

# Weekly Bulletin 2018-2019



RI会長  
ラリー・ラシン



## BE THE INSPIRATION



会長  
杉田至弘

### 静岡東ロータリークラブ

会長／杉田至弘 幹事／川口尚宜

事務局／静岡市葵区追手町2-12 静岡安藤ハザマビル5F TEL054-254-5611

例会場／ホテルアソシア静岡 例会日／毎週 木曜日 12:30～13:30

<http://www.shizuoka-east-rc.jp>

## 第 2877 回例会

平成 30 年 11 月 1 日 天候 晴

- 《司会》 川口 尚宜 君
- 《合唱》 「君が代」「奉仕の理想」
- 《BGM》 「キャッツ～メモリー」他  
THE BOSTON POPS
- 《ゲスト》 元NHKキャスター  
牧野 光子 様
- 《ビジター》 なし
- 《本日のお祝い》  
お誕生日 結婚記念日  
該当者なし 11月3日 松本 安之 君

### 《ソングリーダー》 伊藤 洋一郎 君

作家の伊集院 静さんと  
お話する機会があり「60  
才を超えてから、苦手なこ  
とを一つ始めると、それか  
らの10年を頑張っ生きてい  
ける。仕事での成功はこの  
10年を支えてくれないよ。  
ゴルフをやるなら教えてあ  
げるから連絡しろ」と言わ  
れましたが、まだ決心がつか  
ません。



### 《会長挨拶要旨》 地区大会報告

#### 杉田 至弘 会長

漸く秋らしい好天が  
続いています。スポーツ  
の秋、美術の秋、食欲の  
秋と気候が良いせいか、  
秋はそれぞれ楽しい日々  
を過ごしていると思いま  
す。



先週、私たちは甲府で開催された 2620 地区の地区大会に参加してまいりました。酒井博康君、青島隆晴君はじめ参加の 11 名の方ご苦労様でした。

恒例の地区大会をもってロータリーの秋のイベントは全て終了致しました。新潟東クラブとの交流会、けやき通りでのエンドポリオ募金活動、浜松での職場見学会そして地区大会です。

秋は行事がどうしても重なるので、中々参加出来ない方もいらっしゃると思います。終わってみて無事終了したけど、昨年と較べて参加人数はどうだったろう？工夫の余地はなかっただろうか？と反省もしています。ご意見を伺いたいと思います。

地区大会に参加して感じたことは「山梨の力」です。地区大会の中味は例年とそんなに変わってはいません。次代の指導者養成や会員増強に関する事、そして会員交流です。その運営をしたのがホストクラブの大月ロータリークラブです。ご承知の通り今年度のガバナー星野喜忠さんは 13 人しかいない大月ロータリークラブの所属です。13 人の会員では 1300 人を越える参加者に対応できないということで、富士吉田 RC と甲府 RC がコ・ホストクラブで支えました。星野さんがガバナーになる時点でその体制は固まっていたと思いますが会場選定、設営計画、運営分担など非常にスムーズに実施されておりました。それぞれ多忙の中を、時間をかけて、夜間の会合を重ねて練りに練ったと感じました。山梨県の人口は静岡県の 4 分の 1 以下の 85 万人。大月市の人口は 24000 人です。静岡県には市が 23 ありますが、23 位の下田市の人口が 22000 人です。貧しい県とはいえないかもしれませんが、小さな県、小さな市、小さなクラブだからこそ工夫がある、団結力があるなど改めて感じた次第です。

山梨県と静岡県 富士山を挟んだ両県ですが、武田信玄と今川義元のイメージが今の時代に繋がっているように見えました。

来年は今川義元公生誕 500 年を迎えますが、義元の本来の功績や魅力を勉強して静岡力に繋がればとの感想を述べ、会長挨拶とさせていただきます。

## 《来賓卓話》

### 「地球のエネルギー温泉パワーで健康に！」

元NHKキャスター 牧野 光子 様



本日は地球のパワーである温泉で元気をチャージして元気一杯に過ごして頂きたいということで、温泉パワーのお話しをさせていただきます。

藤枝市出身で東京の大学を卒業後、NHK静岡のニュースキャスターとして6年勤めました。その後、静岡放送で8年半キャスター

として観光、グルメ、温泉を担当しました。毎週、静岡の温泉取材していくうちにライフワークになりました。

リーマンショックをきっかけに自分で営業を行うようになりロコミが広がり、司会、講演などのお仕事をいただけるようになりました。健康・元気、人との繋がりを学ぶことができ良かったです。

