



# 2018-19 週報 パワー浜松ロータリークラブ

## 「能動的に参加し、お互いを高めあおう」

RI 会長 バリー・ラッソ / 第 2620 地区ガバナー 星野義忠 / 会長 鷲津有一 / 幹事 鈴木一広  
〒430-7733 浜松市中区板屋町 111-2 オークアウトシティ浜松 4307 号室 Tel:053-452-0800  
Email:info@power-hamamatsurc.jp http://www.power-hamamatsurc.jp  
創立：2002 年 10 月 22 日 認証伝達式：2003 年 4 月 29 日 スポンサークラブ：浜松中 R C



### 第767回例会6月11日(火)AM7:30~8:30

- 会場：オークラアクトシティホテル浜松 3 階 チェルシーの間
- 司会：北原ジョージ・マテウ 龍谷義行 ■点鐘：鷲津有一 ■週報：青山素久
- ロータリーソング：「夢のみずうみ」
- ゲスト：株式会社デジタルインフォメーションジャパン代表取締役 森田敏宏 様  
米山記念奨学生 サイ ピョー ミエン マオさん  
例会見学者 野口雅子様

### 出席報告/スマイル報告

会員数 77 名 (内出席免除会員 2 名)  
出席数 63 名 出席率 85.13%  
前々回出席率 90.67%

- ①鷲津有一さん ②長谷川博久さん
- ③後藤達朗さん ④土屋公良さん
- ⑤坂井光蔵さん

### 会長挨拶

おはようございます。  
森田敏宏先生、昨日からお越し頂き、ありがとうございます。例会見学の野口さん、ようこそいらっしやいました。6 月に



入り、BBQ が楽しめる季節になりましたので、私の仲間で行う際、絶対に欠かせない特選素材を紹介します。それは神奈川県藤沢市で生産されている「みやじ豚」という豚肉です。宮治さんが育てた豚だから「みやじ豚」ととても分かりやすいブランド名です。品種やえさにももちろんこだわっていますが、一番大きな特徴は育て方にあります。「腹飼い」という、血のつながっていない他豚と同室にはせず、兄弟だけで育てていることです。さらには、一頭当たりの居住スペースも一般的な養豚場の 2 倍の広さを確保し、豚にとってのストレスをできる限り少なくしています。10 年ほど前、異業種交流会の視察勉強会で茅ヶ崎にある養豚場を訪れ、現地で試食 BBQ をして頂いたのが「みやじ豚」を知ったキッカケです。仲間との BBQ 初回は、コースとバラを用意し、それでも豚だけじゃと牛肉も準備して食べ比べたところ、女性を含む全員一致で、次回から「みやじ豚」のバラだけにしようとなりました。その焼いたバラ肉は、とても柔らかく、脂がたまらなく甘く今まで食べたことがないような美味しさです。薄切りをしゃぶしゃぶで食べるのもお勧めです。興味のある方は、みやじ豚のHPをご覧ください。思わず食べ過ぎてしまったら、森田先生推奨の加圧トレーニングを行いましょう。

### 議 事

#### 「加圧トレーニングの効果とダイエットへの応用」

(株)MIJ 代表取締役  
森田敏宏 様

※詳細は次ページに掲載  
【ロータリー情報委員会】



### 幹事報告

- ①3/23 に開催された IM の報告書を配布しました。
- ②先週配布したガバナー月信ですが紙面での提供は今回が最後になります。次年度より PDF にてメール配信されるそうです。
- ③ロータリーの友にもデジタル配信版があります。アクセス方法や ID・パスワードについては幹事まで。
- ④例会終了後第 6 回予定者会議が開催されます。

### 委員会報告

#### ■堀内副幹事

- ①ガバナー月信 6 月号に記載の規定審議会の記事によると、メイクアップ期間について現在対象日の前後 14 日間となっていますが各クラブごとに期間について検討して良いということになったそうです。
- ②100 周年記念バッチができました。購入ご希望の方は副幹事まで申し込んでください。
- ③当クラブオリジナルのジャケットを作成します。試着の上サイズの確認をお願いします。



