



世界への
プレゼントになろう

週報 Rotary



所沢西ロータリークラブ

RI 第2570地区第3グループ

会長 内田 学
幹事 鈴木 伴忠
クラブ管理運営委員長 荻野 陽一

例会場 〒359-1127 所沢市星の宮1-3-5 ヘルヴィザ グラン TEL 04-2923-4122
事務局 〒359-1143 所沢市宮本町2-22-25 角田ビル3F TEL 04-2926-1666
例会日 毎週火曜日 (PM1230~1330) FAX 04-2926-5151
E-mail nishiro@dreamo.ocn.ne.jp <http://www.tokorozawa-nishirc.net/>

四つのテスト 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

1. 点鐘…会長 2. 斉唱…ロータリーソング 3. 来賓紹介 4. 会長、幹事報告 5. 委員会報告

第 1441 回例会 2016・6・7

卓 話	例会当番	記念祝福
6/7 炉辺会合 於：堤新亭	肥沼 正之助	6月会員誕生
6/14 「選挙制度について」	小久保 昇	荻野 賢司 石井 秀夫
6/21 クラブ協議会	小暮 博文	師岡 友次
6/28 エンディングパーティー 夜間例会 於 堤新亭	須澤 一男	

■出席報告	
月 日	5/31
会員数	33
出席者	31
出席率	93.9%
前回修正	90.9%

会長の時間

内田 学

皆様今日は、月末のお忙しい日に、例会が当たってしまいましたが、本日の講師の講演は、健康に良い話を聞けることでしょうか。私も、週末から天候が定まらず、夏風邪を引いてしまいました。ちょっとした油断が、大事になることが有ります。御自愛下さい。前に、皆様の御支援で熊本地震に寄附をおねがい致しましたが、所沢5クラブで、一人五千円と、6月3日のチャリティーコンペのワンオンしなかったら、チャリティーホールを設けてありますが、私はワンオンしないでしょうが、上手な方もチャリティー宜しくお願ひします。

中議員にお願ひして、6月9日に所沢市長の元に届け、熊本県か熊本市に届けられる事になりました。有り難うございました。

幹事報告

鈴木 伴忠

❖2016年6月ロータリーレート 1\$=110円

❖クラブビルダー賞について (依頼)

❖RI 青少年交換プログラム スポンサー&ホスト
クラブ受入れ再度の願ひ

❖地区事務所休館 6/22 (木)

❖市内 5 クラブ チャリティー親睦ゴルフ組み合わせ表 6/3(金) 久瀨カントリークラブ

❖週報・・・新所沢 RC、所沢東 RC、所沢中央 RC

ニコニコボックス

石井 秀夫

内田 学 藤巻 陽子様 本日はよろしくお願ひします。健康が一番ですね。

鈴木 伴忠 藤巻先生 本日の卓話よろしくお願ひします。

師岡 友次 娘の結婚式が無事に済みました。クラブより祝電をいただき有難うございました。残念ですが泣けませんでした。

山田 富男 親睦ゴルフの残金ニコニコします。

中村 茂 前回欠席しました。

上野 孝二 前回欠席しました。

和記 毅 前回欠席しました。

卓話 《健康寿命》
健康運動指導士
西東京糖尿病療養指導士
藤巻 陽子様



＊藤巻先生のプロフィール

東京女子体育大学体育学部をご卒業後、スポーツクラブの社員として入社。その後、順天堂大学体育学部名誉教授の率いるチームに所属し、国立西が丘体育館、浦安市運動公園総合体育館等で、地域に根付いた健康づくりで、多くの方々の健康なライフスタイルへのサポートをなさり、現在は糖尿病専門医「高村内科クリニック」運動増進センターにて、運動療法をご担当。患者さんの目的や体調に合わせながら、楽しく運動が継続できるよう支援、また認知予防や介護予防、各イベント事業でのサポート等もご担当なさっています。

♥ 健康寿命とは？

◆健康寿命とは、心身ともに自立し、健康的に生活できる期間のことです。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があります。誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。

＊適度な運動で健康寿命をのばそう！ 目標歩数に達していなくても今より 10分 多く身体を動かしましょう！

＊適切な食生活で健康寿命をのばそう！ 毎日の食事にプラス1皿の野菜料理を食べよう。

＊禁煙生活で健康寿命をのばそう！ タバコを吸わない時間を増やしてタバコの煙をなくす生活をしよう！

♥ 毎日プラス10分の運動で1,000歩の活動量を増やせます！

1000歩の活動量を増やす方法 “ながらエクササイズ” がおすすめ 無理なく続けるためのひと工夫

◆早歩き的时间を1日10分程度作る

- ◆階段を利用する
- ◆残業のない日は1駅手前から歩く
- ◆散歩中は歩幅を意識
- ◆スーパーでは小まめに歩く
- ◆掃除をしながら活動量UP！
- ◆1ミタはタクシーを使わずに歩こう！



♥ 1000歩の活動量を増やすための快適週慣セルフマッサージで脚の動きをスムーズにしましょう

1・膝の曲げ伸ばしが楽になる！ 太もものをゆらして筋肉の緊張をとります。

●イスに浅めに腰掛けて、両手で太ももから膝までの筋肉をブルブルと小刻みに揺らします。

2・血行が良くなる！ 脚の付け根から手をピタッと添えて、脚を包み込むようにさすります。

① 両手で、脚の付け根から足首に向かって、包み込むように、さすります。

② アキレス腱、ふくらはぎ、膝裏、太もも裏側の順番で上に向かってさすります。

＊左右5回程繰り返してさすりましょう。

3・いい姿勢が手に入る！ 内ももをマッサージします。

●脚を開き、脚の内側を行ったり来たりさすります。

＊左右10回程繰り返してさすりましょう。

4・歩く事が楽になる！ お尻から膝までほぐします。

●お尻から脚の外側周辺を、行ったり来たりさすります。

＊左右10回程繰り返してさすりましょう。

■ 先生のソフトできめ細やかなご指導・ご説明のもと、二人一組になり、簡単な運動、セルフマッサージを楽しみました。

今風の担当 石井 實