

Rotary



会長 西 智樹 幹事 葛西 純一

クラブモットー:明るく、楽しく、出席しやすいクラブ

2023~2024年度 ゴードンR.マッキナリーRI会長 世界に希望を生み出そう

Vol. XLVII No. 2 1 3 3

第2133回 例会

2023年8月17日(木)

今日の
プログラム

『会員増強卓話』

広報・会員増強委員長 久保 隆 会員

ソング:我等の生業

誕生日	なし
家族感謝の日	なし
創業記念日	なし
入会記念日	安酸 敏真 会員 (令和 3年8月19日) 新谷 喜信 会員 (昭和59年8月23日)

第2132回 例会報告

8月3日(木) 晴れ

- ソング/クラブ讃歌
- 司会/西 智樹会長
- ビジター/なし
- ゲスト/スポーツトレーナーBODY MAKE ZERO
代表 中西 利幸様

●8月3日出席率/
会員29名中欠席7名、規定除外者3名73.1%

●7月6日確定出席率/
会員29名中欠席8名、規定除外者3名69.2%

●会長報告/7/15(日)にグランドパーク小樽で開催されました、地区クラブ活性化ワークショップに西会長と広報・会員増強委員長の久保会員、ロータリー財団・ロータリー情報委員の渡邊会員が出席しました。/7/29(土)に神戸にて第26回全日本ロータリークラブ親睦合唱祭が開催され、西クラブと共に西会長と吉田会員、海野会員、得能会員、葛西幹事が参加しました。また、小川会員が観客として見に来ていただきました。/7/30(日)にZOOMにて開催されました、第1回職業奉仕研究会に奉仕プロジェクト委員長の菊田会員と職業奉仕委員の石垣会員が参加されました。/ロータリー財団より、菊田会員に1回目のマルチプル・ポール・ハリス・フェローピンが届いておりますのでお渡しいたします。/米山記念奨学会より、西岡会員に第4回マルチプル米山功労者の感謝状が届いておりますのでお渡しいたします。

●幹事報告/本年度の地区大会が10/14日(土)・15日(日)に開催されます。小樽南RCがホストクラブを務め、小樽RC、小樽銭函RCがコ・ホストクラブを担当いたします。13日(金)には記念ゴルフ大会、15日(日)にはスパウス(配偶者)プログラムとして小樽市内観光も企画されています。ご案内をお送りしておりますので出欠の回答を8月18日(金)までにお知らせいただきますようお願いいたします。/札幌西北ロータリークラブよりビジターフィー変更とメイクアップ受付についてのお知らせがありました。8月よりビジターフィー

が現行の2,700円から3,000円に変更されます。また、移動例会日や理事会裁量による休会日に行っていた氏名の記入によるメイクアップの受付は取り止める事となったとの事です。/ロータリー財団より、確定申告用の領収証が届きましたので配布いたしました。再発行はできませんので、申告まで紛失されないようご注意くださいようお願いいたします。/今月のロータリーレートは、141円です。(前月145円)/次週、8/10(木)は国民の休日週の為、休会です。次回の例会は8/17(木)となりますのでお間違えの無いようお願いいたします。

●委員会報告/なし

●米山記念寄付/

目標額466,500円 達成額 10,000円 達成率 2.14%

●ロータリー財団寄付/

目標額630,750円 達成額 233,000円 達成率 36.94%

●ニコニコBOX/

目標額1,000,000円 達成額 90,000円 達成率 9.00%
ニコニコBOXにたくさんのご厚志を戴きお礼申し上げます。
ニコニコBOXは次年度の各奉仕委員会の活動の貴重な財源です。今後ともよろしくお願ひいたします。

●主要プログラム

『「お体チェック」聞きたいこと何でも答えます。』

スポーツトレーナーBODY MAKE ZERO 代表 中西 利幸様



体は必ずしも左右対称ではなくて、年齢や生活習慣、運動量等に寄ってバランスが崩れていくものです。バランスの崩れは下半身から起こる事が多く、生まれ着きの疾患や子供の頃の事故等が無ければ、一般的にまず足の長さの違いが出てきます。また学生時代に部活動等により偏った動きがあるような運動部に所属していると年齢を重ねていく内に影響がでてくる事も考えられます。足の長さの違いは何故出てくるのでしょうか



