



WEEKLY REPORT

2007-2008 No.45 2008年6月5日

会長◆松井一郎 会長エレクト◆長野芳剛 副会長◆矢部光治
 幹事◆長野芳剛 SAA◆山本三津子 会計◆横瀬元治 ◇広報委員長：坂井 幸
 E-mail:zushirc@sage.ocn.ne.jp Website:http://www.zushi-rc.com/
 例会日・第1・3木曜日 12:30~13:30 第2・4木曜日 18:30~、第5木曜日 18:00~
 例会場・逗子市新宿 1-3-35「カンティーナ」 TEL：046-870-6651
 事務所・逗子市逗子 1-9-26 萬屋ビル2F TEL&FAX：046-873-0226

本日の進行(12:30)

三大常任委員会
 下半期報告
 一次回のお知らせ

6月12日(木)(18:30)

下田和夫氏「日本のエネルギー 現状と将来」

《 第 2256 回 例会記録 2008年5月29日 》

出席報告	会員数 44 名(出席免除 7 名)	出席数 19 名	出席率 51.35%	前回修正出席率 72.97%
ゲスト：増淵友子氏(ウォーキングインストラクター)		ビジター：大島正義君、鬼頭健介君、藤田香さん(鎌倉中央)		

■ 会長談話 松井 一郎 会長

皆様こんばんは、いよいよ沖縄、九州方面も梅雨入りし、うとうしい気持ちの晴れない日が続きます。また、ガソリンも来月から値段が上がるそうです、参りました。そして、6月からは後部座席のシートベルト着用も義務づけられます。皆様ご注意下さい。

本日は、ビジターとして鎌倉中央RCより、大島正義ガバナー補佐、鬼頭健介会員、藤田香会員が4月29日に開催されました、有森裕子さんの講演会のお礼ということで、おいでになりました。後ほどご挨拶を頂きたいと思えます。5月8日の例会では、健康的にアルコールと付き合うために、「節度ある飲酒」のテーマで丸山先生にお話を頂き、大変好評でした。会員の皆様節度ある飲酒を日々つとめていますか？本日は、アルコールではなく、アルコール、歩こう「正しい姿勢と歩き方」のテーマで、元全日空キャビンアテンダントで、現在ウォーキング・インストラクターの増淵友子さんに、卓話をさせて頂きます。そして、実際に会員の方々に歩いてもら

い、ウォーキング・ポディーチェックをしてもらいます。本日の例会終了後は、爽やかな気持ちで自宅にお帰りになれると思えます。メタボリックや、肥満解消のためにも、ウォーキングは呼吸をしながら行う、とても健康に良い有酸素運動です。会員の皆様も無理なく続けたいかかでしょうか？私達の財産はなんと言っても、一番大切なものは健康です。健体康心(けんたいこうしん) 健やかな身体、安らかな心、これが健康です。

禅寺の玄関には、「看脚下」という言葉が掲げられています。足元を見つめる、自己を見つめることだそうです。足元に注意しろ、履物は揃えて脱ぐ、履物を揃えることは、そのまま自分の心を揃えることだそうです。たかが履物などと侮っては、なりません。たかがロータリー、されどロータリー。会員の皆様慈愛の心で、財団の寄付、併せて四川省大地震ミャンマー大災害の義捐金のご協力をお願いします。

■ 報告

- 長野幹事：・週報 横須賀、三浦 各RCより
- ・叔トクラブの為にリソテーション(危機管理について) 6/21 藤沢産業セクター
- ・GSE帰国報告会 6/28 藤沢産業セクター

京都紫野RCを表敬訪問 (6月2日)

例会に松井会長、長野幹事、鈴木(安)会員、安藤会員、山本(由)会員が出席、夕食会には村田会員が参加、歓迎を受けた



鎌倉中央RCより有森氏講演のお礼に



人間はいつまでも健康でいたいと願っています。健康に必要な条件は
 1. バランスのとれた食事 2. 快適な睡眠 3. 適度な運動 そしてストレスを溜めないこと。適度な運動方法として一番身近な「歩くこと」を見直す事です。きちんと歩くためには「正しく立つこと」が大事です。

