

Rotary



2020-21年度 国際ロータリーテーマ
『ロータリーは機会の扉を開く』
ROTARY OPENS OPPORTUNITIES



ロータリーは機会の扉を開く

2020-21 RI会長 ホルガー・クナーク
RI 2820地区ガバナー 池田 正純

Hasaki Rotary Club Weekly



No.2074号 2020年10月22日発行
経済と地域社会の発展月間
米山月間

例会プログラム

- | | |
|-----------|------------|
| ・点 鐘 | ・幹 事 報 告 |
| ・国 歌 斉 唱 | ・委 員 会 報 告 |
| ・ロータリーソング | ・ニコニコ・財団報告 |
| ・RIテーマ唱和 | ・出 席 報 告 |
| ・ビジター紹介 | ・卓 話 |
| ・会長あいさつ | ・点 鐘 |

創立：1978年2月23日
 加盟：1978年4月14日
 例会場・事務所：神栖市商工会波崎支所
 〒314-0343 茨城県神栖市土合本町5丁目9809-527
 電話 0479(48)0333

例会日：毎週木曜日 12時30分～13時30分

○会 長	菅 谷 昭 夫
○会長ニレト兼副会長	高 橋 佑 至
○幹 事	金 子 大 作
○副 幹 事	安 藤 寿 博

第2073(14回) 例会報告

令和2年10月15日(木)雨
進行：西條 S A A

本日のお客様:高橋接骨院 高橋 正治 様

◇ 会長あいさつ菅谷会長

みなさん今日は先日の台風がそれてくれたので雨だけで済みました。被害がなくて助かりました。

新型コロナウイルス感染症の流行により世界は大きな困難に直面しています、懸命の対策にもかかわらず抑え込みには至らず、更なる感染拡大の懸念があります「コロナ以前」の生活に戻ることがしばらく難しくなった今、必要なのは、賢く感染対策をしながら、健康に、楽しく暮らす「ウィズコロナ」下の新しい生活様式。みんなで知恵を出し合い、乗り切りましょう。感染防止対策は、密閉・密集・密接の3蜜を避け1.5～2mのソーシャルディスタンス（社会的距離）をとることが推奨されている、そのため親しい人たちとの会食や大勢の人が集まるイベントなどへの参加は今後出来るだけ避けたいものです。新しい生活様式の味方に会食は無理でも、インターネットを利用すれば全国のグルメをお取り寄せするのも簡単に出来ます、また予約が必要な名店や、現地に行かなくては味わえなかった味も今は自宅にしながら楽しむことが出来ます、高級食材などの生産者も新たな販路を求めてネット通販を始めていますので利用するのも良いでしょう。健康にはいつも以上に気を付けたいものです、しかし、外に出るのを控えていると、どうしても運動不足になりがち、そんなときはYouTubeで公開されている動画を利用してシニア向けの体操が多数あります、中でもシニアに人気の体操教室「きくち体操」では筋肉を落とさないための運動を紹介しています。またオンライン診療の利用も身近になっております。



