

# WEEKLY BULLETIN

SHIZUOKA NORTH ROTARY CLUB

静岡北ロータリークラブ



例会日：毎週火曜日 12:30~13:30  
例会場：ホテルアソシア静岡 TEL.054-254-4141  
事務所：〒420-0853 静岡市葵区追手町2-12 静岡安藤ハザマビル5F  
TEL.054-254-5611 FAX.054-221-0515

世界に希望を生み出そう ◆ http://shizuoka-north-rc.jp/ ◆ E-mail : shizuoka-rc@mail.wbs.ne.jp 会長 大橋 知文 北上 絢生



- ◆ 会長 大橋 知文
- ◆ 副会長 青木 文洋
- ◆ 幹事 望月由紀江
- ◆ 副幹事

2023-24年度 RI会長 ゴードン R. マッキナリー / CREATE HOPE in the WORLD

2024年5月21日 [火] 第1539回例会 天候：☀️

**司会進行** 望月由紀江幹事

**開会点鐘** 大橋 知文会長

**ロータリーソング** 小林 勇貴会員  
「それでこそロータリー」

**ビジター紹介** 荒井 弘樹会員  
米山奨学生卓話 グエン・ティ・ミー・ソン様

**出席報告** 荒井 弘樹会員

月日	会員数	出席数	欠席数	メイクアップ	改正出席率
4/23	31(30)	20名	10名	0名	66.66%
5/14	31(30)	25名	4名	-	-
5/21	31(30)	21名	9名	-	-

**本日の例会案内** (第1540回例会)

5月28日(火)  
クラブフォーラム

**次回のプログラム**

6月4日(火)  
ガバナー補佐訪問

**幹事報告** 望月由紀江幹事

・明日は、親睦ゴルフコンペを開催します。

**委員会報告** 森崎 和敏会員

・出張整体のご案内。

**会長挨拶** 大橋 知文会長

## 美容ダイエット

健康体重の測り方  
身長(m)×身長(m)×22  
例)1.6mの身長の人? 1.6×1.6×22 56.32kg 目安

・現代人は、正しい呼吸が出来ていない  
深呼吸とは…きちんと息を吐いて空気を吸う。～半分くらいしか酸素を交換していない。全部吐き切ると、自然に空気は入ってくる。これで、横隔膜(筋肉)が10cm位動き、お腹周りが絞れる。  
目安: 4秒で息を吸い、6秒か7秒掛けて、息を吐くと良い。

・ある臓器をもむだけで、痩せる  
基礎代謝の高い人は、勝手に痩せていく。  
人間が1日に消費するエネルギー  
基礎代謝60%、活動代謝30%、食事に使うエネルギー 10%  
基礎代謝～脳19%、筋肉18%、腎臓10%、心臓8%、肝臓27%  
筋トレより、肝トレ!

肝臓マッサージ 肝臓をもむと良い～疲れを取り、痩せやすくする。  
肝臓の位置は?  
右の肋骨の下  
①摩る(肝臓に血を流す) ②指でローリング  
③肝臓を挟み込み、押す。  
\*肝臓マッサージをすると、血流が良くなって、ヘアリンを作る。  
髪の毛に栄養がいかない…ヘアリン不足～薄毛、肌

・16時間ダイエット  
8時間内で3食食べる。  
実験: 自由に食べる vs 8時間  
食事を16時間空けても変わらない。  
\*8時間内で食べていたグループは、手足の筋肉が衰えた=老化現象が見られた

・毎日、昼寝すると若さを保つことが出来る。  
脳は老化とともに委縮する。  
30分以内の昼寝は、老化を3年～6年遅らせる。

・若作りしている人は、内面も若くなる。～周りから若者扱いされることがポイント!

・下を向いている時間が長いと、重力がかかり、口元がたるむ。  
あ、い、う、え運動～口周りのたるみを解消する。  
1日2回 各3セット  
い…指で口を持ち上げる う…胸に手を当てて え…下を出して

・エクソソームとは、身体の細胞から放出される「小さな袋」  
体の中は、エクソソームだらけ。  
人間の細胞は、37兆個あり、その内、お腹のばい菌は、1000兆個を超える。  
良いばい菌、悪いばい菌からエクソソームが出ている。  
一緒に生活しているばい菌は、常に交換している。

**スマイル** 奥村 聡会員

- 大橋 知文会長  
・今日は、1539回例会です。宜しくお願いします。先週は大塚ハレルヤさんの津軽三味線、楽しい一時でした。今日も楽しい例会にしましょう。望月幹事、共々宜しくお願いします。
- 石垣 徳夫会員 ■森崎 和敏会員
- 戸崎 博隆会員 ■荒井 弘樹会員
- 今日は、米山奨学生リンちゃんの初めての卓話です。とても楽しみにしています。皆さん親心で温かく見守ってください。リンちゃん頑張れ!!
- 小林 勇貴会員  
・今日は、グエン・ティ・ミー・ソンさん卓話宜しくお願いします。  
・先日は、記念日のお花ありがとうございました。紫陽花が年々増えていきます。

## ゲスト卓話

hello

米山奨学生  
グエン・ティ・ミー・ソン様



氏名: NGUYEN THI MY LINH !

▶ ベトナムの中部から参りました。24歳です。  
▶ 静岡英和学院大学の人間社会学科の4年生です。  
▶ 趣味は旅行をすることです。  
▶ 一期一会という言葉大事にしています。

家族のこと

今年の2月にひさしぶりに帰国しました。



■北條由美子会員  
5月19日素敵なお花が届きました。ありがとうございました。39回目の記念日、一人はちょっと寂しかったので横須賀へ推活コンサートに後輩と行って、充実の記念日を過ごして来ました。

■鈴木 勉会員  
先日の誕生日プレゼント有難うございました。スマイルします。

**静岡北RACスマイル**

■大橋 知文会長  
アクトの皆様、会員増強、頑張りましょう。

日本に来たきっかけ

・日本のアニメに触れる機会がたくさんありました。  
・日本の経済は世界のトップであり、教育内容にも魅力があります。  
・日本には、勤働き、社会秩序、様々な価値観があります。それらに触れることで、自分が成長でき、社会の役に立てると考えます。

ベトナムと日本の挨拶

ベトナム  
■挨拶(基本)は: シン チャウ  
■挨拶(ネイティブ): チャウ+人称代名詞  
■例: チャウ アン(こんばん お兄さん)  
チャウ エム(こんにちは 妹)

日本  
■時間帯によって挨拶が変わります。  
おはようございます  
こんにちは  
こんばんは

なぜグエンさんが多い

▶ 3人の中で一人はグエンさんがいます。  
▶ ベトナム最後の王朝はグエン朝でした。  
▶ グエン歴史本を記録による:  
1225年政治家チャンはリー王朝を打倒してリーの家族などを名前に変えさせました。  
1400年ホーはチャン王朝を打倒してチャンの名前に変えさせました。  
1888年ほどグエン王朝の歴史を開き、色んな人がグエンの名前に変更しました。

ベトナム

ベトナムの首都: ハノイ  
面積: 32万9241km<sup>2</sup>  
日本との距離: 3800km

日本と時差はマイナス2時間  
季節: [北] 四季があります。 [南] 乾季と雨季に分けています

航空時間: 11~12時間

**閉会点鐘** 大橋 知文会長

[担当: 小林]