

Rotary



週報

ロータリーは世界をつなぐ

2019～2020年度国際ロータリーのテーマ

No.01264 2020.2.3 第25例会

◆本日のプログラム

◆次回のプログラム

2月3日
クラブフォーラム
／外部卓話(社会奉仕)
認定NPO法人
子どもシェルターモモ 理事
弁護士 石倉 尚 様

2月10日
内部卓話
藤岡 温 会員



ROTARY CONNECTS THE WORLD

◆理事・役員(2019.7～2020.6)

会 長 山 下 浩 一
副 会 長 岡 本 浩 三
幹 事 西 岡 貞 則
副 幹 事 森 本 剛 仁
理事・S.A.A. 笠 原 英 司
副 S.A.A. 楠 慎 平

会 計 仲 田 錠 二
理事・職業奉仕 氏 房 信 明
理事・社会奉仕 鈴 木 一 生
理事・国際奉仕 野 田 洋 市
理事・青少年奉仕 山 田 喜 広
理事・会員増強 樋 口 芳 紀

理事・プログラム 堀 川 辰 也
理事・親睦活動 小松原 隆 代
理事・ロータリー財団 小 松 忠 男
直 前 会 長 竹 本 千代子
次 期 会 長 平 松 信

地区のスローガン

「I'm a Rotarian!」

クラブのスローガン

「ロータリーを楽しもう(Enjoy Rotary)」

岡山北西ロータリークラブ

●例会場 岡山市北区駅元町1-5 ホテルグランヴィア岡山

●例会日 毎週月曜日 12:30～13:30

国際ロータリー 第2690地区 第9グループ

事務所 〒700-0902 岡山市北区錦町1-8 岡山県木材会館4階

TEL(086)222-9590・222-0384 FAX(086)224-4288

E-mail : hokusei@ok6rc.jp <http://okayama-hokusei-rc.jp>

友好クラブ 京都朱雀ロータリークラブ

E-mail:suzakurc@mbox.kyoto-inet.or.jp

内部卓話

「縮みをなくして快適な生活を」

奥田 詠子 会員



本日は、「縮みをなくして快適な生活を」というテーマで、お話をさせていただきます。

私は、皆さんがいつまでも健康に美しくいていただくために、皆さんの元気になろうとする力、きれいになろうとする力を最大限発揮させる独自のメソッドを、セラピストとしてフェイシャルやボディトリートメントをしております。その傍、ウォーキングインストラクターとして、姿勢矯正、ウォーキングも指導しております。本日は、ウォーキングインストラクターとしてお話いたします。

まず最初に質問です。

・毎朝気持ちよく目覚め、快適に出勤してる方はおられますか？

・朝起きた瞬間から、なんかからだがシャキーンとしない、なんか疲れてると感じてらっしゃる方はどうでしょうか？

おやすみになっても、リセットさせることなく、痛みやだるさ、疲れとともに目覚めになられています。この状態で1日を過ごすわけですから、これでは、100歳時代と言われてますが、快適に生きられません。私たちは、加齢や、長年の動作によって「体の縮み」を起こします。

この縮みが姿勢を悪くし、疲れや痛み、だるさの原因となります。「健康」になるために運動をしても、体が縮み姿勢が悪化したままでは、余計に体に負担をかけたり痛めたりします。毎日が健康で、疲れ知らずに、仕事ができるからだ作りは、「いい姿勢」にあります。では、「良い姿勢」はどんな影響を与えるのでしょうか？

- ① 健康になる(からだへの負担が少ない) 日々の疲れ、肩こり、腰痛、首のコリ、頭痛、眼精疲労などの予防
- ② スタイルが良くなる(大切なのは「体重」ではなく「フォルム」) お洋服が決まる・身長が伸びる・ぽっこりお腹の改善など
- ③ 印象が良くなる(誠実で、品が良く、可憐に見える) できる人に見える
- ④ 集中力が増す(リラックスでき「やるべきこと」にフォーカスできる) 仕事の効率アップ、売上アップ
- ⑤ 自信にみなぎる(良い姿勢は自己肯定感を生む) モチベーションが上がる→やる気スイッチON

営業関係のお仕事、オーナーさんとかは2番、3、4、5大切です。4番は社員さん、お子様はとても大切になってきます。皆さんの立ち姿をイメージしてみてください。いい姿勢とは、地面に対してまっすぐ、垂直であることです。体が受ける重力が少なく、負荷が小さく、疲れにくくなります。一方、首が前に出て猫背になり、腰は折れ、お尻が落ち、膝が曲がった姿勢は、からだに受ける重力は多く、負荷が大きく、疲れやすく、不調を起こしやすいからだになります。(肩こり・腰痛など) 言わば、肩に20キロ、腰に10キロ、膝に6キロを抱えているようなものです。疲れにくいわけがない。

では、ここから実践に入るのですが、まずお一人私が良い姿勢に変えたいと思います。

よい姿勢にするポイントは

- ①「丸腰」を「立ち腰」に変える
- ②「つま先重心」を「かかと足重心」に変える
- ③「おへそ」の位置を「支持基底面」のセンターに変える
- ④「斜め首」を「バレーナ首」に変える

よい姿勢にするにするチェック項目は、8つあります。

- #1 前傾首 #2 巻き肩 #3 短い脇
- #4 猫背 #5 丸い腰 #6 縮んだ股関節
- #7 曲がり膝 #8 山型の足指

(写真 良い姿勢ポイント①②)



これから、エクササイズをみなさんと一緒にやっていきたいと思います。

脇の縮みを伸ばすストレッチ

(写真エクササイズ①)



股関節のエクササイズ(写真エクササイズ②)

膝を伸ばすエクササイズ(写真エクササイズ③④)



