



# 2018-2019 年度 藤沢ロータリークラブ週報

2018-2019 年度 RI テーマ



第 2780 地区  
ガバナー 脇 洋一郎  
第 3 グループガバナー補佐 山口 俊明

■創立 / 昭和 29 年 6 月 3 日  
 ■事務所 / 藤沢市藤沢 93 新堀ライブ館 204 TEL : 0466-25-4000 FAX : 0466-26-9292 E-mail : info@fujisawa-rotary.com  
 ■例会日 / 毎週水曜日 12:30~13:30  
 ■第 65 代 会長 / 大小原 徹 幹事 / 藤田 浩二  
 ■例会場 / 湘南クリスタルホテル TEL : 0466-28-2111

NO. 21 第 3140 例会 2018 年 12 月 5 日 天候

国家「君が代」  
 ロータリーソング「我等の生業」  
 四つのテスト 野口 捷代 会員

### 《ゲスト・ビジターの紹介》

ゲストスピーカー：中尾 忠文 様  
 (株)バランスファクトリー インストラクター)  
 (紹介者：大小原 会長)

### 《会長報告》

- ・無事、棕梨先生と帰ってまいりました。後ほど、棕梨先生よりご報告をしていただきます。
- ・小島会員が、毎年事業所のイベントでポリオ募金をして下さっています。本年度も 46,743 円の多額の募金を集めて下さいました。ありがとうございます。
- ・理事会で承認いただき、以前にもお話させていただきました、2780 地区第 3 グループで藤沢駅北口サンパール広場に時計塔の寄付について。会員お一人 1 万円のご寄付をお願いいたします。後ほど、詳細を書面でお知らせ致します。

1~3 月の年会費と一緒に振込をお願いいたします。

- ・森山良子さんのコンサートチケットの割引販売のお知らせが来ております。事務局にお問い合わせ下さい。
- ・今回、カンボジアでマラソン大会 10km の部に出ました。たった 10 キロですが、走りきるのは大変でした。アンコール・ワットをスタートし、アンコールトムなど、遺跡の中、森の中を駆ける大変すばらしいコースでした。歩いてよいといわれましたが、スマホを持って、写真を撮りながら、楽しく快適に走れました。本日の卓話ゲストのバランスファクトリーの先生の先生に、事前にストレッチのやりかたや、痛みの取り方をご指導いただいていたお陰かと思えます。皆さんもマラソンなさる方は、バランスファクトリーにご興味持っていただけたらと思います。



### 出席報告 ( )内は計算に用いた会員数

例会月日	会員数	出席会員数	欠席会員数	出席率	メイクアップ 会員数	修正出席者数	修正出席率
11月21日	45(45)名	28名	17名	62. 22%	2名	30名	66. 67%
12月 5日	45(45)名	29名	16名	64. 44%			

## 《幹事報告》

- ・本日、例会終了後、理事役員会を開催致します。理事役員の方は、ご出席をお願いいたします。

## 《委員会報告》

- ・棕梨 会員

月曜日に無事帰ってこられました。昨年、一昨年年かなか帰ってこられませんでした。今年、スムーズに帰って来られました。

写真を廻しておりますので、ご覧下さい。

子供たちの施設 NCCC で 16 名の子供たちの歯科治療をしました。5 年目になりますので、子どもたちの歯の状態、良くなってきていると実感できました。チェイ小学校の歯科検診では、800 名の生徒にドクター 3 名という状態でした。大小原会長、ふじさわ湘南 RC の中田会長夫妻に協力いただき、無事定刻どおり終わることができました。皆様には、支援物資、募金のご協力、本当にありがとうございました。今回、NCCC の子どもたちが各自整理整頓するための箱が欲しいということで、BOX を購入して持っていきました。後は、いただいた募金から、生活費になるように、子ども達が販売する黒胡椒を購入してきましたので、お土産として配らせていただきました。この黒胡椒一袋で、一人の子どもが、2 日間生活できます。2 日分の食費、学校の授業料、習い事（絵画教室、日本語教室など）の授業料などになります。皆様にいただいた募金で施設の子供達生活費 2 ヶ月分くらいになりました。今後、施設のいろいろなことを改善していただき、子ども達が巣立っていってくれることと思います。これからもできる限り長く活動していきたいと思っていますので、今後ともご支援、よろしくお願い致します。



