



第2234回 2012年2月8日(水) 12:30~13:30 高幡不動尊

例会プログラム

司会 山村侑僕
例会進行委員



開会点鐘

藤林 良昭 会長

ロータリーソング

ソングリーダー

西山尚之 君

『我等の生業』



ビジター・ゲスト紹介

卓話講師 北本 拓 様
(國學院大學元教授)

会長挨拶 藤林 会長

幹事報告 和田 幹事

委員会等報告

会員増強・親睦委員会 山下委員長
出席委員会 仲谷委員
SAAクラブ運営委員会 山口委員長

卓話

國學院大學元教授
北本 拓 様
『日常の健康』



食事 大洋軒



会長挨拶 藤林 良昭 会長

インフルエンザが流行し始めました。どうぞ、ご注意ください。

福井元会員が会友になりました。40年の長きに渡り、ロータリー活動にご尽力いただきました。

私は、福井元会員と同業者であったので、昔からずっとお付き合いがありました。宅建協会の支部長と副支部長と一緒に努めたこともあり、私が会長のうちは当クラブを辞めたくないということでしたが、健康上の都合から辞めざるを得なくなったので、10万円を寄付して下さいました。

さて、パナソニックやソニーなど赤字決算が続いています。ソニーは社長交代。日本経済が変わってきていると感じます。

当クラブも重鎮の方々が退会されており、新入会を進めていかなければなりません。本日は、会員増強の炉辺もあります。どうぞ、よろしく願いいたします。



幹事報告 和田 達也 幹事

■ 東京六本木ロータリークラブより届いた「ポリオ撲滅広報イベント」の案内のチラシをメールボックスに入れてあります。レジュメが添付されているので読みます。

「この度、東京六本木ロータリークラブを主催クラブ

とし、山の手東グループの全クラブが共催クラブとなり、別紙のご案内のように、2月20日(月)18:00より六本木ヒルズにおいて、ロータリーが行っているポリオ撲滅活動の広報イベントを行うことになりました。ロータリーは長年ポリオ撲滅活動に取り組んできておりますが、このことは一般の方々にはまだまだ知られていないのが現状です。今回のイベントは、これを知らせ、ロータリアンだけでなく、ノンロータリアンの皆様に広くこの活動へのご理解、ご協力をいただくことを目的としております。」

■ 例会変更のお知らせです。東京八王子RC、東京八王子西RC、東京八王子東RC、東京八王子南RC

■ 23日はすでに広報のとおり地区大会です。多くの会員の皆様のご出席をお願いしますとともに、出席者は当クラブ指定のブレザー・エンブレム・ネクタイの着用をお願いいたします。



委員会報告など

月例祝賀(2月) 山下 雅弘 会員増強・親睦委員長

先週発表できませんでした、ご夫人誕生日を発表いたします。



仲谷政毅君令夫人 真子様(2/7) 和田一男君令夫人 春恵様(2/27)

出席委員会 仲谷 政毅 委員

MU 本日の事前メイクアップ 野村圭伊 君

MU 前回・前々回のメイクアップ なし



	会員総数 (うち出席免除)	出席総数 (うち免除者数)	MU (うち免除者数)	欠席	出席率
本日 2012.02.08	31 (5)	24 (3)	1 (0)	4	86.21%
前回訂正 2012.02.01	31 (5)	18 (3)	3 (0)	8	72.41%
前々回訂正 2012.01.25	32 (6)	13 (1)	6+0+0 (0+0+0)	8	70.37%

SAAクラブ運営委員会 山口 徹雄 委員長

来週の例会には、ブラジル人留学生の卓話講師や、日野市の姉妹都市であるレッドランズの方々などが来訪されます。万事スムーズに行う為、本日の例会後に打合せ炉辺を行います。また、来週の例会に参加できない方は、事前にご連絡いただきますようお願いいたします。



フォト紹介



片足でバランス(卓話のなかで)



例会前のひととき

ニコニコ

本日のニコニコ 10名 20,000円

累計 576,500円 (予算達成 57.7%)

報告 山下 雅弘 会員増強・親睦委員長

藤林良昭 君 いよいよ今年もインフルエンザが流行始めています。皆さん気をつけましょう。

和田達也 君 ホームグラウンドは落ち着きますね。北本様の卓話を楽しみにしております。

杉田純一 君 無事に正月節分が終わりました。

山村信僕 君 寒さ厳しい折、インフルエンザが蔓延しています。お身体を大事にしましょう。

松浦信平 君 ケガをしてニコニコも何ですが、先週土曜日、子どもとサッカーをして足をひねりました。翌日は歩けない状態であわてました。メキメキ回復していますが、いたわってもらおうと松葉杖姿できました。



