

# The Weekly Report of Hakodate North R.C.

通算第 2 2 5 号

1 9 6 8 ~ 1 9 6 9 - 8 - 1 3

函館北ロータリークラブ

例会場 函館拓銀ビル

例会日 毎週水曜日

1 2 . 3 0 ~ 1 3 . 3 0

## 第 2 1 0 回例会

- ＊ 司 会 深瀬会長 米 斉 唱 君が代・奉仕の理想
- ＊ ゲストスピーカー 佐々木等氏（日本女子体育大教授）
- ＊ ビジター 函館 R・C 木村秀男君他 1 3 名  
函館東 R・C 森岡マサル君他 1 3 名
- ＊ 誕生祝 布日会員。オメデトウゴザイマス！
- ＊ 報 告 交換学生の接待を検討中でしたが新会員が引受けて下さいます。  
皆様の御協力をお願い致します。

### ＊ ニコニコ、ボックス

1. 布日会員金一封
2. 飯田社長金一封
3. 遠藤出席委員長金一封

---

### ＊ 卓 話 長生き体操の話 佐々木等氏（77才）

御紹介頂きまして有難うございます。こちらのクラブの佐々木の父でございます。私は元来体操は好きではないのですが、柔軟性のある体を持ちたいと願うところから、この体操を組立てました。

朝起きて腰が痛いといふのはまさしく老化の現象であります。これには柔軟体操が必要です。

我々の生命体を維持する為に特に大切なことは、背椎の正常なことです。その点を私は考えております。背椎の正常を保つことによつて、神経痛におかされないし、神経痛も治るのであります。神経痛の治つた方からの朗報がいくつ

通算第226号

1968~1969-8-14

函館北ロータリークラブ

例会場 函館拓銀ビル

例会日 毎週水曜日

12.30~13.30

第211回例会

ロータリーの綱領

ロータリーの綱領は、尊ぶべき事業の基準として奉仕の理想を奨励し且つ育成し、特に次の事項を奨励育成するにある。

- 第一 奉仕の1つの機会として、知り合いを拡めて行くこと。
- 第二 職業上の高き道徳的基準、総ての有用な職業の価値あることの認識、そして社会に奉仕する好機としての各自の業務を、各ロータリアンにより權威あらしめること。
- 第三 各ロータリアンは、その個人生活、職業生活の別なく、常にこれに奉仕の理想を適用すること。
- 第四 奉仕の理想に結ばれた職業人の世界的親交によつて、国際間の理解と友情と平和を促進すること。

△ △

＊ 司 会 深瀬会長 米 斉 唱 それでこそロータリー  
 ＊ ゲスト 交換学生 原 弘 子  
 ＊ ビジター

函館RC三戸部藤吉他17名

函館東RC外山 正他20名

＊ 交換学生原弘子帰国挨拶

一年間、アメリカに留学させて頂きまして、有難とう御座居ます。

生活は、楽しきことのみおおかりきで、卒業証書も頂いて参りましたが、荷物がまだ、届いておりません。後程ご覧になつて頂きたいと思ひます。

色々とう有難とう御座居ます。

＊ 荒 谷氏 7月18日アメリカの交換学生が帰国し本日18日礼状が届いて、参りました。御報告申し上げます。

か入つております。

お見受け致しますところ、皆さまも、成人体操をおやりになつた方がよい年配と存じます。老化現象は26才から始まるといわれております。この老化現象を防止することは出来ぬと存じますが、遅らせることはある程度可能だと思ひます。長生きには、遺伝的傾向が70~80%作用し、あとの20~30%は合理的な運動により延すことが出来、健康で快適な生活が営めるわけです。

この体操は、先づ朝目覚めましたら、床の中でマッサージの運動、つまり、手足の指先を繰り返して動かします。その次に腹部のマッサージをします。仰向けになつたまゝ、両手を膝の上か脇におき、ハード・ローリングをします。これは背椎に刺激を与えるもので、ベットより畳の方が良いようです。

次に上半身を起こし、手を斜め後につけ、首を前後に何回かふると、肩のこりがとれます。曲げる運動、回す運動、回旋をします。それで床の中の運動は終り。今度は床から離れ、足の屈伸、膝を曲げこもゝを前に上げる運動、体を横に曲げる運動、体を回す運動、体を前後に曲げる運動を各々8回ずつやります。

私は50才から体操をしました結果、柔軟性ができました。是非、皆様も実行して、健康を保持して頂きたいと思ひます。 以 上

△ △

＊ 出席報告

- 1. 本日の出席 会員40名 出席32名 欠席8名
- 2. 前回の出席 会員40名 出席39名 欠席1名  
7月中の平均 97%
- 3. 他 クラブ 函館クラブ..... 7月25日 97.11%  
函館東クラブ..... 7月30日 97.37%