

平成22年9月1日発行

会員各位

協会だよりー213(9月号)

JCRA (Japan Catalyst Recovering Association)

触媒資源化協会

<トピックス>

- 第207回月例会(見学会): 宇宙航空研究開発機構・筑波宇宙センター見学は9月10日(金) つくばエクスプレス・つくば駅札口前へ12:10までにご集合ください。バスは12:20に出発する予定です。参加者は27名になりました。
- 第22回協会ゴルフコンペ(10月5日(火) 真名CC真名コース)の参加者は現役8名、OB7名の計15名になりました。



富士山を望むゴルフ場(東名富士カントリークラブにて)

- 一. 協会よりのお知らせ
【実施済事項】
- 二. 創立三十五周年祝賀会のお知らせ
【予定事項】
- 三. 貴方の夢かなえます!(ダイエットあきらめていませんか?) ミヤマ(樹渡)さん
- 四. 事務局より(九月度の予定)
- 五. 【雑学】発祥の地(私学揺籃の地Ⅲ)

1. 協会よりのお知らせ

【実施済事項】

- ① 協会だよりー212(8月号)をメール&郵便で送信(8/2)
- ② 平成22年度第三回運営委員会
日時: 8月18日(水) 15:30~17:00
場所: 堺化学工業(株)会議室
議題: 第206回月例会(一泊研修会)反省及び第207回月例会(見学会)の準備、創立記念祝賀会の準備

【予定事項】

- ① 第207回月例会(見学会)
日時: 9月10日(金) 12:00~19:00
場所: JAXA筑波宇宙センター

- ② 平成22年度第一回役員会
日時：9月15日(水) 10:00~11:30
場所：JX日鉱日石金属株会議室
議題：創立記念祝賀会の準備進展チェック、他
- ③ 平成22年度第四回運営委員会
日時：9月17日(金) 15:30~17:00
場所：堺化学工業株会議室
議題：第207回月例会(見学会)反省、創立記念祝賀会の準備

2. 創立三十五周年祝賀会のお知らせ

運営委員会では、創立35周年祝賀準備委員会を兼ね、月一回の委員会を開催し準備を進めています。祝賀会の日時場所が決定致しましたのでお知らせいたします。

日時：平成22年11月24日(水) 午後6時より7時30分(午後5時30分より受付)

場所：如水会館(〒101-0003 東京都千代田区一ツ橋2-1-1)「富士の間」(3F)

交通：メトロ東西線竹橋駅、半蔵門線神保町駅、都営地下鉄三田線、新宿線とも神保町駅下車になります。

会員、OB、来賓に対してのご案内は9月16日頃を予定しています。よろしく願いいたします。

3. 貴方の夢かなえます！

ダイエットあきらめていませんか？

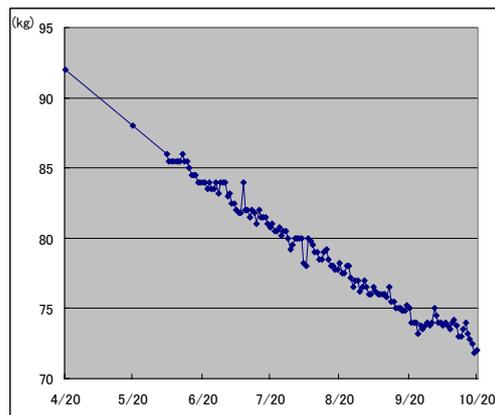


皆さんこんにちは。ミヤマ株式会社の渡辺です。

今回、協会広報担当 尾沼様からの強いご要望もあり、私なりの「ダイエット術〜7か条〜」を公表することになりました。ご参考にしていただければ幸いです。

私は、4年前、6ヶ月間で20kg減(92kg → 72kg)のダイエットに成功し、今でも74kgをキープしています。

当時の記録です... ⇒



7か条

1 食事は食べ過ぎない。

・私の場合、1日2000kcalを超えないようにしました。

2 就寝3時間前から食べない。

・夕食はなるべく早くとりましょう。食後のデザートは控えましょう。

3 接待や飲み会の席での“つまみ”は控える。

・接待では食べない訳にはいきませんが、意識することが大事です。

4 毎日体重を量る。それを記録する。

・1日2回、朝と夜、食事前に量りましょう。それを記録し、グラフにしましょう。

5 適度な運動をする。

- ・私は地元チームに所属し、週1回2時間バスケットボールをして汗を流しました。
- ・通勤は徒歩(片道15分)で通いました。
- ・毎日、腕立て伏せと腹筋を最低10回づつ行いました。回数は少なくとも毎日続ける事が大切です。

6 体重は増やさない。

- ・前日食べすぎ飲みすぎで翌朝体重が増えていたら、食事をいつも以上に控えたり、運動やサウナで汗を流し、早いうちに体重を元に戻すようにしましょう。私は飲んだ翌日は“スーパー銭湯”によく通いました。

7 目標を設定する。

- ・毎月初めに月末の目標体重を設定しましょう。私は毎月-3kgを目安にしました。

4. 事務局より(9月度の予定)(○は出勤日です)

曜日	月	火	水	木	金	土
1週	8/30 ○	8/31 ○	1 ○	2 ×	3 ○	4 ×
2週	6 ○	7 ○	8 ×	9 ×	10 207月例会	11 ×
3週	13 ×	14 ○	15 第1回役員会	16 ×	17 第4回運営委	18 ×
4週	20 敬老の日	21 ○	22 ×	23 秋分の日	24 ○	25 ×
5週	27 ○	28 ○	29 ×	30 ○	10/1 ○	10/2 ×

事務局延べ出勤予定：13日(○；終日、×は休日)。

5. 【雑学】発祥の地(私学揺籃の地Ⅲ.)

東京都中央区の中には明石町以外にも私学発祥之地が多い。特に私立医科大学の発祥に付いては、明治時代、官学である東京帝大医学部が学術研究中心であるのに対抗して、人間の治療本意で医学講習所が設立され、後に東京医大を始め2～3の医大に発展しています。

【東京慈恵会医科大学】

発祥之地の記念碑は中央区銀座4丁目4-1(旧：京橋区鎗尾町11番地)ロッサというお店の歩道と車道の間にあります。現在の本部所在地は東京都港区西新橋3丁目25-8にあります。



成医会講習所跡・東京慈恵会医科大学・発祥之地
 明治十四年男爵高木兼寛英国医学教授ノ目的ヲモッテコノ地ニ成医会講習所ヲ開設ス
 コレ東京慈恵会医科大学ノ濫觴ナリ 創立百年ヲ記念シコノ碑ヲ建ツ
 昭和五十五年五月一日
 第七代 学長 名取禮ニ

【順天堂大学】

都営地下鉄「東日本橋」駅から数分の所に薬研堀不動院（川崎大師の東京別院となっていた）がある。不動院は中央区東日本橋2-6-8に所在する。

佐藤泰然が天保9年（西暦1838）に、ここ薬研堀に和蘭医学塾という蘭学塾を開いた。その後佐倉に移って塾をおこし「順天堂」という名前にした。明治6年（1873）養子の佐藤尚中が、東京・湯島に順天堂医院を開設。現在の順天堂大学の基になった。現在の順天堂大学医学部はJR御茶ノ水駅のホームより、東京医科歯科大学と並び一望される所にある。



薬研堀不動院参道（一方通行）と境内の弘法大師像。



薬研堀不動院はビルに囲まれた場所にある



【文責：専務理事】