまり美味しいとは思いませんでした。

大塚会員：来期のガバナー補佐の訪問日程が決まりました。東さん、ご苦労様です。

東SAA：2670地区来期のショートステイのメンバーが決定しました。訪米はリーダー入れて28名、来日は29名です。6/16にはホームステイの方々のオリエンテーションです。

【出席報告】

- ・会員総数47名（免除会員1名）
- ・本日の出席/28名 63.64%
- ・先週の訂正 M7 72.73%→88.64%

