

THE ROTARY CLUB OF CHOSHI

銚子ロータリークラブ会報

国際ロータリー第2790地区

創立 昭和32年3月23日

RI承認 昭和32年4月15日

会長 金島 弘

副会長 宮内 秀章

幹事 櫻井 公恵

会計 常世田 祐一

2018-2019年度 RI会長テーマ

インスピレーションになろう

BE THE INSPIRATION

RI会長 バリー・ラシン



例会日時 毎週水曜 12:30～

例会場 銚子商工会館5階大会議室

事務所 銚子市三軒町19-4

銚子商工会館4階

電話 0479-23-0750

ファクス 0479-25-8789

E-mail rotary@choshinet.or.jp

URL <http://www.tcs-net.ne.jp/~crc>

第3030号(2019年2月27日発行)

今週のプログラム

「私の職業から」

上総 泰茂会員

前回例会報告(2月20日)

点鐘：金島 弘会長

ロータリーソング：それでこそロータリー

四つのテスト唱和



本日のソングリーダー
山崎芳樹会員



佐藤直子 SAA

ビジター紹介：

千葉科学大学 薬学部 薬学科 田井中 幸司様

(卓話)

会長挨拶

2月15日(金)午後2時～銚子商工会議所2階特別会議室で、千葉科学大学おうえん協議会2018年度第3回理事会が行われ、2019年度定時総会提出議案と日程が決まりました。4月16日(火)午後5時～銚子プラザホテル2階ロワイヤルホールで行われます。

16日(土)午前中に銚子ロータリー憩いの森、
昨年の肥料
の残りと重
機を使って
整地してき
ました。



16日(土)2790地区会長エレクト研修セミナー第1回が13時30分～17時、成田ビューホテルで行われて、宮内秀章次年度会長が参加されました。第2回は3月に行われるそうです。

第3週は趣味の話ですので若い時に夢中になったスキーの話をして頂きます。昭和47年、20歳の時に草津スキー場に行きました。当時は貸スキーセットも竹のストックでした。それから5年後同好会を立ち上げ、夢は大きくいつかはカナディアンロッキーに行こうと、銚子ロッキースキークラブとして発足しました。毎年2月に大型観光バスを貸し切り、2泊3日のスキー旅行を行いました。最初の会長を2期4年間務めさせて頂き、第10回志賀高原スキーツアーで、若い世代に引き継ぎ、私はクラブを引退しました。第20回記念でクラブは解散し、今はツーリングクラブとなっているようです。

1987年の映画「私をスキーに連れてって」が



第2790地区
ガバナー 橋岡久太郎 (佐倉中央RC)

広報・会報委員会
委員長 永澤 信 副委員長 島田洋二郎
委員 大岩 將道



ヒットし、スキーブームが再来して、1993年には186万人にまで増加しました。現在では、スキー、スノーボー客もピーク時より約4割減だそうです。

我が家の家族旅行は、1982年から2001年まで、1月4日ひびき連合会新年会終了後から7日までスキー旅行というのが家族の恒例行事でした。ホームグラウンドは苗場、石打丸山、中里、いずれも上越方面でした。当初の三国峠越えを思い出します。リフトの待ち時間、帰りの車の渋滞も大変な時代でした。

昨年より長塚東ひびき会が中心となり、長塚東町内会、友人で中型観光バスを貸し切って1泊2日、家族スキー・スノボツアーを今年は1月26日～27日に行ったそうです。

臨時理事会報告

- 1) 地区研修・協議会個人表彰候補推薦の件
…承認

幹事報告

1. クラブ情報のご確認
2. 会長エレクトアンケート用紙と差し替え資料
…ガバナーエレクト事務所
3. ハイライトよねやま227
…公益財団法人ロータリー米山記念奨学会
4. 地区研修・協議会クラブ・個人表彰推薦の件
…第8グループAG高橋 宏資様



5. 2019年国際ロータリー年次大会（ハンブルク大会）参加旅行募集のご案内
…東日観光株
6. 平成31年春の全国交通安全運動実施説明会の開催について
…銚子市交通安全都市推進委員会

会員の記念日

誕生日おめでとうございます。

伊藤 浩一会員（2月16日）

結婚記念日

宮内 清次会員（2月16日）

ニコニコBOX

◇伊藤 浩一会員



2月16日、多少のボケは自覚するものの、健康な中に75才の誕生日を迎えました。銚子ロータリークラブの皆様をはじめ多勢の人に祝って戴き感謝申し上げます。これからも宜しくお願い致します。

卓 話

「皮膚をゆるめる」
～膝、腰、首の痛みに効く！転倒防止～
千葉科学大学 薬学部 教授 田井中 幸司様



皆様初めまして、千葉科学大学の田井中と申します。この度は、この様な機会を頂き、ありがとうございます。私は千葉科学大学開学時から

赴任、教員としての教育と研究だけでなく、長年、運動指導の現場にいます。そこで本稿では皆さまの健康、なかでも膝痛、腰痛、転倒等の予防・解消に有効な最新のマル秘健康術をご紹介します。

