



2014-15年度
国際ロータリー会長
ゲイリー・C. K. ホアン
第2600地区ガバナー 中川 博司

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ

RoKumonsen Rotary Club



事務局
〒386-0025
長野県上田市天神4-24-1
上田東急イン3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/ueda6rc/>
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
例会場 上田東急REIホテル2F
創 立 1997年2月18日

●会長 杉山 裕 ●幹事 中澤 信敏 ●会報委員長 北村 久文 ●副委員長 横沢 正 ●委員 生川 秀樹 水野 泰雄

例会日誌

- 司 会 中沢利樹男君
- 開会点鐘 杉山 裕 君
- ビジター (6/2 定時受付)
 - 上 田 RC 鈴木 哲 君・中村 義介君
都築東一郎君
 - 上田西 RC 岡田 良仁君
 - 小 諸 RC 石塚 豊 君
- 慶 祝
 - ・皆 出 席 笠原 一洋君 (25年)
杉山 裕 君 (7年)
 - ・誕生日祝 飯島 俊勝君 (3日)
宮原 宏一君 (21日)
 - ・結婚記念日祝 飯島 俊勝君 (3日)
杉山 裕君 (5日)
生川 秀樹君 (10日)
- ラッキー賞
 - ・当選者 小嶋 修一君・肥田野 秀知君
 - ・提供者 山崎 芳雄君 (台湾特級ウーロン茶)
- 委員会報告 ロータリー財団委員会
水野 泰雄君
- プログラム ゲストスピーチ
〜チェーンソーアートによる地域への癒し〜
水野 和雄様

会長挨拶

杉山 裕君

インターバル速歩

運動には有酸素運動と無酸素運動があります。継続的に比較的弱い力が筋肉にかかり続ける時はエネルギー源として体内に蓄えられている体脂肪を燃焼させて使います。この反応には酸素が必要です。これに対し、瞬間的に強い力が必要な時は筋肉に貯めておいたグリコーゲンを主

原料として使います。酸素は必要とせず、短時間しか運動できませんが筋肉を鍛えることができます。有酸素運動で体脂肪を燃やし、無酸素運動で基礎代謝を高めるのが理想です。

信州大学の能勢博先生が考案した「インターバル速歩」という運動があります。3分間普通速度で歩き、次の3分間足を大きく開き、息があがるほど速いペースで歩く。これを5回繰り返すというものです。このややきつい運動をすることで筋肉はだんだん太くなっていくことです。そして運動後30分以内に牛乳か乳製品を摂取すると筋肉に効率よくアミノ酸が取り込まれ、より一層筋肉が太くなっていくそうです。この「インターバル速歩」は昨年TVや新聞でよく報道されていました。最近筋肉の衰えを感じる方は始めてみてはいかがでしょうか。

幹事報告

幹事 中澤 信敏君

1. RI より
 - ・ the rotarian 6月号…友愛の広場
 - ・ 2015年6月 ロータリーレート \$=118円
 - ・ 財団室ニュース 6月号
2. 中川ガバナー事務所より
 - ・ ニュース配信
 - ・ ポリオ撲滅推進功労賞について
 - ・ 2014-15年度ガバナーノミニー決定宣言
佐久 RC 原 拓男君
 - ・ 地区補助金計画書
 - ・ 中川ガバナー事務所移転のお知らせ
3. 伊那ロータリークラブより
 - ・ 事務所移転のお知らせ
4. 東御ロータリークラブより
 - ・ 次年度会長変更のお知らせ
堀口一雄君→荒川義富君
5. ホテル国際21より

・代表取締役社長交代のご挨拶

内河一朗様→加藤 章様

6. 上田保健所より

・ダメ、ゼッタイ「6.26 ヤング街頭キャンペーン実施」のお知らせ

・献血バス運行予定について

7. 上田市安全議会より総会資料恵送 会報恵送

1. 上田東・上田西・東御各 RC

会員配布物

1. 当クラブ会報 848 号

その他

1. 6 月 16 日（火）ゲストスピーチは AMU の
寺島様です。

2. 本日理事会終了後理事会です。

3. 本日午後 6 時半より「アルペジオ」にて次
年度クラブ協議会です。

4. 次年度会費納入について

7 月 1 日以降に納入をお願いします。

5. 古切手ございましたら、御協力お願いいた
します。

	ベース	欠 席	メイク	出 席 率
本 日	2 5	7	—	7 2.0 0 %
前々回	2 5	8	4	8 4.0 0 %

小嶋 修一君

水野さん、今日は御苦労様です。
よろしくお願いいたします。

杉山 裕 君

水野和雄さん、今日はよろしく
お願いします。

中澤 信敏君

水野和雄様、今日はよろしくお
願いいたします。水野さんの作
品は街でよく見かけますね。

平野 成基君

スピーチ楽しみにしています。

水野 泰雄君

水野様ゲストスピーチありがと
うございます。

宮原 宏一君

桐生赤城 RC 交流会、御苦労様で
した。西澤文登さんの名調子の
説明はさすがでした。

生川 秀樹君

杉山年度もあと一ヶ月ですね。
御苦労様でした。あと一頑張り
よろしくお願いします。

西澤 文登君

入梅です。しばらくうっとうし
いですね。

肥田野秀知君

笠原 一洋君

柄澤 堯 君

松澤 一志君

中沢利樹男君

西澤 尚夫君

田中 栄一君

山崎 芳雄君

横沢 正 君

出席・ニコニコBOX報告

山崎 芳雄君

ゲストスピーチ



～チェーンソーアートによる地域への癒し～

水野 和夫様

チェーンソーアートとは

チェーンソーだけを駆使して丸太か
ら彫り上げる彫刻のこと

「チェーンソーアート」造語である

出来上がった作品がアートなのか？

彫ってる姿がアートなのか？

カービングとは

彫刻、彫り物、彫刻をする人を、
「カーバー」と言います。

チェーンソーをもちいて彫刻された
ものを「チェーンソーカービング」と
呼びます。

チェーンソーで彫刻されたものを、
そこに芸術性を加味したものを
チェーンソーアートと呼びます。



「チェーンソーアート・カービングの歴史」

発祥はもともとアメリカ、ヨーロッパ、で
ログビルダーが柱に彫刻を施したのが始まり・・・
アメリカ西海岸の林業従事者のコミュニティー
から発達

「日本への伝播」

15 年前、愛知県東栄町のイベントに世界永久
チャンピオンのブライアンスルーが招かれ、広く
知れ渡るようになった。

その後、日本人先駆者カーバー
たちの活動によって、その魅力、
手法が各地に伝えられていった。

「世界チェーンソーアートの現在の 動向」

アメリカ、ヨーロッパをはじめ、
オーストラリア、アジア、
アフリカ、などにも広まって来
ています。

アメリカ、ヨーロッパは特に
アメリカは住居の内外装など、
ヨーロッパは彫刻的な作品が強
い傾向にあります。