熊井治孝 君 月曜日、高齢者運転講習会に行ってきました。自分の老化を知ることが出来、安全運転に気をつけます。

井村廣巳 君 ホームに帰っての例会、楽しみにしています。

成田恭隆 君 久しぶりのホームグラウンドでの例会で落ち着きます。タイガースの気持ち(甲子園球場)が良くわかります。

飯作金彦 君 北本さん、今日の卓話、楽しみにしております。

山下雅弘 君 お財布を新しくしましたので、そのお祝いと『出せば入る』という倫理の教えを信じて!

卓話 「日常の健康」 國學院大學元教授 北本 拓 様

卓話講師ご紹介 飯作金彦プログラム委員長

北本先生のサイン入りの本を皆様に差し上げます。先生は、八王子カントリークラブのメンバーでゴルフがとても上手です。



はじめに 本日は、お呼びいただきありがとうございます。私は以前、日野市平山に住んでおり、程久保にある日野ロータリークラブ会館の前をよく通っていました。例会もそこで行われているものだと思っていました。

ジュニア育成 今の大学は、先生が手取り足取り優しく分かりやすく学生に教えています。私は、そんな面倒をしなくて良かったうちに大学を辞めて良かったかな？と思っています。(笑)

いまはゴルフで、ジュニア育成の仕事をしています。小学生の参加が増えています。去年は我孫子で大会を催しました。子どもたちはとても上手くて、上位は5アンダーぐらいであがってきます。ただ、プロへの道はなかなか厳しく、小学生から中学生になるときに人数がぐっと減り、中学生から高校生になるときに、また減ります。

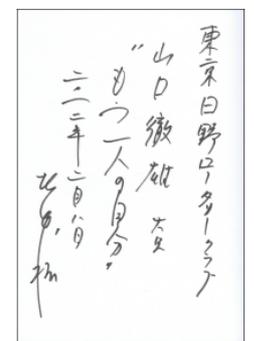
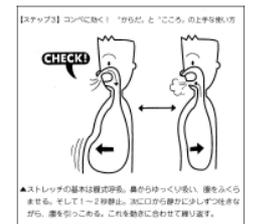
日常の健康と体力 加齢により最も衰えるのは足腰の筋力です。立ち振る舞いが苦しくなります。あと、バランス能力も衰えます。それから器用な運動がダメになります。

左手でジャンケンをすると、何を出したのか、自分の手を見て確かめたくくなります。左手がどんどん落ちてきます。ゴルフもそうです。右手ばかりに頼るようになり、さらに金に頼ってクラブを買う…(笑)

筋力トレーニング 本のP48をご参照ください。実はこの本、挿絵を描く予定だったイラストレーターが入院してしまい、私の写真を使っています。A・B・Cの3コースがありますので、本人に合った内容を選んでください。筋力はゆっくり曲げて伸ばすときに早く、ヘッドスピードも上がります。P67~68は昔からの健康法です。腹式呼吸をしながらストレッチします。

バランス、器用性 皆さん、立って片足をあげてください。目を閉じて下さい。どうですか。加齢でバランス感覚が衰えると、ゴルフで傾斜地にいったときに上手く立てなくなります。器用性を維持するために、ドアを開けるときに左手を使ってみる、ワイシャツを着るときやズボンを履くときに先に通す腕(足)を逆にしてみる、靴下は立ったまま履く、など工夫してみてください。散歩のときも、横歩きや後ろ歩きしてみたり(危なくないところで)、日頃から気をつけると、別な意味でも面白いです。

逆の動き ゴルフは一方方向の動きなので、プレー中に前後左右に歩いてみたりしてください。またゴルフを終えたときは、反対方向の動きをしておくのが良いです。(以下、割愛。とても楽しい卓話でした)



東京日野ロータリークラブ会報

会 長 藤林 良昭
幹 事 和田 達也
会報委員会 山口 徹雄(委員長)
小峯 敏夫 西山 尚之

事務局 〒191-0042 東京都日野市程久保3-37-3 日野ロータリークラブ'会館
TEL 042-594-3711 FAX 042-593-0510
例 会 毎週水曜日(12:30より) 高幡不動尊客殿
U R L http://www.hino-rotary.org メール info@hino-rotary.org