



2023-2024

KAWANOE WEEKLY

R. 5. 9. 5

No. 9



「夏の日」 油彩 谷 晶子

2023-2024年度国際ロータリー会長
ゴードン R. マッキナリー

世界に希望を生み出そう

- 会 長 尾 藤 淳 一
- 幹 事 石 村 榮 一
- 会報委員長 大 久 保 宏 茂
- 例 会 日 毎週火曜日
12:10~13:10
- 例 会 場 四国中央商工会議所
電 話 0896-58-3530
F A X 0896-58-6294
- 事 務 局 四国中央商工会議所
電 話 0896-58-3530

「犬とお散歩と健康」

井 上 由 文

週報の順番が回ってきた。さて会員諸氏の健康増進のために何が良いか考えた。西洋医学的なものはマスメディアに情報があふれている。東洋医学的なものに関しては私が会長の時間、卓話などで何回も紹介しているしな。それ以外に自信をもっておすすめできる健康法は散歩である。特に愛犬を伴った散歩は、毎日続け易く、相手の喜んでる様子を見てるとこちらも嬉しくなり、心身ともに楽しい時間である。

私は35年前に開業以来、絶えることなく犬を飼っている。初代は中央病院時代のチェリーⅠ、次いでエアードールテリアのチェリーⅡ、天国に召されたあとはウェリッシュテリアのチェリーⅢ、時期を同じくして屋内犬としてヨークシャテリアのヘンリーⅠ、Ⅱと続く、この35年間彼らの要望に従って毎日休まずお散歩を続けている。

開業医の仕事は、外来診療・手術、入院患者の回診、研修等多忙をきわめ最近の働き方改革にてらしあわせると時間外労働時間は、月100時間はゆうに超えた毎日が続いていた。我ながらよく体調を崩さずよく持ちこたえたものだなと思っているが、その原因として考えられることは、家族の協力はもちろんの事、西洋医学的検査、東洋医学的養生があるが、私自身の35年間で最も影

響があったと思われるものは毎日の散歩だと確信している。

今思うに、愛犬と一緒に散歩は、散歩させているのではなく、させてもらっているのでは？と気づくのである。

以下私の健康に大いなるサポーターになっている愛犬の写真を流行のAI、“Chat GPT”と共に感謝をこめて添付いたします。

このように腰・膝のコンディションを整えて定期的な散歩を続け、高齢化社会に負けない健康長寿を目指しましょう。

《参考》Chat GPT

散歩には身体的、精神的なさまざまな効果があります。以下にいくつかの主な効果を挙げてみます：

1. 身体的効果：

- ・運動：散歩は軽い有酸素運動としてみなされます。体を動かすことで心拍数が上がり、血液や酸素の循環が促進されます。
- ・筋肉強化：歩くことによって、下半身の筋肉、特に足やお尻の筋肉を使います。これにより、筋肉が強化され、バランスや姿勢が改善されることがあります。
- ・カロリー消費：散歩はカロリーを消費するのに役立ちます。体重を維持したり、減量をサポートするのに役立つ場合もあります。

2. 精神的効果：

- ・ストレス軽減：自然の中を歩くことや街を歩くことで、リラックスしたりストレスを軽減する効果があります。自然の景色を見たり、新しい環境を探索することは心に穏やかな影響を及ぼすことがあります。
- ・リフレッシュ効果：外出して散歩することで気分がリフレッシュし、気持ちが晴れやかになることがあります。
- ・創造性向上：散歩は気分転換にもなります。新鮮な空気を吸いながら考え事をするすることで、創造性を高める助けになることがあります。

3. 社会的効果：

- ・交流の機会：公園や近所を散歩することで、他の人とコミュニケーションを取る機会が増えるかもしれません。ペットを連れて散歩することで他の飼い主と交流することもあります。
- ・孤立感軽減：外に出て人々と交流することで、孤立感を軽減することができる場合があります。

これらの効果は個人によって異なりますが、散歩は健康と幸福に良い影響を与えることが多いとされています。定期的な散歩は健康的なライフスタイルをサポートする重要な要素の一つと言えるでしょう。



←チェリー I

チェリー II →
ヘンリー I →



第2999回 例会記録 R. 5. 8. 29

出席報告

1. 出席会員 (48名中) 39名
2. 当日出席率 81. 25%
3. 来賓
・愛媛大学特別荣誉教授、
愛媛大学社会共創学部教授、
大学院農学研究科教授 内村 浩美 様
4. 前々回補足修正率 95. 83%

会長の時間

- ・ご令嬢結婚祝い 尾藤 淳一 会長

委員長の時間

- ・出席報告 出席委員長 石川 隆文 会員

会務報告

1. 例会変更のお知らせ
【伊予三島RC】
9月29日(金) 休会
三島商工会館にて10時頃からメーカー
カップの受付をしております。
2. ザ・ロータリアン2023年9月号
3. 2023年8月・9月 近隣クラブ例会の
お知らせ (出席委員会)

ニコニコニュース

尾藤 淳一…①先週はお休みを頂き、ご迷惑をお掛けしました。石村浩次年度には代役を快く引き受けて頂きました。ありがとうございました。また助けて下さい。

②8/23の研修会では佐々木委員長並びに講師の山川様ありがとうございました。ロータリーの草創期にあったことやチャーターメンバーの意気込みがよく理解できました。

石村 榮…①先週川之江ロータリークラブの研修会に参加し勉強させて頂きました。研修委員会の佐々木委員長、講師を務められた山川会員ありがとうございました。

②愛媛大学内村教授、本日は宜しくお願いします。

石川 豊…来月21日(木)愛媛大学1年生との交流会では多くのメンバーの登録ありがとうございます。内村先生、当日は宜しくお願いします。楽しみにしております。

宇高光 幸…①日曜日の24時間テレビに娘の家族が出演させて頂きました。孫娘は身体が不自由でみんなに支えて頂かなければ生活出来ませんが明るく頑張っています。今後ともご支援お願い致します。

②来週から1カ月ぶりにインドネシアに行きます。今回は3週間不在にします。宜しく申し上げます。最初の一週間は最愛の人を連れて行きます。

毛利 利…今日の卓話は社会奉仕委員会担当です。宜しくお願いします。

山川 隆文…沖縄旅行参加します。宜しくお願いします。

卓話 (社会奉仕委員会 担当)

毛利泰治郎 会員紹介)

「医療診断用ペーパーの開発」

内村 浩美 氏

近隣RCの例会日

9月7日(木)新居浜RC

(リーガ新居浜)

9月7日(木)観音寺RC

(夜間例会)

観音寺商工会議所にて10時~14時頃迄
メーカーカップの受付を予定しております。

9月8日(金)伊予三島RC

(三島商工会館)

9月12日(火)観音寺東RC

(観音寺グランドホテル)

9月12日(火)新居浜南RC

(夜間例会)

リーガ新居浜にてメーカーカップの受付を
予定しております。(事前連絡必要)

例会プログラム

9月12日(火)

(国際奉仕委員会 担当)