エクササイズ②



エクササイズ③



エクササイズ④

どうでしたか?少しは役に立っていただけたでしょうか?毎日実践してみてください。

前回 1 月27日の例会記録

出席の状況

会員数 49名(内出席免除者 0名)

出席者数 36名

欠席者数 13名

出席率 73.47%

欠席者 日笠(伸), 日笠(常), 入江, 川本, 児島, 三宅, 大賀, 岡本(和), 大饗, 田原, 槌田, 氏房, 山田

ゲスト

国際ロータリー第2690地区 第9グループ ガバナー補佐 岡本富美子 様

備前ロータリークラブ 会長 長崎信行 様

国際ロータリー第2690地区 第9グループ IM実行委員長 木村宏造 様

IMについて

国際ロータリー第2690地区第9グループ IM実行委員長 木村 宏造 様(備前RC)

備前RC会長長崎とガバナー補佐の岡本さんとIMの出席のお願いにお伺いしました。日時は2020年4月4日(土) 受付開始12時30分、本会議開始13時でございます。場所は真庭市の勝山文化センターです。岡山市内から2時間近くかかります。インターを降りてから会場までかかりますのでご注意くださいと思います。内容としましては、特別講師として渋沢栄一の曾孫・渋沢寿一先生の「渋沢栄一の生きた時代と私たちの生きる時代～持続可能な社会を目指して～」というかたちで特別講演がございます。懇親会が17時開始、18時30分までとなっております。長い時間となっておりますが、どうかよろしくお願いします。

会長報告

会長 山下 浩一

本日はIMの御案内に備前RCより長崎会長、木村実行委員長と岡本ガバナー補佐の御三方が来訪されています。御苦勞様でした。昨日榊原病院の会で片岡鶴太郎氏の話を聞きました。ヨーガマスターの氏ですのでヨーガの話が多く、日本にヨーガを初めて伝えたのは空海(弘法大師)であり、現在の東京にヨーガを伝える寺を作り地名に用賀という名で残っている事等聞きました。又日本のコマーシャルの最古は歌舞伎の「外郎売り」(1718年)であると話がありました。



幹事報告

幹事 西岡 貞則

- ① 歴史同好会「第26回定例会のご案内」を配付しております。
- ② 被害者サポートセンターおかやま機関紙第15号、玉野RC後援「美宇宙の饗宴」のご案内、他クラブ週報を回覧いたします。



スマイル報告

木村宏造様: IMの出席のお願いにまいりました。よろしくお願いします。

山下会長: 長崎会長様、木村実行委員長様、岡本ガバナー補佐様、本日御来訪ありがとうございました。

昨日榊原病院の会で片岡鶴太郎氏の話を聞きましたのでスマイルします。

岩本会員: 岡本ガバナー補佐の訪問ご苦勞さまで。私のガバナー補佐時代は大変お世話になりました。

楠 会員: 先週末は久しぶりに東京にて講演や展示会を満喫して来ました。

笠原会員: 先週かぜを久しぶりに引きました。熱がでてしまいました。今年のかぜは長引くそうです。皆さん手洗いとうがいをお願いします。

藤木会員: 備前RCの皆様、本日はようこそご来訪いただきました。

6件 17,000円 (累計 867,302円)

第4回創立30周年記念式典実行委員会議事録

日時 2019年12月16日(月) 13:30～ 場所 ホテルグランヴィア岡山3階「エメラルドの間」

1. 開 会 実行委員長 堀川辰也
司 会 仲田錠二

2. 出席者の確認 副実行委員長 仲田錠二

鈴木一生 相原利行 久松哲生 山下浩一 小菅英司 樋口芳紀 日笠伸之
竹本千代子 笠原英司 西岡貞則 川西熊雄 岡本浩三 堀川辰也 仲田錠二 川本洋

3. 挨拶 実行委員長 堀川辰也

4. 協議事項

(1)記念事業について

- ・犯罪被害者支援の一環で『あした彩』と共同で岡山でシンポジウムを開催できないかとの意見が上がった。
- ・児童養護施設に文房具やランドセルなどの用具を支援できないかとの意見が上がった。
- ・シェルターモモの女子自立支援ホーム新規開所の支援ができないかとの意見が上がった。
- ・シンフォニーホールに楽器を贈呈できないかとの意見が上がった。
- ・お金を出すだけの支援が出来ないかとの意見が上がった。
- ・どの案も次回の実行員会に簡略な費用を出すことに決まりました。
- ・お金を出す支援は西岡幹事が真備地区で探してくる事になりました。
- ・各記念事業の総額を過去の実績を踏まえながら総事業費との兼ね合いを見て決める事になりました。
- ・会員の役割分担がきまりました。

(2)記念誌について

- ・作成する事に決まり次回仮予算を出すことに決まりました。

(3)次回実行員会の日程

- ・2月10日13:30からに決まりました。

2月お祝い行事

本日のメニュー（2月3日(ヘルシーランチ)）

鱈のローストと甲殻類のスープ仕立て 自家製ポテトサラダ
ミカンのコンポートとそのジュレ パン コーヒー

次回のメニュー（2月10日）

焼 物 サーモン柚庵焼 振り柚子 丸十蕃昌煮 菜の花お浸し 煎り玉 紅白はじかみ
御造り 鰯焼霜 紋甲烏賊 芽物一式
焚 物 新六角里芋万頭 岩蛸柔らか煮 梅麩 蕨 生姜
セルフイーユ 豆乳餡
小 鉢 蒸し鶏 中華くらげ 煎り胡麻
御 飯 岡山県産こしひかり
赤出汁 滑子 若芽 葱 粉山椒
香 物 白菜レモン 青しそ広島菜 黒糖良京



前週メニュー(1月27日)：焼肉料理