◇ 幹事報告金子幹事

1. 地区より2021-22年度地区委員推薦の願いが届きました。
2. 神栖市商工会より各種案内が届きました。



◇ 委員会報告

○ 親睦委員会遠藤委員長

2020～21年度 例会プログラム変更の件を報告します。

1. クラブフォーラム（夜の例会）

日時 令和2年11月25日（水）

場所 プライムリブ

開会 18時30分

会費 3000円

参加希望の方はご連絡ください



2. 2020～21年度 親睦委員会を開催いたします。

日時 令和2年10月28日（水）

場所 プライムリブ

開会 18時30分

内容 クリスマス例会について

多くのみなさまのご参加をお待ちしております。

◇ 卓話 ……………高橋接骨院 高橋 正治 様
柔道整復師の観点から考察する、健康を維持するための身体作りとして大切なことは、「筋力の維持・強化」だと思います。

人間は重力に対して直立し、二足歩行で移動します。

姿勢保持や歩行時など、横になっている時以外は常に各部位の筋肉がバランスよく収縮・伸張する事で姿勢を保持しています。

しかし、老化・内科的疾患・その他の理由によって筋力が低下してしまうと身体のバランスが崩れた際にリカバリーする事が出来ずに転んでけがをしてしまう事もあります。

人間の身体を「家」に例えてみましょう。

家は、柱と壁で全体を支えています。柱が骨で、壁は筋肉に例える事ができます。家の場合は柱や壁の劣化の際には部品交換や補修が可能ですが、人間の場合は骨も筋肉も取り換える事はできません。（人工骨頭・等の置換手術などは可能です）したがって、年齢による骨密度の低下や筋力低下が原因で発症する様々な傷病に対する予防的な対策が必要になります。

骨に対してはカルシウムを多く含む食生活を意識したり、サプリメントや医師の処方による薬剤などを服用するのが一般的ですが、実は皆さんが期待するほどの効果が得られることが出来ません。

一方、筋肉は子供から高齢者までトレーニングによって強化する事が可能だと言われており、加齢やその他の理由により強度が弱くなったり、変形をきたすこともある骨への負荷を筋肉でカバーする事が出来るというわけです。

とはいえ、急激な運動は過剰骨化により膝などの関節痛や腰痛を誘発させてしまう可能性があるため、身体作りを開始する際には、軽めの運動からスタートし、体力の増加に伴い段々とレベルを上げていくと良いでしょう。

また、現時点で、腰痛や膝板などの症状があり、病院や接骨院での治療以外に自分でできる身体作りをしたいと考えている方は、運動をすることで逆に悪化してしまうこともあるため、医師や柔道整復師などに相談の上、トレーニングを始める事を推奨します。

高齢者の身体作りの際は、体幹や太もも（大腿四頭筋）を鍛えると良いでしょう。その際に、骨（関節）や靭帯ににかかる負荷を少なくし、なるべく筋肉だけに負荷をかけることが出来るような運動方法がベストだと思います。



◇ 出席報告 山本出席委員長

例会	項目	会員総数 (名誉会員を除く)	出席計算に 用いた会員数	出席または メイクアップ会員数		出席率(%)
				出席	メイク	
第1例会		15会員	15会員	出席: 12	メイク: 1	86.67%
第2例会		15会員	15会員	出席: 13	メイク: 0	86.67%
第3例会		15会員	15会員	出席: 11	メイク: 0	68.75%
第4例会		15会員	15会員	出席:	メイク:	
第5例会		15会員	15会員	出席: 休会	メイク: 休会	休会
10月度平均						

10月度出席表 出席:○ 欠席: / M+数字:メイクアップ回数 出席免除:免

会員名	1日	8日	15日	22日	29日	出席数	M数	会員名	1日	8日	15日	22日	29日	出席数	M数
赤出川 清	○	○	○					福地 孝徳	○	○	○				
安藤 信一	/	/	/					山本 英雅	○	○	/				
安藤 寿博	○M1	○	/												
泉 純一郎	○	○	○												
伊藤 恭弘	○	○	○												
遠藤 貴之	/	○	○												
金子 大作	○	○	○												
後藤美紀代	○	○	○												
西條 健一	○	○	○												
西條 昌良	/	/	/												
篠塚 茂男	○	○	○												
菅谷 昭夫	○	○	○												
高橋 佑至	○	○	○												

メイクアップ

◇ ニコニコBOX報告 遠藤親睦委員長

遠藤貴之 高橋さん宜しくお願い致します 2,000円
 伊藤恭弘 高橋さん宜しくお願い致します 2,000円

ニコニコBOX 4,000円
 コインBOX 1,400円
 ビジター(0件) 円
 合計 5,400円

ニコニコBOX	
1週	16,000円
2週	6,000円
3週	4,000円
4週	円
5週	休会
月計	26,000円
累計	125,000円

コインBOX	
1週	1,120円
2週	2,000円
3週	1,400円
4週	円
5週	休会
月計	4,520円
累計	19,462円

10月の予定 22日 クラブフォーラム 29日 休会