



# OSAKA SEMBA ROTARY CLUB JAPAN

## W E E K L Y R E P O R T

設立 昭和 63 年 (1988) 5 月 23 日  
 事務所 〒542-0086 大阪市中央区西心斎橋 1-7-3 大丸北炭屋町ビル 6 階  
 TEL. (06) 6244-1008 FAX. (06) 6244-1010  
 WEB. <http://sembarotary.club> E-mail : [semba@cocoa.ocn.ne.jp](mailto:semba@cocoa.ocn.ne.jp)  
 例会 毎週月曜日・12 時 30 分・ホテル日航大阪 Tel. (06) 6244-1111  
 会長 林 拓 幹事 山川 良知 会報広報委員長 大島 弥生



四つのテスト／言行はこれに照してから I. 真実かどうか II. みんなに公平か III. 好意と友情を深めるか IV. みんなの為になるかどうか

### 第1518回 例会 2023年 (令和5年) 11月27日

(ロータリー財団月間)

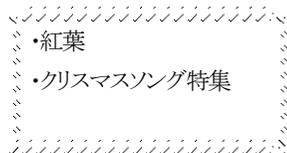
#### 本日のプログラム

(本日のプログレス 吉本 力 副SAA)

- ロ-タリ-ソング 「おおロータリー」
- 会長の時間 ○ 幹事報告 ○ 委員会報告 ○ ニコニコ箱報告 ○ 出席報告
- 委員会卓話 「ロータリー財団」 塩尻 明夫 副委員長
- 職場見学 「月化粧ファクトリー」 14:00～
- 会員懇親会 「ペッシェロッソ」

前回 (11月20日) 例会記録

◇プログレス 吉本 力 副SAA



#### 1. 来客紹介 松村 和也 親睦委員

ゲスト: 0名 地区外: 0名 地区内: 1名 合計 1名

#### 2. 会長の時間 「趣味と自分に向き合う時間 Part2」 林 拓 会長



今週は先週に引き続き趣味のお話しということで、ロードバイクのお話をさせて頂きたいと思います。ロードバイクは非常に効率の良い有酸素運動です。後程、耳寄りなダイエット情報もお話しさせて頂きたいと思います。

私の肌感覚ですがロードバイク人口は年々増加傾向が続いていると思います。皆様の中でもロードバイクと聞くと悪い印象をお持ちの方も多いのではないでしょうか？私も感じるのですが、車の運転をしていると邪魔でしかない。サイクリストもマナーのレベルが人それぞれなのが残念なところではあります。

私は車に迷惑をかけたくないので基本的に河川敷を走ります。大阪城公園なども良いかと思います。

世界に希望を生み出そう

CREATE HOPE in the WORLD

私の自宅は阪急池田からすぐのところにありますので、猪名川という一級河川がすぐ横にあるので、家をでて猪名川沿いに園田競馬場のあたりまで往復 20km を昔は週 4 日は走っていました。ロードバイクは水泳の次に消費カロリーが多いと言われ、例えば身長 171cm、体重 66kg の私がこのコースを平均時速 22～25km で走行すると消費カロリーは約 680kcal となり天ぷら蕎麦 1 杯に相当します。実は 40 代後半の頃にロードバイクで体重 6kg 程減量に成功したのですが、その計算方式がこのようになっています。私の 1 日の基礎代謝が約 1500kcal ロードバイクで走った日はプラス 680kcal で 2180kcal 食事をしてもらない計算になるのですが、そこで 300kcal 食事を我慢します。そして 1 ヶ月に 20 回ロードバイクに乗ると 6000kcal の減量に成功します。1kg 痩せるのに 7000kcal が必要ですので、1 ヶ月と少しで 1kg 痩せる計算になります。私はこれを半年間続けて 6kg 減量には成功したのですが、なぜかそこから先には進まなくなってしまいました。また同時に腕や下半身の筋力トレーニングにもなっていますので、筋肉量も増えていきますが、ムキムキにはなりませんので、女性にも向いているかもしれません。

耳にイヤホンなどすると周りの音が聞こえなくなり走行が危険なので、ひたすら無音の中を毎日延々と走り続けます。先週、お話しした釣りで何時間も無言で魚と知恵比べしている状況と私の中ではなんとなく似ていて、自分自身を見つめ直す良い時間になっています。私はあまり感じませんが、経営者は孤独な職業だとよく言われます。そんななか趣味やスポーツを通して自分を極限の地に追いやって見つめ直す時間をとることも必要なかもしれません。

最近はずっかりゴルフにご執心ですが、こちらは極めて快適でゴルフ同好会も含めて楽しいことばかりさせて頂います。楽しいことばかりですと自分が堕落しそうで少し怖くも感じています。せめてもマナー良く同伴競技者の方々にご迷惑をお掛けしないよう心がけて楽しみたいと思います。引き続き同好会活動の方も宜しくお願い致します。

### 3. 米山功労者表彰



【第4回米山功労者】伊藤 清一 会員 片岡 清夫 会員

【第3回米山功労者】小島 常男 会員

【第1回米山功労者】岡野 秀章 会員

### 4. 委員会報告

◎地区青少年交換委員会 澤田 宗久 委員

青少年交換留学生が来日して5か月が過ぎて日本にも少しずつ慣れて来ています。

11月23日(祝)に秋のお出かけを京都の東福寺で行います。参加者は交換留学生とロータリーアンとRACの皆さんです。電車に乗って東福寺まで行って文化体験(お茶の点前)を体験したあとで昼食後東福寺を散策して紅葉を楽しんでいただきます。

### 5. ニコニコ報告 大久保 喜弘 親睦委員

片岡 会員……本日 IM 打合せでよろしくお願ひします。

山川 会員……小山さん、13日はありがとうございました。

新川、清水、小山、原山、井澤、小島、野田、竹内、甚田、岡野、吉本、坂本、中井、大久保、岩崎、澤田、盆子原、岡本(茂)、天野、宮原、篠藤、大島、中嶋、伊藤、藤井、松村、洪、岡本(真)、

各会員……世界こどもの日

### 6. 出席報告 吉本 力 副SAA

会員総数 39名 出席率計算会員数 37名 出席会員数 36名(オンライン1名) 出席率 97%

第1514回(10月30日) 修正出席率 100%

## 7. IM委員会別ミーティング

テーブルごとにIM実行委員会の委員会別メンバーで、IMロータリーデーの委員会の役割など話し合いをしていただきました。

クラブ理念:わたしたちは人類社会の共栄を願い、高い感性をもって  
奉仕活動につとめ、社会の発展と平和に貢献します

クラブビジョン:多様性を認め合い、会員一人一人の心が豊かになる  
魅力あるクラブを目指す

### ★12月例会予定★

日		司会	プログラム	会場	その他
4	・疾病予防と 治療月間	野田	卓話:中村会員	7階「フォンタナ」	お誕生日お祝い 理事会4F「藤の間」13:40～
11	・12/8-9 地区大会  ・12/19(火) 開平小学校 5年生社会学習	清水	年次総会 クリスマス家族懇親会	・例会年次総会 31階「カトレア」 ・クリスマス家族懇親会 32階「スカイテラス」	例会 17:00～17:15 年次総会 17:15～17:45 家族懇親会 18:00～20:30
18		野田	体験例会	4階「孔雀の間」	IM委員長会議4階「藤の間」 11:30～ 会員懇親会4階「藤の間」 13:40～14:40

