

国際ロータリー 第2500地区 第4分區
遠軽ロータリークラブ
THE ROTARY CLUB OF ENGARU, AREA 4, RID2500
第3050回例会記録
日時：2022年11月24日(木)12:30～
会場：ホテルサンシャイン2F
司会：石井 朋子 SAA③
★開 会 点 鐘：高井 一博 会長
★国 歌：－
★R ソ ン グ：我等の生業
★四つのテスト：－



2022-2023年度 国際ロータリーテーマ

2022～2023 Weekly Report No.19

本日のプログラム

12月 ゲスト卓話
1日(木) 北海道新聞社 遠軽支局
12:30～ 支局長 元井 麻里子 様

12月 ・年次総会
8日(木) ・2023-24 ロータリー財団
12:30～ 補助金管理セミナー報告

次回のプログラム

久木 佐知子 RID2500 ガバナーズスローガン：ともに紡ごう！ ロータリーの未来へ
高井一博遠軽RC会長スローガン：奉仕しよう 現在（いま）そしてあすにむけて

会長報告 高井 一博 会長①

本日は益井会員によります会員卓話です。よろしくお願いたします。

昨夜、サッカーワールドカップ日本の初戦となる強豪国であるドイツ戦が開催され、見事に2-1で日本が逆転勝利しGL突破に向け幸先のいいスタートを切りました。劣勢の前半から見事に後半は攻撃姿勢が決まり、勝利と感動をもたらしました。次のコスタリカ戦(27日19時)も楽しみです。皆で応援しましょう。

白滝遺跡群から出土した黒曜石の石器類を国宝に指定するよう、国の文化審議会が文科相に答申しました。出土品を展示している白滝にある遠軽町埋蔵文化財センターには、2011年に国の重要文化財に指定された約3万年～1万5千年前の後期旧石器時代のもので、超大型のものは全長約36cmの尖頭状石器をはじめとして計1,965点が来春指定される見通しで、旧石器時代の遺物は初めてで国宝の中では最古となります。北海道内では2007年函館の中空土偶に続き2件目の国宝です。これらは、旭川紋別道の建設に伴って実施された発掘作業で白滝地域の7つの遺跡から出土したもので、素材の豊富さと石器の種類の多さで質量共に世界的な価値を持つ遺跡だと評価されています。

この報道の後、私もセンターを覗てきましたが日曜日とあって昼時点で130名ほどの入館者があり、国宝となる石器に見入る人たちが賑わっていました。私も道内民放の取材に応えましたが、その様子がテレビからは確認できませんでした。施設内には遠間栄治記念室も併設され、そこには遺跡群の一つ黒曜石産地の山腹に位置する「幌加沢遺跡遠間地点」の発見者であり、遠軽町の先史研究を支えた遠間氏の経歴も伝えられています。この白滝ジオパークは遠軽の誇りとして守り、そして次の世代へ繋げていかなければと思います。

次年度のクラブ役員、理事の選任について先週の例会の折立候補を受け付けましたが本日までに立候補をされる方はおりません。本日この後開催の理事会に於きまして選考の方法を図りたいと思います。



幹事報告 乾 淳 幹事④

例会終了後、理事・役員会を開催します。

本日のプログラム 会員卓話

自己紹介と健康づくりについて

青少年奉仕委員会 益井 伸也 君②

- 生年月日：1978年7月6日生まれ
- 家族構成：妻、長女(遠高2年・ソフトテニス部・生徒会)、長男(遠小5年生・ミニバス少年団)
- 学歴：遠小→遠中→札幌光星(男子校)→日大工学部情報工学科(福島県郡山市)3年未中退
- 趣味：ランニング・クロスカントリースキー・ロードバイク・ジムトレーニング・旅行(食べ歩き・旅ラン)【2面へ】

【名前後の○数字は写真の番号】

【1面より】□地域活動：遠軽青年会議所OB・遠軽小学校PTA・遠軽高校PTA・PGC(業界団体)・PNO(青少年育成関係団体)・えんがる町観光協会・自衛隊家族会・遠軽神社神輿会“瓢箪”・法人会青年部会・西町2丁目子ども会etc学生生活を終えてまっすぐ家業に入ったので、地域活動を通して社会人のいろはを学ばせてもらったので、今後も地域活動を通して少しでも恩返しできたらと考えています。

□仕事：有限会社益井写真館 代表取締役創業は1916年でスタジオ撮影、学校写真、各種出張撮影、映像制作、印刷・印刷関連企画デザインなど幅広い業務を長い間この土地で“まちの写真屋さん”として先代を含め6名で営業させていただいています。

