



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 高橋 和男

会長エレクト 堀江 大

クラブ管理運営委員長 本橋 源太郎

例会場 〒359-1127 所沢市星の宮1-3-5 ベルヴィザ 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 (PM12:30~13:30) FAX 04-2926-5151
 E-mail nishirc@dream.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 1471 回例会 2017・3・28

卓 話	例会当番	記念祝福
3/28 地区ロータリー財団卓話 奨学学友委員会委員長 福山 健朗様 奨学生:須山 恵理香さん	須澤 一男	
4/4 企業見学&お花見会	鈴木 伴忠	

■出席報告	
月 日	3/14
会員数	29
出席者	25
出席率	86.2%
前回修正	88.9%

パト会長の時間 栗原 和明



皆さんこんにちは。会長代理 2 週目です。どうぞ宜しくお願い致します。

本日は卓話の講師に西野様をお迎えしました。西野様どうぞ宜しくお願いします。

扱、本日はこの後新入会員の内野さん、金岡さん 2 名の入会式があります。久しぶりの若い人のお入会ですので、私も嬉しくなりました。我がクラブの平均年齢を調べてみました。現在は 67.61 歳ですが、内野さん金岡さんが入られ 65.82 歳となりまして 2 歳若返りました。又、持ち回り理事会で恒良さんが承認され、7 月より入会します松木さんも加わります

と、64.3 歳となり 3 歳も若くなります。ちなみに私の会長の時の平均年齢は 69.5 歳くらいでした。

これで我がクラブ若くなり元気あるクラブになると思います。私共も若い人に遅れをとらない様一層努力しなければと思います。

内野さん、金岡さんロータリーを楽しみながら御活躍の程、宜しくお願ひします。西野様の持ち時間を多くしたいと思いますので、私の話を結ばせて頂きます。有難うございました。

副幹事報告 石井 秀夫

※本日持ち回り理事会で、恒良 裕子さん入会 承認
 ※ハイハイよねやま 204 号 2017 年 3 月 13 日発行
 ※週報・・・入間 RC、新所沢 RC、所沢東 RC

親睦委員長 石井 秀夫

企業見学&お花見会のご案内を本日 FAX させて頂きました。パト会長室伏さんの (株) ヨシケイ埼玉で開催致します。桜も見ごろと思いますので、うな服装で、大勢の会員、ご家族の皆様のお参加をお待ち致しております。

入会式



内野 忍さん ♥ 栗原が会長 ♥ 金岡 悟さん

内野 忍さん、金岡 悟さん 入会 おめでとうございませう。お若い お二人 どうぞ宜しくお願い致します。

ニコニコボックス

吉田 栄治

栗原 和明 本日の卓話の西野様どうぞ宜しくお願い致します。又、新入会員の内野様、金岡様どうぞ宜しくお願い致します。

石井 秀夫 体力づくり指導員の西野さん、本日は卓話宜しくお願い致します。内野さん、金岡さん入会おめでとうございませう。どうぞ宜しくお願い致します。

室伏 秀樹 西野さん 古希を過ぎた会員の為の体力作り宜しくお願いします。若い新鮮な内野君、金岡君おめでとう。

吉田 栄治 内野君、金岡君入会おめでとう。若い力でガンバッテ下さい。

上野 孝二 西野さん本日宜しくお願いします。

本橋源太郎 今日から2名入会します。宜しくお願いします。

中 毅志 2月21日～3月28日は、3月議会で今回かなり議論が白熱しており、欠席が多くすみません。今日も途中早退します。宜しくお願いします。

和記 毅 何回か欠席しました。

内野 忍 本日よりお世話になります内野 忍と申します。数年前まで、当社会長であります内野 和美が皆様にお世話になっていた縁もあり、入会させて頂きました。これからも皆様と共に一列一列活動をさせて頂きたいと思ひますので宜しくお願い致します。

金岡 悟 この度入会させて頂きます金岡 悟と申します。皆様に早く名前と顔を覚えて頂ける様会の参加に努めて参りたいと思ひます。どうぞ宜しくお願い致します。

卓話 『シニアの為の体力作り』

～背中の筋肉の重要性～

西野 和明様

人の体は、胸側の「前面」と背中側の「後面」にある筋肉がお互いを引っ張り合うことで姿勢のバランスを保っています。

しかし、人間の目は前面に位置し、日常生活の動作のほとんどが前面で行われます。それにより前後の筋肉バランスが崩れ、いわゆる「猫背」の姿勢になってしまいます。今回はこの崩れた筋肉バランスを改善するための運動をご紹介します。

ポイントとなるのは

- 1、前面ストレッチ
- 2、後面運動

の順で運動を行うことにあります。

1・まずは、前面の筋肉が常に使用されたために強化・硬直してしまつた筋肉をほぐすことから始まります。この部位をほぐさないとあとの運動に大きく影響を及ぼすので、しっかりやりましょう。

- ① 胸の筋肉 (大胸筋)
- ② お腹の筋肉(腹直筋)
- ③ もも前の筋肉(大腿四頭筋+腸腰筋)

他にも多くの筋肉がありますが、まずはこの3つの筋肉で上半身・体幹・下半身の柔軟性を改善します。

2・次に後面の運動です。

後面の筋肉は、綱引きなど体の前から後ろに「引っ張る」動作で使用されます。各種目を1日(朝10回、昼10回、夜10回など)から始めてみましょう。

- ① 背中の筋肉 (広背筋)
- ② 腰の筋肉 (脊柱起立筋)
- ③ もも裏とお尻の筋肉 (ハムストリングス+大殿筋)

以上が簡易であります、シニアの為の運動になります。他にも必要な運動は多くありますが、まずは簡単な運動から始めて徐々に増やしていくのが長続きするコツです。

今週の担当 中 毅志