



Since 1972.2.24

帯広西ロータリークラブ

会報

THE ROTARY CLUB OF OBIHIRO WEST
Weekly Report

<http://www.tokachi.co.jp/wrotary/>

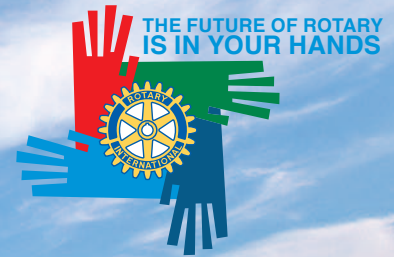


8

2009, AUGUST

第1823回例会

平成21年8月20日



ロータリーの未来は
あなたの手に



会 長	深澤 知博	広報副委員長	高田 晃一
副 会 長	田中 利昭	委 員	日崎 清二
副 会 長	大友 広明	委 員	横山 明美
幹 事	山本 範之	委 員	大須賀真太郎
会 計	本田美喜男	委 員	八代 信弘
S A A	北川 勝啓	委 員	小谷 典之
広報委員長	堂山 啓太	委 員	熊切 宏樹

**エコキャップの回収に
協力して下さい**

世界の子どもたちにワクチンを届けよう!

■会長報告

会長 深澤 知博



みなさんこんにちは。会長報告を申し上げます。
 新年度になって早くも1ヶ月半が過ぎようとして
 いますが、2週間ぶりの例会でわたし的には一呼吸
 させて頂きました。今日はプログラム時間の関係
 上、簡単に今月の理事会報告をもって会長報告とさせていただきます。

第6分区会長・幹事会でGSEの受け入れについてインドネシアから5名(うち女性4名)を第6分区として9月21日から26日までの受け入れとなりました。西クラブは24日(木)26日(土)の担当になりました。

最後にインドネシア3400地区とのマッチンググラウンドについて2500地区世界社会奉仕委員会の内田委員長から献金の要請があり西クラブとして会員の皆さんに告知をして協力することにしました。これにつきましては、あとで山本幹事の方から詳しい説明がありますのでご協力よろしくお願ひします。

来月9月11日から13日まで旭川の地区大会に当クラブとして50数名の登録を頂きありがとうございました。次年度ガバナー年度に向けての意気込みを非常に感じますが、参考となる最後の大会ですので、すみからすみまで、次年度大会のために記録をお願いしたいと思います。それから、大会の最後の13日に次年度大会のホストクラブとしての挨拶がありますので、ステージ登壇もありますので、できましたら最終日まで出席をお願いします。以上会長報告とさせていただきます。ありがとうございました。

たいまつ宣言

- 1.我々は 垣根のない交流を目指し 友情の輪を拡げる
- 1.我々は 他に依存することなく 自らを発する
- 1.我々は 常に変革をもって 行動する
- 1.我々は 自己の研鑽の為に 真の奉仕を実践する
- 1.我々は 生涯現役であり 活動に引退はない

■出席状況報告

月/日	6/4	6/11	6/18	6/25
例 会	1813回	1814回	1815回	1816回
会員総数	70名	70名	70名	70名
出席免除会員	6名	6名	6名	6名
出席計算に 用いた会員数	64名	64名	64名	64名
出席又は メイクアップ会員	58名	61名	60名	62名
ホームクラブ出席	45名	51名	48名	49名
メイクアップ	13名	10名	12名	13名
出 席 率	90.6%	95.3%	93.8%	96.9%
月 平 均	94.2%			

■今月の主な行事

- 8月 6日 誕生・結婚祝
- 13日 ※休会(盆休み)
- 20日
- 27日 夜間移動例会



点鐘
開会宣言
ロータリーソング(奉仕の理想)
ゲスト紹介
堀整形外科 理学療法士 堀 智貴様
(会食)
会長報告
会務報告

①帯広東RC、夜間例会開催のご案内
(ガバナー公式訪問)

日時 平成21年8月25日(火)
午後6時~午後7時
場所 帯広ワシントンホテル

②帯広RC、夜間例会開催のご案内(ガバナー公式訪問)

日時 平成21年8月26日(水)午後6時~午後7時
場所 ホテル日航ノースランド帯広

③帯広西RC、夜間移動例会のご案内

日時 平成21年8月27日(木)午後6時30分
場所 北の屋台

④帯広東RC、家族野遊会開催のご案内

日時 平成21年8月30日(日)
場所 幕別町札内依田 焼肉ガーデン

※尚、9月1日(火)の繰上げ例会と致します。

⑤帯広西RC、家族野遊会開催のご案内

日時 平成21年9月6日(日)
午前10時~午後2時30分
場所 御影の滝 山女魚園(清水町御影南7線58)
電話 0156-63-2533
集合場所 北海道ホテル