I 正しい姿勢 = 基本姿勢

基本姿勢が取れない理由として、身体のゆがみが大きく関わります。
 身体のゆがみとは、例えば ・身体の左右のバランスがとれているか? ・首が前に出ているか傾いていないか? ・どちらかの肩が上がったり下がったりしていないか? ・骨盤が傾いていないか? ・脚がまっすぐか? etc

ゆがみの原因は

・運動不足による筋力低下 ・日常の姿勢、くせ、生活習慣による筋力の偏り etc

改善方法としては 自分の歪みを知り歪みの原因を取り除き、歪んだ所を改善していく (マッサージ+ストレッチ)

基本姿勢のとり方

- ① 踵をつけてまっすぐに立ちます。
- ② お腹を引き上げてヒップを引き寄せます (丹田に力を入れる)
- ③ 背筋を伸ばします。
- ④ 肩の力を抜いて左右の高さを同じにします。
- ⑤ 頭をまっすぐにして、身体の中心に直線を引くようなイメージで立ちます。

バランスは 踵に 6 : 足の親指 3 : 小指 1

II 正しい歩き方

- ① お腹を引き上げて脚は腰から前に出します。
- ② 着地は踵からします。
- ③ 一本のラインを挟むように歩きます。
- ④ 膝の裏側をきちんと伸ばします。(後足の親指と第 2 指の付け根で地面や床を蹴ります。)
- ⑤ 背筋を伸ばして視線は遠くを見ます。

このように立って歩いて頂くと、それだけでストレッチ効果が得られ基礎代謝アップにつながります。歩くということが有酸素運動のため脳の活性化につながりボケ防止になり、そして精神的にも前向きになり周りの方にもプラスの気を伝えることができる。

これからは自分の健康管理は自分で責任を持ちできれば最後まで自分の足で歩き続けたい。(ウオキング インストラクター)



■ ニコニコ BOX (31,000円)

大島G補佐、鬼頭君、藤田さん…本日はお世話になります。4/29のお礼にまいりました。
 松井君…増渕友子さん、本日は卓話よろしくお願ひします。大島ガバナー補佐、並びに鬼頭さん、藤田さんよろこそ。
 矢部(光)君、長野君、藤吉君、山本(由)君…増渕友子様、本日はよろしくお願ひします。
 横山君…増渕様、よろこそ。
 臼井君…大島ガバナー補佐、よろこそ。
 山本(三)さん…大島ガバナー補佐、お疲れ様です。
 石田君…本日例会後に哉吉にて野手会員の歓迎会です。

野手君…本日はよろしくお願ひします。
 鈴木(安)君…昨日葉山RCの卓話に呼ばれて。
 矢部(房)君…誕生日を今日頂戴して恐縮してます。
 安藤君…空母キティーホーク離日式が28日早朝、シーファーマ大使を交えて厳粛に行われました。
 坂井君…初夏のスイスを旅行して来ました。
 桐田君…あいにくの天候で、仕事あぶれです。
 橘(武)君…“ふろ”“めし”に“下さい”付けて妻動く。
 ニコニコBOX 本日合計 ￥ 31,000
 累計 ￥ 2,045,024
 ご協力ありがとうございました。

《編集だより》

▼今週の卓話は姿勢と歩き方のお話だった。海外旅行で先ず気づくのは外人の歩き方だ。老若男女を問わず腰を延ばし膝を延ばし大股で歩く。見た目には堂々としている。増渕さんのおっしゃるように人の評価は先ず外見で決められる。私事で恐縮だが、法廷内で私の姿がテレビカメラに写されNHK テレビで数秒間放映されたたことがある。座った姿勢の悪さに穴があったら入りたい思いをした。人の姿はその人の個性の鏡である。今回のお話を参考に恥ずかしくない外見を作りたい。

クラブ会報委員長 坂井 幸