○写真・動画の保存のススメ

1. スマートフォン・SDメモリーカードなどの記録媒体
2. パソコンや外付けハードディスクへのバックアップ
3. Amazon Photosやgoogleフォトなどのクラウドサービス
4. プリント

保存法として2番までしている方は多いかもしれませんが自己所有の機材の故障リスクの回避を考えると3番までをおススメします！

そして1～3番での保存はデータがあっても機材がないと楽しむことが出来ないということで、大切なこの1枚というデータだけでもプリントでの保存がおススメです。

○ウェルネスのススメ

Wellness【名】健康であること

「輝くように生き生きしている状態」。これがウェルネスの一番初めの定義でアメリカのハルバート・ダン医師が1961年に提唱されました。現在は「身体・精神・環境の健康、社会的健康を基盤にして、豊かな人生をデザインしていく、自己実現」と定義されています。

自分自身もベテラン化が進む社内でもこのウェルネスを意識していきたいと考えています。まず一番わかりやすい身体・健康ですが厚労省

では様々な角度から国民の健康づくりにアプローチしています。身体活動量を増やすために、今より毎日10分ずつ長く歩くようにや、30分以上の運動を週2日以上行いましょうなど提言されていますが、その身体活動の強度の指数がメッツ(METs)とされ、このMETsに運動時間を掛けたものがエクササイズ(Ex)です。

$$\text{強さMETs} \times \text{時間} = \text{量Ex}$$

厚労省では3METs以上の活発な身体活動を、1週間に23Ex以上行うことをおススメしています。

身体活動のMETs表は以下の通りとなります。

METs	活 動 内 容
運 動 編	
3.5	ウォーキング
7.0	ジョギング (キロ8分ペース 8.8・キロ5分ペース 11.5)
7.5	サイクリング
4.8	ゴルフ
3.5	釣り
7.0	スキー・スケート全般 (XCスキー 13.3)
3.3	とてもエキサイトするスポーツ観戦
生 活 活 動 編	
2.5	掃除全般(整頓・リネン交換・ごみ捨て)
3.3	台所作業 (調理・皿洗い・掃除)
3.5	床磨き・風呂磨き
4.0	洗濯(洗濯物を干す・衣類の手洗い)
3.5~3.8	子どもと遊ぶ
3.8	芝生や庭の手入れ
6.4	雪かきをする(除雪機使用 2.5)

このような指数を意識しながら健康づくりをしていきましょう。レッツ！ウェルネス！！

ニコニコBOX 佐藤 和徳 親睦活動委員長⑤

井上英勝君 結婚記念日 5,000円

2022-23年度 合計284,000円

☆閉会点鐘：高井一博会長☆今号会報担当：前島英樹委員

2022-23_19th-02

出席報告	例会日	会員数	出席計算 会員数	出席者数	メイク アップ	出席率	無断欠席	編集・発行：メディア委員会
須藤順一	11月17日	41	39	24	3	69.2%		委員長：加藤幸徳 副委員長：東海林勉
出席委員長⑥	11月24日	41	39	28		71.3%		委 員：上田 稔 佐藤直也 棚橋 忠 前島英樹 山田莊一

2022-2023年度 国際ロータリー

会長：ジェニファー E.ジョーンズ(カナダ)

第2500地区ガバナー：久木 佐知子(旭川西RC)

第4分区ガバナー補佐：久保 元(雄武RC)

遠軽ロータリークラブ www.engaru-rc.com

会長：高井一博 副会長：藤田礼三

会長エレクト：高橋義昭 幹事：乾 淳

会計：島田光隆 S A A：石井朋子

直前会長：本間克明 事務局員：岡本奈津美

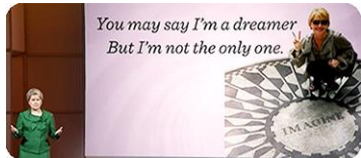
◇1959年9月12日創立/1959年11月7日認証

【事務局】〒099-0415 北海道紋別郡遠軽町岩見通南1丁目 遠軽商工会議所内

Tel 0158-42-5201 Fax 42-5134 E-mail: info@engaru-rc.com

【例会場/日】北海道紋別郡遠軽町大通北1丁目 ホテルサンシャイン Tel 0158-

42-1151 毎週木曜日12:30～13:30 *第3木曜日は夜間例会 18:00～(19:00)



Rotary