午前9時正面入り口駐車場
出発時間 午前9時15分(山女魚園 午前10時現地着)
帰り 午後1時50分 山女魚園出発
~北海道ホテル着 午後2時30分
到着後解散

※尚、9月3日(木)の繰上げ例会と致します。

委員会報告 親睦活動委員会 平田利器委員長

9月6日(日)に御影の滝、山女魚園で家族野遊会を行います。集合場所は、北海道ホテルにバスが来ますのでよろしくお祈りします。当日は、ホテルでいろいろな催しがありますので駐車場は第2、第3駐車場をご利用下さいませよう重ねてお願い申し上げます。

ニコニコ献金 親睦活動委員会 尾藤輝幸会員

細川周作会員 道新夕刊に載りました。

プログラム 健康増進委員会 堀 修司委員長

「肩こりの発生と治療方法」

堀整形外科 理学療法士 堀 智貴様

「肩こり」とは首から肩甲骨部にかけての症状です。同じ姿勢をとり続けるなどして頭や腕、肩甲骨を支える筋肉、その周囲筋の持続的緊張によって筋肉が硬くなり、局所の循環障害がおこり疲労物質、疼痛発生物質が蓄積しこれが刺激となって肩こりを引き起こすと考えられています。厚生労働省の調査によると、肩こりや腰痛を訴える人の割合は20年前と比べると男性で158%増、女性も157%増とどちらも右肩上がりが増えてきています。年齢別では中高生等の若年層の増加率も大きくなっています。

腕の重さは体重の1/8、頭部の重さは1/10といわれ

深澤知博会長
横田幸宏SAA
横田幸宏SAA
深澤知博会長

深澤知博会長
山本範之幹事



ています。この重い腕と頭を支えるには、首・肩周囲の筋肉を効率よく使用しなければなりません。頭部の質量中心点は頸椎との位置関係上前方へ垂れやすく、頭部前方突出(FORWARD HEAD POSTURE)しやすい構造になっています。また、胸椎・肋骨・胸骨にて形成される胸郭は構造的に強固で固くなりやすく、首・腕が動く土台としての柔軟な動きが低下しやすい部分です。固い胸郭の動きを補おうと脆弱な構造の頸椎(首)、腰椎にかかるメカニカルストレスが大きくなり、肩こり、腰痛の原因にもなっています。

頭部が前に出て背中が丸くなった姿勢を伸ばそうとしても胸郭は固いため動かず、腰を反らせて見かけ上真っ直ぐに見えるように姿勢を作っている人を多く見ます。その多くの人は肩こりです。何度もマッサージ屋さんに行っても肩こりが改善しない方は、胸郭や体幹の可動性が低下している場合が多く、首・肩の治療のみでなく体幹まで含めた治療が必要です。

姿勢が大きく影響する肩こりは、1回で大きく治してもまた、戻ってしまうことが多く、なかなか治りません。毎日の生活の中で少しずつ改善していくことが重要です。人の姿勢や歩き方は皆同じではありません。腰を反らせて姿勢を保つ人、腰を丸める人、膝を曲げバランスを取る人等様々です。今回紹介させて頂いた体操は、前後屈・左右側屈・回旋・ストレッチポールと全ての運動方向を行っています。自分に必要な体操を見つけて肩こり改善の近道です。肩こりも立派な運動器疾患です。整形外科など専門医を受診し、診察やリハビリ等で必要な運動を見つけることも改善への近道です。

会長挨拶で、ゴルフスイングと姿勢の関係のお話をされてきました。まさにその通りです。胸椎が丸くなると回転軸の形成が困難になり、スイングも安定しません。皆様も姿勢を少しずつ改善し、肩こりのない生活とスコアアップを目指されてはいかがでしょうか?

今回ゲストとしてお話をさせて頂き、私自身とても勉強になりました。不慣れなのでお聞き苦しい点もあったかと思えます。このような機会を与えていただき感謝しています。ありがとうございました。

閉会宣言
点鐘

横田幸宏SAA
深澤知博会長

お知らせ

8月はRI指定の「会員増強・拡大月間」です。
理事会

- ・RI2500地区世界社会奉仕委員会 内田委員長より協力の要請
中部ジャワの児童、学校を対象に合計15,000ドルのマッチンググラント(インドネシア3400地区3,000ドル、2500地区7,000ドル、MG成立財団5,000ドル)

この事業に賛同して頂ける会員は、現在、納めているロータリー財団の100ドル献金の使途を上記、事業を指定することにより、協力出来ます。
申込み8月末日 幹事山本まで、お願い致します。

次週プログラム予定

8月27日(木)「夜間移動例会」(職業奉仕委員会)
「街づくりを語る夕べ」

