

小樽南ロータリークラブ会報



世界に希望を生み出そう



2023-2024 年度 R I 第 2 5 1 0 地区 目標

1. クラブの戦略計画を打ち立て、会員増強を実現しよう
2. ポリオデーに参加しよう
3. 地域に根ざした青年奉仕を充実させよう
4. オンリーワンチャレンジを見つけよう

My Rotary
2510地区ホームページ
ICT委員会 Facebook
各委員会へのメール



重点項目

女性会員比率10%達成
ローターアクトの推進
心の健康(メンタルヘルス)づくりを目指す

- 例会場：オーセントホテル小樽 ● 例会日：毎週金曜日 12 時 30 分
- 事務局：〒047-0032小樽市稲穂2-15-1(オーセントホテル内) TEL.0134-27-8123
- Club Homepage：URL <https://rid2510.org/otarusouth/>

1960年創立
昭和35年2月5日

2024年5月31日発行
通巻第3053号

37

- | | |
|-----|-------------------------------------|
| 今週 | 5月31日
● 通常例会
● 小樽商科大学 片桐副学長卓話 |
| 来週 | 6月7日
● 通常例会
● クラブフォーラム |
| 再来週 | 6月14日
● 通常例会
● クラブアッセンブリー |

■小林英夫会員卓話

■ロータリーソング【我らの生業】

■会長挨拶【三栖会長】



皆さん、お疲れ様です。今日は少し場所が変わっての例会となりましたが、時にはこうした環境の変化も良いものかと思えます。

さて、場所が変わると言えば、明日からシンガポールで国際大会が開催されます。当クラブからはガバナーのほか、拝田会員、佐藤友美会員が参加されます。

また、今月の夜間例会にご出席いただいた齋藤RYLA委員長から、クラブの皆さんにRYLAに少しでも顔を出してほしいというご要望がありました。そのタイミングとしては、5月31日金曜日の17時30分から受付が始まり、18時から式典が開始されます。18時30分からはウェルカムパーティーが予定されています。このパーティーにはパストガバナーの皆さんも出席されますし、今回は中山会員の推薦で当クラブからも1名が参加することになっています。お時間のある方は、ぜひお気軽にご参加いただければと思います。以上、本日の例会もよろしくお願いたします。

■幹事報告

- ① 例会変更の案内はございません
- ② 先日皆様をお願いをして台湾地震義援金ですが、合計¥50,000を寄付しましたので御報告いたします。
- ③ 後ほど案内文をお送りしますが、銭函RCより 第5回地域交流パークゴルフ大会が、6/9日曜日銭函パークゴルフ場にて開催されます。参加されたい会員は5月29日(水)までに幹事にお知らせください。
- ④ 次週5月31日(金) 例会卓話は、商大の先生による卓話となります。
- ⑤ 次週5月31日(金) 例会終了後理事会を開催いたしますので、理事・役員の方は出席よろしくお願いたします。

■出席委員会

2024年5月24日

総会員数51名 欠席者数18名

伊早坂、京谷、工藤、齋田、齋藤(英)、佐藤(公)、佐藤(友)、佐藤(勉)、田中、地山、拝田、保知、堀内、松尾、松浦、宮川、山村、山下

■ゴルフ同好会コンペ開催



5月25日、気温が10℃程度の非常に寒い中、小樽カントリー旧コースにおきまして令和6年第1回コンペが参加者10名で開催されました。打った球が20ヤードも流される強風の中、寒さで体が固くなる悪コンディション。優勝はやはり実力者の米山会員、準優勝が次期会長桂会員となりました。次回は6月22日最高のコンディションと多くの参加者で開催したいと思います。

■臨時総会 前年度会計決算報告

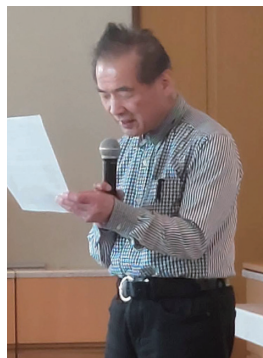
2022-2023年度会計決算報告が行われました。詳しい内容につきましては報告書をご確認ください。



廣瀬保男監査役よりクラブ収支決算書について会計監査報告が行われました。

例会プログラム

■小林英夫会員卓話



体（筋肉）が柔らかいと関節がスムーズに動き可動域が広がります。特に膝関節、股関節、足首関節、肩関節、腰椎、脊柱、頸椎に負担がかからなくなる。スムーズで快適な健康生活と病気にならない体ができます。さらに腰痛や肩こり、体のむくみも緩和され認知予防にも最適です。朝活として行うだけで基礎代謝が整いカロリー消費に