お土産の黒胡椒

- ・大野木 職業奉仕委員長 クラブ研修リーダー  
職業奉仕委員会とクラブ研修リーダーとして、企画を立てております。理事会でも承認いただいたのですが、日程が合わず迷っている点があります。皆様のお知恵を拝借させていただきたく、お願いいたします。1 月 30 日（水）東京 RC にメークアップに参加します。「大人の遠足」として、藤沢からバスで行こうと思います。他、東京でどこか一箇所、皆さんが行ってみたいところを募らせていただきたいと思います。事務局より FAX、メールでアンケートをお送りいたしますので、お書き下さい。よろしくお願い申し上げます。

## 《お祝い》

会員結婚記念日	12 月 8 日	田中 正明	会員
	12 月 8 日	小河 静雄	会員
	12 月 11 日	小島 正幹	会員



## 《スマイル報告》

- 大小原 徹 会長  
バランスファクトリー中尾先生、本日は宜しくお祈りします。
- 小島 正幹 会員  
58 回目のお祝いありがとうございます。あと 2 年がんばりますか？
- 田中 正明 会員  
結婚記念日のお祝い有り難うございました。
- 瀧澤 秀俊 会員  
大小原さん、棕梨さん カンボジアツアーお疲れ様でした。藤沢 RC が誇るべきすばらしい活動です。報告を楽しみにしております。

棕梨 兼彰 会員

中尾様 本日の卓話よろしくお願ひ致します。  
月曜日、大小原会長と無事帰りました。

藤田 浩二 会員

中尾様 卓話楽しみにしています。

吉野 貴美 会員

大小原買いちゅ 棕梨会員 お疲れ様でした!!

小河 静雄 会員

お祝ひありがとうございます。まだまだ愛妻と永く続くようにがんばります。

中尾さんスピーチ楽しみにしています。

星谷 けい子 会員

大小原会長 棕梨先生、素晴らしい活躍です。  
体力がありますね。

### 《小話 3分間スピーチ》

小澤 智幸 会員



12月年の瀬が近づいてまいりました。日本の文化風習として大掃除や年内に家の補修をしようということがあります。建築の業界の者から致しますと、家の補修を依頼するのは、11月から予定していただきたいと思ひます。12月は依頼が集中しますので、お客様の目的を達成するためには、早めにご相談いただきたいということなんです。

お住まいの家を維持していくためには、定期的なメンテナンスが必要です。大きく分けるとまず外回りです。雨、風害、塩害などで痛みます。お住まいになってから、10年周期でやっていただくと美観も性能も長く維持できるというのが通例です。屋根のスレート瓦

などは、2回は塗り替えられますが、3回目は葺き替えが必要です。気をつけていただきたいのは、屋根と外壁の補修のバランスです。屋根の大補修にお金をかけ、外壁のコストを下げると、耐久年数が変わって来ます。品質を下げても、次のメンテナンスの時期を一緒にすべきです。それが、外観を保つ秘訣です。

### 《卓話》

## 『いつまでも動ける身体作り』

株式会社バランスファクトリー

インストラクター 中尾 忠文 様

(紹介者:大小原 会長)



今日は「いつまでも動ける身体作り」をテーマに、お話ししながら、皆さんにも身体を動かしていただくことをメインに進めてまいります。

テレビなので「健康寿命」という言葉が取り上げられ、ブームになっています。健康寿命という言葉には、健康ではない機関があるという意味が隠されています。日本は、平均寿命が世界第ですが、平均寿命イコール健康寿命ではありません。平均寿命、日本の男性が80歳、女性が86歳です。それに対して健康寿命は、男性が71歳、女性が74歳です。平均寿命と健康寿命では、約10年間の差があります。平均寿命と健康寿命をいかに近づけていくかが、重要なんです。私どもに通っていらっしゃる高齢者の方は、「ぴんぴんコロリ」で生きたいとおっしゃいます。要介護になる原因は、運動器疾患、認知症、脳血管障害などがありますが、運動器疾患が一番多く、40%を占めています。それが進んで衰弱して来ます。人の運動器は、筋肉、骨、関節、神経などで構成されています。