1. 座り続ける現代人

シドニー大学の研究者たちが世界20カ国の成人を対象に、平日の座位時間について調査した結果、世界20カ国の平均が5時間なのに対し、日本人は7時間で世界一長いようです。更に、厚労省の毎年の調査では、日常における歩数はここ10年で大きな変化なく、やや減少傾向にあります。その結果、現代の日本人には異変が起きているようです。

2. お腹の皮膚が縮む！

正座していた昔と違い、今は椅子に座る生活。現代の老若男女の『お腹の皮膚が縮んできている！』ようです。生活環境の変化なのか、あるいは、この様な視点で身体を見てこなかったから気付かなかったのか……。座り姿勢を観察すると、多くの人は歩行や立位と比べ、胸のあばら骨と脇腹の下の骨盤の距離が短くなります。さらに、姿勢が悪い人はなおさらです。それが日常化すると、皮膚はその長さに適応します。例えば、手の甲の皮膚を引っ張ります。手の甲の皮膚は伸びます。痛みもありません。この手の甲の皮膚の伸びがあるので、グーが出来るのです。目一杯グーをすると手の甲の皮膚はつかめません。正常な動き、つまり本来の筋肉・関節の使い方をする上で必要だから皮膚には緩みがあります。

3. お腹の皮膚が縮んでいる？チェック・対策法

初級は座った状態で脇腹とおへその真ん中あたりを縦に引っ張ります。皮膚が伸びて痛みが無いのが正常です。伸びにくく痛みがある人は暇な時や入浴中、前述のお腹の皮膚を縦に引っ

張るだけです。中級は、それを立って行ないます。痛い人が多くなります。さらに上級は立って引っ張り、そのまま少し上体を反ります。これが痛みなく出来れば完成です。

4. お腹の皮膚が縮むと・・・

お腹の皮膚が縮むと、立つ・歩く姿勢が悪くなるだけでなく、本来あるべき骨の配列を変えないと動くことが出来ません。筋肉・関節も間違った使い方をしなければなりません。特に背骨の配列と骨盤の位置を変えます。背骨は正しいS字で上体の荷重ストレスを分散しているのですが、Iの字に近づく結果、首腰は悲鳴をあげます。また、いくら腹筋が鍛え上げられていても、お腹の皮膚に緩みがないと筋肉は収縮(膨らむ)出来ず、使えません。更にお腹の皮膚が縮んでしまうと、骨盤は後傾せざる負えず、膝は軽度に屈曲してしまうので、歩くたびに膝にストレスとなります。

この様な理論は、科学的研究とは違い、臨床家の日々の経験の積み重ねから発見。今、日本にはその様な目で見える臨床家が増えています。これから、有益な発見が世の中に発信されるでしょう。乞うご期待ください。



【出席報告】

会員総数39名 出席計算37名

出席26名 欠席11名

出席率70. 27%

欠席者：泉君・木曾君・松本君・村田君・大岩君

大里君・副島君・高瀬君・鈴木君

高橋宏明君・富永君



【M U】

2/20 第8G会長・幹事会

石毛充君・金島君・宮内(龍)君

櫻井(公)君・高橋宏資君

【ニコニコ】

ニコニコBOX	¥ 8,000	計	¥ 370,060
スモールコイン	¥ 2,410	計	¥ 34,242
米山BOX	¥ —	計	¥ 33,321
希望の風	¥ —	計	¥ 199,350

次週(3月6日)のプログラム

「いろいろなことについて」

宮内 龍雄会員

お弁当：桔梗屋（幕の内）

基本理念 Ideal of Service

1912年(大正1) E.L. スキール

第一標語 Service Above Self

1911年(明治44) F. コリンズ 当初は not
1920・大正9頃 above に

第二標語 One Profits Most Who Serves Best

1910年(明治43) A.F. シェルドン 当初は He
2004・平成16 They に
2013・平成25 One に

ロータリーの目的

2012年(平成24)日本語訳を綱領から目的
に改定 条文の訳も改定

ロータリーの目的は、意義ある事業の基礎
として奉仕の理念を奨励し、これを育むこと
にある。

具体的には、次の各項を奨励することにあ
る：

第1 知り合いを広めることによって奉仕の
機会とすること；

第2 職業上の高い倫理基準を保ち、役立つ
仕事はすべて価値あるものと認識し、社会に
奉仕する機会としてロータリアン各自の職業
を高潔なものにすること；

第3 ロータリアン一人一人が、個人とし
て、また事業および社会生活において、
日々、奉仕の理念を実践すること；

第4 奉仕の理念で結ばれた職業人が、世界
的ネットワークを通じて、国際理解、親善、平和
を推進すること。