



2017-12月号

国際会長主題 ともに、光の中を歩もう

アジア会長主題 ワイズ運動を尊重しよう

東日本区理事主題 広げようワイズの仲間

富士山部長主題 活き活き仲よし富士山倶楽部

富士会長主題 豊かな心で楽しい活動

第30期クラブ役員

会長 漆畑 義彦 書記 高野 亨
 A副 増田 隆 会計 小澤 嘉道
 B副 小林 徹 監事 樫村 好夫
 監事 仲澤 昭夫

*富士クラブ 12月例会

日時 2017年12月13日(水) 18:30~

場所 ホテルグランド富士

受付 小澤嘉道君 仲澤昭夫君

司会 菊池初彦君

1. 開会点鐘 漆畑義彦会長

1. 開会の辞 小林 徹君

1. ワイズソング、ワイズの信条 司会

1. 区理事・部長・会長主題の唱和 司会

1. 会長挨拶 漆畑義彦会長

1. ゲスト、ビジター紹介 漆畑義彦会長

1. 各委員会報告

1. 書記、会計、事務局報告

1. 出席率・スマイル報告

1. 閉会の辞 仲澤昭夫君

閉会点鐘 漆畑義彦会長

※12月誕生日

井上暉英 12/17

巻頭言

消防団

市川 文彦

私は消防団に入って10年になります。全国的にも消防団の人数は減少傾向と聞いています。10年前までは田子の浦各地区から団員が2名ほど出ていて30人程在籍していました。それが現在は人数も減り18名位になってしまいました。日頃、近所の若者に声をかけて消防団に入らないかと声をかけるのですが仕事が忙しい、大変だから出来ないと断られます。時には消防団は酒ばかり飲んで何もしていない等の酷い話も聞こえてきます。

このままでは、私のいる分団は人数が減って活動出来なくなる恐れがあり、火事の時に出勤出来ない場合も考えられ、何とか団員の確保をと考えさせられます。少しでも各地区の方々が消防団に協力してもらえれば、もう少し団員の数も増えるかと思えます。

これから冬になり空気も乾燥して火事の要因が増えます。皆さんの勤務先、ご自宅での火の元には気を付けて下さい。

在籍数	20名	出席数	12名	スマイル	12,000円	CS基金	1,457円
功労者	1名	出席率	63.2%	同上累計	72,000円	同上累計	4,373円
連絡主事	名	ゲスト	1名				

健康歩行のすすめ

吉澤廣美

群馬県中之条町での十数年に亘る
“奇跡の研究”

1~2 ヶ月前に表題の富士市医師会主催講演会を聞きました。私はここ数年、週 1~2 回ウォーキングをしていましたが、食事や酒のせいか血液検査で糖、脂質が上がっていました。2 ヶ月後の再検査に向けて週 4~5 回、1 回 4 キロ強を歩き、食事、酒にも気を付けました。その結果、正常値になりウォーキングの効能は認識していました。さらに青柳幸利ドクターの中之条町の研究結果を聞き、ウォーキング効果を再確認しました。

理想は年間を通して平均一日 8,000 歩、その内、早歩きを延べ 20 分間するのが良いそうです。平均ですから大変ですよ。雨の日もありますし都合の悪い日もありますから・・・

一日の平均歩数で予防できる病気が分かったそうです。

歩数	早歩き	予防できる病気
2,000 歩	—	寝たきり
4,000 歩	5 分	うつ病
5,000 歩	7.5 分	認知症、心疾患、脳卒中
7,000 歩	15 分	ガン、動脈硬化、骨折
8,000 歩	20 分	高血圧、糖尿病、脂質異常
9,000 歩	25 分	高血圧 高血糖
10,000 歩	30 分	メタボリックシンドローム
12,000 歩	40 分	肥満
12,000 歩以上		健康を害することもあるそうです。

この歩数は日常生活の歩数も含まれます。それにしても平均歩数ですから大変です。私は週 4~5 日で平均 7,000 歩ぐらいです。がんばります。

11 月役員会報告

書記 高野亨

- ・三島クラブ 40 周年記念例会へ富士クラブより 8 名登録です
- ・12 月 17 日（日）午前 10 時より市役所通りのクリーン作業を行います。

11 月例会報告 ブリテン委員長吉澤廣美

卓話の時間に落語を聞きました。立川志の輔師匠に弟子入りしていた有賀亭旅の輔さんを迎えました。演目は江戸時代の魚屋店主の話で富士クラブにも魚屋さんがいますのでピッタリの話でした。スマイルは個々に一言スピーチで献金してもらいました。これからもスマイル一言スピーチを続けましょう。



上澤ワイズ（京都エイブル）

岡西ワイズ（京都プリンス）と交流を深める

YMCA（東山荘）ゴルフ大会参加で御殿場を訪れ、翌日に朝霧で富士クラブのメンバーとゴルフを楽しまれるということで、11/15（水）に富士山YMCAで交流会を持ちました。富士クラブからは漆畑会長、樫村御夫妻、仲澤、増田、高野、吉澤が参加しました。

