



# WEEKLY BULLETIN

## 四つのテスト

- 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. みんなのためになるかどうか

□会長／前田 和久

□幹事／高橋 義孝

□副会長／鈴木 延幸

□副幹事／井尻 英雅

例会日：毎週月曜日 18:00～19:00

例会場：静岡グランドホテル中島屋

事務所：静岡市葵区伝馬町9-3 / TEL 054-254-5611

2012-2013年度RI会長 田中作次「奉仕を通じて平和を」 Peace Through Service

平成24年12月10日(月)

No.1080  
第1152回 例会

ホームページ  
アクセス数  
2012.12.11  
14944  
2012.12.4  
14907

ゲ  
ス  
ト

将棋教室講師  
卓話者 高木 秀彰 様

♪ 本日のロータリーソング：「我等の生業」 ● ソングリーダー：海野 英之 会員

## 前田 和久 会長の言葉



皆様こんばんは。本日は卓話の講師に、日本将棋連盟・高木将棋教室 高木秀彰様、私も例会にご出席くださいませ、誠にありがとうございます。

今夜は、最近、私がやっているノルディック・ウォーキングについてお話ししたいと思います。ノルディック・ウォーキングは、スキーのストックのような、つまりノルディックスキーを思いだすとわかると思いますが、ポールを持って歩くエクササイズです。このノルディック・ウォーキングの歴史は古くて、1930年代に北欧のスキープレイヤーの夏場のトレーニングとして始まったようです。現在では、ノルディックスキーがオリンピックでも脚光を浴びて、日本では、スキー・ノルディック複合選手だった荻原健司さんが有名です。ノルディックスキーの夏のトレーニングとして各国選手も活用していて、日本ノルディックフィットネス協会のアンバサダーとして荻原さんもPRしています。私は、週に2日ほど、近所の友人と40分～50分くらいノルディック・ウォーキングをしています。効果的な有酸素運動として注目されつつあるようです。夕ご飯が終わってから歩くわけですが、最初は、寒い身体も全身運動のノルディック・ウォーキングをすることによって、終わるころには暖かくなります。歩いた夜は、特に、ぐっすり眠れます。週3日やれば痩せるよと、友人であるノルディック・ウォーキングのインストラクターは言いますが、日に日に寒くなって行く冬場は、ちよっと自信が無いです。



※イメージです

## 幹事報告 ..... 高橋 義孝 幹事

- ・2/3 IMについて
- ・12/17 クリスマス家族会の出席をお願いします。

## スマイル報告 ..... 海野 英之 会員

■ 会員からのスマイル / 1名 総額 / 1,000円

長嶋会員 … 高木さん、卓話お世話かけました。ヨロシク。

## 静岡中央ロータリークラブ週報

クラブ会報委員会 / 川嶋 秀史 ・ 宮崎 允夫 ・ 八木 健弼 ・ 竹下 幸嗣 ・ 城塚 浩

ホームページ <http://www15.ocn.ne.jp/~srcr2620/> メールアドレス [srcr2620@leaf.ocn.ne.jp](mailto:srcr2620@leaf.ocn.ne.jp)