#### ■地区青少年交換委員会ジョー委員

6 月 8・9 日河口湖にてインバウンド学生による「さよならオリエンテーション」が開催されました。バーベキューなどで交流を深め、無事に終了いたしました。



# 議 事

## 加圧トレーニングの効果とダイエットへの応用



(株)メディカルインフォメーションジャパン  
代表取締役 **森田敏宏** 様

### ■ 加圧トレーニングとは？

適度に血流を制限した状態で行うトレーニング。

通常トレーニング

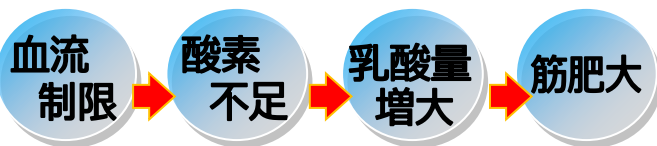


動脈から静脈へ酸素が十分に届く状態

加圧トレーニング

動脈から静脈へ酸素が届きにくい状況をつくる

これにより通常時に比べて乳酸量が増える



### ■ 筋肥大を発生するのに必要な筋力

通常トレ

最大筋力の **60%**



加圧トレ

最大筋力の **20-30%**

加圧トレーニングでは効果的な筋力アップが期待できる!!

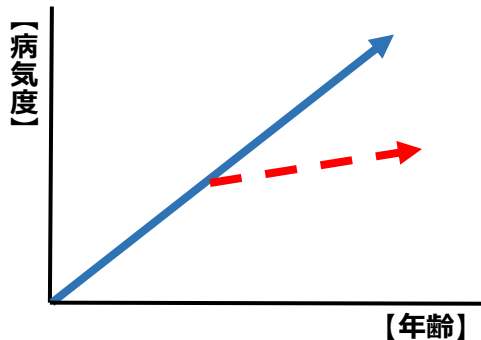
⇒一年間で体重が 105kg→75kg に減った事例も！膝痛消失、血圧、肝機能、コレステロールも飛躍的に改善！

### ■ 従来の医療の限界

- ⇒現場でできることには限界がある
- ⇒深刻な医師不足
- ⇒進む過疎化

### ■ 医療の枠を超えた医療を

- ⇒病気になるのを待ってではダメ
- ⇒薬では根本的な体質改善にはならない



早い段階での介入により根本的な改善を!!

### ■ 超高齢化社会の切り札としての加圧トレーニング

- ⇒高齢者含み誰でも筋力アップ
- ⇒成長ホルモンの分泌
- ⇒脳の活性化

※加圧トレーニングは自己流で行うと危険を伴う可能性があるため専門家の指導下で行いましょう。特に持病のある方は、かかりつけ医の指示に従ってください。

## スマイル報告

- ①鷺津有一さん  
森田敏宏先生、本日は卓話を頂き、ありがとうございました。最近、増えた体重を元に戻そうと思っても、なかなか戻らなくなりました。加圧トレーニングには挫折経験がありますが、今日のお話を聞き、再チャレンジしようと思います。先生の今後ますますのご健勝・ご活躍をお祈りいたします。
- ②長谷川博久さん  
森田先生、昨日よりおつきあいいただきましてありがとうございました。益々のご活躍をお祈りしています。
- ③後藤達朗さん  
森田先生、本日は誠にありがとうございました。苦しいと思っていた加圧トレーニング。正しくは苦しくないとのことですのでぜひ体験して健康作りに役立てたいと思います。
- ④土屋公良さん（次年度会場監督）  
先日、ロータリーソングの手話動画を配信しました。皆で手話を交えて歌いましょう。
- ⑤坂井光蔵さん（はるか中東ドバイより）  
6月30日に軽ランド有玉店で初めてのジャズライブを開催しますので是非梅雨のうつつうしさを振り払いにお越しください。