運動機能の低下する主な要因は、筋力の低下、バランス能力の低下、柔軟性の不足です。運動機能の低下を防ぐことが必要です。

皆さんに「立ち上がりテスト」をしていただきます。椅子（40cmに座った状態から、両腕を前に組んで立ち上がり、ふらつかず3秒キープします。



次の「立ち上がりテスト」です。椅子に座り、片足を上げて立ち上がり、ふらつかずに3秒キープします。両足、やってみてください。

次は、「バランステスト」です。



両手を腰に当てて、片足を上げて立ち上がります。立ちやすい方の足で立ち上がり、1分間キープします。テストの結果ですが、70歳で40cmの椅子から片足で椅子立ち上がれないと今後、運動器疾患になりやすいと考えられます。ジョギングする方は、30cmの椅子からできないと怪我をします。競技スポーツをする人は、10cmの椅子に座った状態から片足立ちできないといけません。スポーツをなさる方は、これを目安に筋力と柔軟性をつけておくと怪我をすることが少なくなります。先ほどの、1分間キープは、40秒キープできないと転びやすくなりますという目安です。このようなことをふまえ、3箇所を動かすストレッチをお教えします。足首周り、股関節、背と腹の体感です。まず、足です。足指でジャンケンをします。足の裏は、感覚のセンサーです。足の指で地面をしっかりとつかめることで、転倒を防止します。足の指をしっかりと力を入れて動かすことが大切です。

次に、足首と脛の運動です。椅子に腰掛け、踵を上げ、ふくろはぎに力を入れると脛が伸びストレッチされます。逆に踵を床につけ、つま先を上げるとふくろはぎがストレッチされます。これを繰り返します。次に足全体です。浅く椅子に座り、片足を伸ばし踵を突き出すように太ももの前側に力を入れます。すると太ももの裏側と膝裏が伸びます。太ももの前が弱くなり後ろ側が硬いと、膝を痛めやすくなります。



次に股関節です。骨盤を動かします。まず姿勢を正し、骨盤を立てます。次に背中を丸め、骨盤を寝かせます。この状態が、皆さん多いです。腹筋が弱って、太もも弱ってしまいます。姿勢を正し、骨盤を立てせたり、寝かせたりを繰り返します。さらに、骨盤を立てた状態のまま、背中を前に倒します。骨盤を立て姿勢を正す。骨盤を寝かせる。姿勢を正す。立たせた状態で背

中を倒す。これを繰り返します。



もうひとつ、骨盤のストレッチです。身体は正面を向いたまま、わき腹を縮めます。この時、足を上げないで、お尻を上げ下ろしをします。お腹と腰周りの筋肉がほぐれ、動きやすくなります。



そして体幹です。腕に上げ背伸びをし、腕が耳の横にくるようにします。下ろします。これを繰り返します。次に、腕を伸ばし背伸びした状態で肩の力を抜き、お腹を凹ませます。下ろします。これを繰り返します。



お腹を凹ませることが重要で、中の筋肉が鍛えられます。外の筋肉は動きで鍛えられ、中の筋肉は凹ませる、つまり腹式呼吸で鍛えられます。インナーマッスルは、姿勢維持に重要です。

最後に、立っていただきます。片足をおへその辺りまで膝を上げ、下ろしてみてください。その時、軸足の膝をしっかり伸ばしてください上げ下ろしを繰り返します。かなりきつい動きだと思います。普段はやらない動きだからです。



最初にやった片足立ちをもう一度してみてください。足に負担がきていませんか。



以上、足首周り、股関節、背と腹の3つを意識して動かしていただくだけでも、姿勢や立ち上がることや、膝への負担が変わってきますので、試してください。自分の身体にしっかり向き合い、自分の身体を知ることによって身体は変わってきます。片足立ちができないとか、バランスがよくないとか、知ることによって変わってきます。一步踏み出したとき、踏ん張れると思っていると、転倒してしまいます。踏ん張れないのではないかと、意識があると、転倒を防げます。まずは、体力、筋力を知っていただきたいです。それに生活の中で、スト

レッチなどを取り入れていただくと、いつまでも動ける身体に繋がると思います。今日やったことが、全てではないので、自分の身体に合ったものを見つけていただけたらと思います。

今回、流行語大賞にノミネートされた「筋肉は裏切らない」は、本当です。鍛えたことは、必ず期待に応えてくれます。運動なさってない方は、何かひとつつけてやってみてください。

ご清聴ありがとうございました。



大小原会長より謝辞

バランスファクトリーさんでは、個人にあったパーソナルなトレーニングを指導していただけるので、お勧めですとお話下さいました。



小島会員 結婚記念日スピーチ

58回目の結婚記念日をお迎えです!!

ホテルエントランスのクリスマスツリーとリース



田中会員 結婚記念日スピーチ

来年で50年。金婚式をお迎えです!!



小河会員 結婚記念日スピーチ

小島、田中両先輩と同じ日のお祝いで、光栄ですとお話いただきました。

本日のお料理



