

【2024/8 第4例会】

例会日:毎週金曜日  
 例会場:碧海信用金庫本店3F 安城市御幸本町15-1  
 TEL:0566-75-8866 FAX:0566-74-5678  
 Email:anjo-rc19580206@katch.ne.jp  
 HP: http://www.anjo-rc.org  
 ■創立日: S33年1月10日  
 ■RI加盟認証日: S33年2月6日

## 第3188回例会

2024年8月30日(金) 12:30~13:30  
 司会者:服部 敦君  
 ソング:「我等の生業」  
 ニコボックス委員会:横山 真喜男君  
 雑誌委員会:大坪 久乃さん  
 ゲスト及びビジター:海野広明様 (榊東洋医学ケアシステム  
 健康堂施術所 安城本院 代表取締役)



出席報告者:杉山 邦雄君  
 全会員数 51名  
 現在出席義務者数  
 本日の出席人数 35名  
 内出席免除者の出席人数  
 出席率 77.70%

2023-24年度:RIテーマ  
 「ロータリーのマジック  
 (The Magic of Rotary)」  
 安城ロータリークラブ会長方針:  
 「EnjoyRotaryLife」

■会長:成田 孝則  
 ■幹事:鶴田 香也乃  
 ■クラブ会報:沓名 一樹・岡田 健裕

## ■ 会長報告

成田 孝則会長

### 補助金事業

#### 子ども音楽フェスタ

日時:8月24日(土)13時~ 会場:アンフォーレホール

出演者7組:ゲスト:コトノハタラス

安城ロータリー賞 ピアノ演奏 SAKU39のサク君小学校1年生でした。



### これだけは知っておきたいロータリー

田中久夫PG的ころ

著書「ロータリークラブに入ろう!」より

親睦活動委員会編

毎年、夜に行われるクリスマス家族例会は、一年に一度の家族のための夜間例会?

親睦活動委員会 (クリスマス家族例会)

中略

毎年、年末の最終例会は、夜に行われるクリスマス家族例会です。

日頃、ロータリアンが夜な夜な遊び(いや、ロータリー活動)に出られるのも家族の理解があつてのこと。その家族に対する一年に一度の罪滅ぼしの夜間例会だ。特に配偶者の方々には気を遣う。この日ばかりは配偶者の立場は王様、いや女王様だ。彼女たちの深層心理に刷り込まなければならないのは。

「ロータリーの会合ついつもこんな子供じみたことをやっているのね。毎晩ロータリーの会合だつて言って遅いけど、それは本当だったのね。さっき〇〇さんが先輩にお世話になりました、と言って私に感謝していたわ。これなら安心ね。変な女遊びをするくらいなら、ロータリーの会合に出ている方が健全よね...」

という安心感を与えると共にロータリー活動に対してさらなる協力(資金と時間)を引き出すことだ。そのために、親睦委員会は最大級のおもてなしを企画する。やっぱり一番楽しんでもらいたい対象は、子供やお孫さんたちだ。親睦委員会のメンバーはトナカイやウサギなどの着ぐるみを着て子供たちを迎える。会長はサンタクロースの着ぐるみを着てプレゼントを手渡す。プレゼントは、事前に出席する子供たちの年齢、性別を調べ、この好みの品々を用意する。子どもたちを大切にするには真面目な理由がある。僕たちが子孫に残せる財産のうち一番大切なモノは何か?それは経済的資本ではなくて文化的な資本だとする説がある。小さいころから善良な環境で育てられ、常に楽しく上質の生活を過ごしたという記憶や体験こそが、子供に残すべき財産であるという説だ。だから、祖父も父もロータリアンであったという人に会って感じるの、その自然な上品さにおいて僕とはステージの違う生き方をしてきた人に見えるのだ。ロータリアンも三世代くらい続かないと本物になれないのかも知れない。

著書:「ロータリークラブに入ろう!」より

著者:田中久夫 高崎経済大学名誉教授・経営学博士 新潟産業大学経済学部特任教授

2017-2018年国際ロータリー第2840地区ガバナー 高崎ロータリークラブ所属

1. 地区大会晩餐会に参加される方、登録料の集金をいたします。
2. 9/6(金)予定の戦略委員会は、委員長の都合により10/4(金)例会終了後に変更いたします。
3. 9/6(金)11:30～理事会を行います。
4. ゴルフ部会より 9/3のコンペの登録料と10/8.9北海道遠征の旅費を集金いたします。
5. 観劇同好会より 9/3(火)宝塚バスツアーに参加されます方は、名鉄バスセンター4Fに7:30集合です

【本日のセレモニー】

・ロータリー財団寄付 マルチプルポール・ハリス・フェロー/ ポール・ハリス・フェローの認証状・バッジ授与  
 マルチプルポール・ハリス・フェロー(+1/ \$2,000以上) 内藤教恵さん  
 ポール・ハリス・フェロー 鶴田香也乃さん・滝田有里さん・稲垣礼子さん・野田敏男君

・ロータリーの友発表



◆ 本日の例会

担当:石川 徳重君

卓話者 海野広明様  
 (株)東洋医学ケアシステム 健康堂施術所 安城本院 代表取締役  
 テーマ「健康寿命と筋力」



内容

1. 安城ロータリークラブの奉仕で学んだこと
2. 健康寿命とは
3. 座って行う筋トレ
4. 筋肉から出るホルモン
5. フレイル、ロコモティブシンドローム、サルコペニア
6. 筋トレのポイント
7. 座位でできる大腿四頭筋の筋トレ
8. 座位でできる腸腰筋の筋トレ
9. ロゼットの奇跡

筋肉トレーニング40年、パーソナルトレーニングを指導して筋力を高め、姿勢矯正することで、腰痛、肩こり、さらにはうつ病迄改善していくことが分かりました。本日は、健康寿命にも筋肉を鍛えることが大切なことを伝えたいと思います。



※頂戴した原稿はそのまま掲載しています