番組が終わった後も個人的に温泉の取材を続け ブログ等



に載せていたものをまとめて「温泉マイスター牧野光子の至福の温泉」として出版しました。

それを日刊スポーツに取り上げて頂いたのをきっかけに「FLASH」掲載され、日テレ「有吉反省会」にも出演することができました。開き直って情報発信を続けて良かったと思っています。

#### 【温泉について】

温泉は温泉法で定義が決まっています。温度が25度以上か、19種類の決められた成分のうち1つでも規定量以上含まれていれば温泉となります。

源泉の数が全国で一番多いのは、大分、鹿児島に次いで静岡が3番目になります。温泉宿泊施設数は全国で1番多いのが静岡です。8割の温泉が伊豆に集中しています。

今人気の泉質は、ぬるぬるトロトロのアルカリ値が高い温泉が人気です。梅ヶ島温泉、コンヤ温泉、寸又峡温泉、下田の観音温泉などが有名です。

なぜトロトロを感じるかというと、アルカリ泉と皮膚から溶け出した皮脂が化学反応を起こしているからです。あまり擦りすぎると角質が落ちすぎてカサカサになってしまうことがありますので、お湯でなでる程度が良いです。

塩化物温泉も人気です。いつまでたっても暖かいのが特長で、細かい塩の結晶が毛穴をソフトに蓋するため熱が逃げません。冬は洗い流さず夏はシャワーで洗い流してください。こういうひと工夫で温泉の効果が得られやすくなります。

また炭酸泉は天然の源泉は少なく、スーパー銭湯など機械で作ったものでも効果は変わりません。細かな泡が毛穴から血管まで入り込み、血管が異物を感じて血行がよくなることや血管のストレッチ効果があるといわれており、ゆっくりと入りたい温泉です。

温泉の入り方ですが、モトを取ろうとして長く何度も入ることはありませんか？逆に体に負担がかかり湯疲れを起こす原因になりますので、適度に入ることが大切です。

24時間以内に入浴する回数としては多くて3回まで。2回が良いと言われています。1回の入浴に対して浴槽に浸かる回数も3回に分けた方がいいそうです。長さはゆったりと5分間、洗い場で休んでから長めに8分間、ストレッチ等を行って血行を良くします。このタイミングが毛穴が一気に開いている状態で体を洗ったほうが良いタイミングです。最後に締めめの3分間サッと入って出ます。

温泉は3時間効能が続くと言われていしますのでシャワーで洗い流さない方が良いといわれています。

最後におすすめ温泉を紹介させていただきます。



#### 【おすすめの温泉】

- ・伊豆「天城荘」：大きな滝を見ながら入れます。
- ・中伊豆「たつた」：川床があります。
- ・熱海「妙楽湯」：酵素風呂と温泉でダブル効果。
- ・赤沢温泉：全長25mの大露天風呂があります。
- ・下田「金谷旅館」：ヒノキ作りの千人風呂が有名。
- ・堂ヶ島温泉：三四郎島と夕日でおすすめてです。
- ・土肥温泉「湯の花亭」：お湯の中も畳敷きです。
- ・修善寺ホテル：初代主人がドリル1本で掘った洞窟風呂があります。
- ・コンヤ温泉「銘酒館」：露天風呂の隣にビールサーバが置いてあります。

## 《スマイル報告》

由利 浩志 君

創立記念例会、職場見学を欠席して、参加しました今年度菊川カントリークラブグランドシニア選手権。

10/11 予選、アウト39、イン42、HDCP. 6、NET75、10/18 決勝、アウト43、イン38、HDCP. 6、NET75、合計150ストローク、2打差の2位。冠とれず残念。

結婚記念日のお花ありがとうございました。51年目です。

森下登志美 君

牧野光子さんを卓話者にお迎えしてスマイル

宮城 展代 君

10月はお誕生日と結婚記念日のお祝いをありがとうございました。公務と重なり、例会になかなか出席できませんが、今後ともよろしく願います。

鈴木 洋一 君

駿河湾フェリーのことで皆様にご心配をおかけしております。船はなんとか継続される方向です。皆様に忘れられないようにスマイルします。

## 《出席報告》

	会員数	出席	欠席	MU	完全欠席	確定出席率
11/ 1	50(48)	43	5	-	-	-
10/25	50(48)	33	16	-	-	-
10/18	50(46)	18	28	24	4	91.30%
10/11	50(48)	42	6	5	1	97.91%
10/4	50(48)	41	7	4	3	93.75%
9/27	51(50)	38	12	5	7	86.00%

(会報作成 鳥屋原 昇)