か？一概には言い切れませんが、まず骨盤の内側にあるインナーマッスルと言われる筋肉が衰えてしまったり片側だけに負担をかけてしまったりすると、影響を受けた側の靭帯が緩み、腸骨が上に上がる事が考えられます。これが世間でいう所の骨盤の歪みで、そもそも男女で強度の違いはあるものの男性にも起こります。それを放置する事で短くなって島たった足側に寄り負担がかかり、膝や股関節を圧迫して軟骨をすり減らす原因にもなります。なので、その状況のまま筋力アップを目指してトレーニングやウォーキングをすれば悪化させる事もあるのでまずは正しく左右のバランスを改善するような治療をしていく事が大切です。インターネットやYouTube等で色々なエクササイズがあったされていますが、必ずしも自分にあっているかは分からないので同じ事をするのはお勧め出来ません。正しい知識と経験を持っている人にレクチャーを受けて自分にあったエクササイズをしましょう。また、年齢と共に不具合が出てくるのが肩周りです。ただの肩こり程度であればまだしも、四十肩や五十肩のように動きが制限されたり、痛みを伴うようになれば日常生活にも色な悪影響が出てくる場合もあります。一般的には肩関節



周囲炎と呼ばれ、ザックリと肩全体の炎症とされていますが、程度と進行具合によってかなり個人差があり、いずれにしてもなるべく早い段階で治療する事がベストなんです。たいてい痛みがなく、ちょっと腕が上がりづらいくらいでは、なかなか治療する気にもならないと思いますが、勝手に良くなることは少ないので早めに対処しましょう。また状況によってはちょっとしたエクササイズで改善するケースもありますが、やはり専門的な知識にある方に相談する事をお勧めします。



7月29日(土)
第26回
全日本RC
親睦合唱祭

ニコニコBOX

- 西 智樹会員：皆様、暑いですね。お身体大丈夫ですか？中西様、本日の卓話よろしく願いいたします。
- 海野 均会員：中西様、卓話よろしく願いいたします。
- 西岡憲廣会員：中西様の卓話楽しみにして来ました。入会記念日祝。
- 小川眞治会員：先週末の第26回全日本ロータリー合唱祭に当クラブ会員が参加しました。私も応援に出かけました。ご苦労様でした。8月誕生日祝ありがとうございます。
- 久保 隆会員：中西様のお話楽しみです。
- 新谷喜信会員：創業記念日祝。
- 得能宗洋会員：中西様、本日よろしく願いいたします。
- 岡出敏美会員：スポーツトレーナー先生のお話楽しみです。
- 横山哲也会員：中西さんの施術楽しみにしています。
- 濱中宣樹会員：中西様、前回同様2回目の卓話楽しみです。
- 山本耕司会員、関 欣昌会員：中西様の卓話楽しみです。

市内他クラブのプログラム

18日(金) 札幌幌南	通常例会	(プレミアホテルツバキ)	22日(火) 札幌清田	通常例会	(プレミアホテルツバキ)
18日(金) ライラック	通常例会	(札幌エルプラサ)	22日(火) 大通公園	定例休会	
19日(土) 札幌手稲	会員増強プログラム	(三越テパート)	23日(水) モーニング	ガバナー公式訪問	(センチュリーロイヤルホテル)
21日(月) 札幌南	武部バスターガバナー会員卓話	(札幌パークホテル)	23日(水) 札幌	移動例会	
21日(月) 札幌北	通常例会	(ロイトン札幌)	23日(水) 真駒内	ガバナー公式訪問報告	(ホテルライフオート)
21日(月) ひまわり衛星	通常例会	(札幌エルプラサ)	23日(水) 新札幌	ガバナー公式訪問	(ホテルエミシア札幌)
22日(火) 札幌西	会員増強委員長卓話	(三越テパート)	24日(木) 札幌東	通常例会	(札幌パークホテル)
22日(火) はまなす	新入会員卓話	(札幌サンプラサ)			

次回プログラム 8月24日(木) 『ガバナー公式訪問』

RI 第2510地区松浦光紀ガバナー

藤城英明第4グループガバナー補佐

手に手つないで

例会場：札幌三越4Fライラック 例会日：毎週木曜日12:30 会報委員/◎久保 隆、安藤 壽建、望月 陽介、○濱中 宣樹

事務所：札幌市中央区南4条東4丁目2-1 さくら総合会計ビル TEL:011-200-2066 FAX011-200-2067 E-mail:sap-seihoku.ri2510@dao.or.jp

HP アドレス: sapporo-seihoku-rc.com