

President : Kunio Hamada  
Secretary : Kazuhiro Hatanaka

Tazaki Bldg.13-8,Miyata-cho,Miyazaki,Japan 880-0804  
Tel: 0985-24-4872 Fax: 0985-22-0288

2019~2020年度  
国際ロータリーのテーマ

## ロータリーは世界をつなぐ 入りて学び、出でて奉仕せよ

### 会長タイム

濱田 国雄 会長



早いもので11月も最後の週になりました。当然ながら来週からは師走となります。忘年会等で夜外出が多くなる時期ですのでお互いに体調等気を付けていきましょう。

さて、ガバナー公式訪問の時に記念日の話をしましたが、先週は11月22日いい夫婦の日でした。明日は11月26日いい風呂の日だそうです。そこで本日は、健康的な入浴方法をお話したいと思います。

東京都市大学の教授で温泉療法専門医のかたが紹介している入浴方法をお知らせしたいと思います。

まずお風呂で爽快になるメカニズムが3つあるようです。

1. 温熱効果 血の巡りが良くなることで、新鮮な血液が全身を駆け巡り、血液中の老廃物や二酸化炭素が運び去られ、血液がドロドロからサラサラに変化するそうです。

2. 静水圧効果 水圧で圧迫され全身への穏やかなマッサージ効果を生み、水圧で末端に漂っていた血液や体液が心臓に押し戻され、むくみの解消になる

3. 浮力効果 お湯の中での体重は約10分の1で、全身を支えていた関節や筋肉が重みから解放され、全身がリラックス状態になる

#### どれくらいの温度のお風呂に入るのが良いのか

お風呂はわずかな温度の違いで、体への効果が変わってきます。その境目となるのが「42℃」です。42℃以上の熱い湯に入ると、交感神経が高ぶります。血圧は上がり、脈拍は早まり、筋肉は緊張します。一方、内臓の働きは弱まり、食欲は一時的に減退します。寝る前に熱いお風呂に入ってしまうと、神経が高ぶり、寝つきが悪くなることも。

熱めのお風呂やシャワーに入るなら、朝がおすすめ。交感神経が優位になり、眠気モードから活動モードに切り替わります。朝から体の活動性が高まることで、1日の消費カロリーが高まり、効率の良い自然なダイエット効果も期待できます。

一方、40～41℃程度のぬるめの湯は、リラックス状態をもたらす副交感神経を優位にします。血圧は下がり、脈拍はゆっくり、内臓の働きが活

#### 今週のプログラム

第954回 例会 2019年12月2日(月)

- ・会長タイム ◎セレモニー
- ・幹事報告 ◎五大奉仕委員長
- ・委員会報告 委員長中間報告

#### 来週のプログラム

第955回 例会 2019年12月9日(月)

- ・会長タイム ◎クラブ年次総会
- ・幹事報告 ◎五大奉仕委員長
- ・委員会報告 委員長中間報告

性化して消化が促されます。就寝前やリラックスしたいときはぬるめのお風呂がベスト。入浴から30分～1時間後に体温が下がるタイミングで心地よい眠気が訪れます。

約40℃のお湯に10～15分ほど浸かることで、体温は約1℃上昇します。寒い日や疲れた日は入浴で体温を上げておくと、体力回復や病予防につながります。お風呂の温度を上手に使分けすることで、体のモードを切り替えたり、病気を防いだりと、さまざまな健康効果を生み出すことができるのです。

## ゲスト卓話

水居 徹 会員 (宮崎アカデミーRC)



### 「キャッシュレス」早わかり キャッシュレスで地域活性化を

アイコムティ株式会社

#### キャッシュレス化への流れ 世界



## 例会記録 第953回 2019年11月25日(月)

### プログラム

・会長タイム ・幹事報告 ・委員会報告

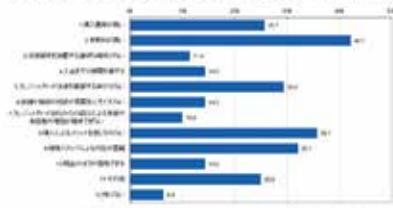
◎ゲスト卓話

水居 徹 会員(宮崎アカデミーRC)

#### 日本でのキャッシュレスが進んでいない理由

- ・店舗の少なさや、現金を落とすとしても返ってくると思われ「治安の良さ」
- ・きれいな紙幣と偽札の流通が少なく、「現金に対する高い信頼」
- ・店舗側の「POS(レジ)の処理が高コストで、店舗での現金取引の煩雑さが少ない
- ・ATMの利便性が良く「現金の入手が容易」

図表 20 キャッシュレス支払(クレジットカード)を導入しない理由 (n=100)



#### キャッシュレス決済の種類

決済手段	メリット	デメリット
クレジットカード	世界中で通用するキャッシュレス マイルやポイントがたまる ステータス、信用力 通帳が容易 事業者側 回収リスクが減る	データの盗用 後払いの煩雑 事業者側 手数料、回収サイトが問題
電子マネー	利便性とスピード処理 ワンタッチで完了 ポイントがたまる 履歴データ見える	落としたり盗んだり 事業者側 導入費用が高い 手数料が高め 回収サイト 複数の端末
QRコード	複数のカードを持ち歩かずにスマホだけで対応 決済が早い ポイントがたまる インバンド対応も容易 導入費用が安い(ゼロもあり) 手数料はゼロモデルも 回収サイトが短い	インバンド対応も容易 普及率が低い(現時点で) 事業者側 使いがた

#### 宮崎のキャッシュレス 地域活性化につながるか

クレジットカード  
・宮崎県クレジットカード保有率は全国最下位前後

キャッシュレス決済対応店舗  
・11月21日でのポイント還元申請完了の店舗が約5,000店 全国42位  
・PayPay 宮崎市約2,000店 ニシタチ400店  
・UMKニュース [Rc5.com](#)

観光客、ビジネス客のペイメント事情  
・カードが使えない!の声  
・現金おろす壁 ATM 郵便対応 時間等 コンビニ

中山間地の事情  
・金融機関が少ない  
・諸厚手のチャレンジ

QRコード決済の普及が進む  
・地元銀行の積極  
・個人口座の動向



ポイント還元事業はぜひ活用すべき。

## スマイルBOX

青井 慎一 君

老後に備えて、宮崎駅西側に家を見て、土・日で引っ越しました。街の生活を楽しまたいと思います。

## 出席状況報告

11月25日	第953回	11月11日	第951回
会員数	29名	会員数	29名
出席数	21名	出席数	21名
出席率	72.41%	修正出席率	72.41%

本日のビジター 水居 徹 君(宮崎アカデミーRC)  
メーキャップ 前取り:森重 文彦 君

メイキャップを積極的に行いましょう。