なり肥満防止・解消になります。

まずは前屈をやって手のひらが床に着くかどうか、手が床につかない人は余命が100歳までいきません。寿命には平均寿命と健康寿命があります。平均寿命は女性が87歳、男性が83歳です。男女で6～7歳違います。なぜなら血流が原因です。女性は若いうちにどんどん血流が流れていくので女性が長生きします。

今度は合掌礼拝やってみてください。手を合わせたら、肘が下がります。これを上げて行って皆さんどこまで上がりますか。鼻まで上がる人はOKです。そして全然1cmも動かない人はもう余命があまりありません。どうということかという肩関節がどういう風に動いているかが健康法で一つのものさしとなります。ずっと昔から言われており、一番いいのは肘を合わせて鼻のところまで行くとOKと言われております。

股関節と肩関節は人間が長生きするために一番大事な部分です。理由は股関節も肩関節も全部狭く血管や神経が通っているために、そこの筋肉が緩んでいないと疾病を起こしやすくなります。大事なのは血管とリンパ管が動脈硬化にならないよう柔らかくすることが大事です。ではやわらかくするためにはどうするかというと運動です。まず足踏みが始まり、そこからウォーキングなどを行きましょう。家に帰ったら和室に行って畳の長手2枚分を何歩で歩けるか試してみてください。長手2枚分を3歩で歩けば男性はOKです。3歩以上なら余命が短いです。どうしても3歩で歩けないなら、4歩で歩けるところから始めていき何回か繰り返して歩数を少なくしていきましょう。歩数が少なくなると歩くのが早くなります。早く歩ける人は健康な証拠です。早く歩けることも健康の物差しとなっているのでバロメーターとしては早歩きが出来る人は長生きします。歩き方が遅いとどんどん短命になります。ぜひ和室があったら歩いてみて最低限6歩で歩けるか試してください。7～8歩だったら気を付けてください。続けることが凄い大事です。

皆さんの血流言いますが、血というのは心臓から出て

回って帰っていきます。全身を回するのにどのくらい時間がかかるとお思いますか。心臓から出て早い人で30秒で遅い人で大体1分です。つまり30秒～1分の間であれば健康体と言えます。なのでまずは血が出てから戻ってくるまでの時間ぐらひは皆さん覚えていて欲しいと思います。けがをしたときやマムシにかまれた時などに血をすぐ止めるのは30～40秒で血が回るため、毒もすぐに回ってしまい死に至ります。そのためばい菌が入らない事も含めてすぐに血を止めます。

血が回っているのかどうかは皆さん爪を押えてみてください。どの爪でもいいので抑えて、そして離れた後にどのくらいの時間で爪が元の色に戻るか調べてみてください。何秒かかるかで毛細血管がちゃんと働いているのか、血圧はちゃんとなっているのかわかります。爪が白い人は危ないです。毛細血管が退化しています。なので爪というのは血流のバロメーターとしていちばん身近なものになっています。それともう一つ、「リンパ液」という言葉をよく聞くとおと思いますが、血流は出てから30秒～1分くらいかかります。それに対してリンパ液は全身回するのにどれくらいかかるとお思いますか。リンパ液というのは出てから戻ってくるのに半日から長い人で1日かかります。すごく遅いのでリンパにばい菌が入ったりすると転移すると言われてますが転移するにも時間がかかるのが血管との違いです。リンパの循環に大事なものはリンパ節であります。リンパの場合はリンパ節がたくさんありますが血管の場合はありません。血管は心臓がポンプの役割を果たしますが、リンパ液の場合はポンプがありません。リンパ液は筋肉が全身に送っています。そのため、筋肉が堅かったらリンパ液が送れなくて、リンパ液が流れないためどんどん体が劣化していく。だから筋肉を柔らかくすることでリンパが流れるため、長生きできる仕組みです。

今、厚労省は100歳まで元気に立ってスタスタ歩くということが求められているので、皆さんぜひともリンパと血管を大事にしてください。



まごころ箱・・・・・・・・いつも有難うございます！

三 栖 会員…シンガポール国際大会参加の皆様に

井 手 会員…会員誕生祝です。

入金集計額

令和 5.7.1 ~令和 6.5.24 (4,000 円)

合計 875,000 円