

飯淵年度 (2019~2020) 岩槻東ロータリークラブ週報



第10例会 9月17日(火)1863号
会 場 市民会館いわつき 301
点 鐘 12:30

テーマ 卓話
「タイ・小学校支援報告」
担 当 国際奉仕委員会

本日の例会

第1865例会 10月1日(火)

会 場 市民会館いわつき 301
例会テーマ 卓話「殺処分ゼロ運動」

点 鐘 12:30
斉 唱 君が代・奉仕の理想
ご来客紹介 飯淵昭二会長
結婚誕生祝 親睦活動委員会
会 長 挨拶 飯淵昭二会長
お客様挨拶
幹 事 報 告 奥津雅史幹事
委員会報告
スマイル報告 例会委員会
例会テーマ
担 当 会長・幹事
出 席 報 告 出席奨励委員会
次回例会案内 加藤哲男例会委員長

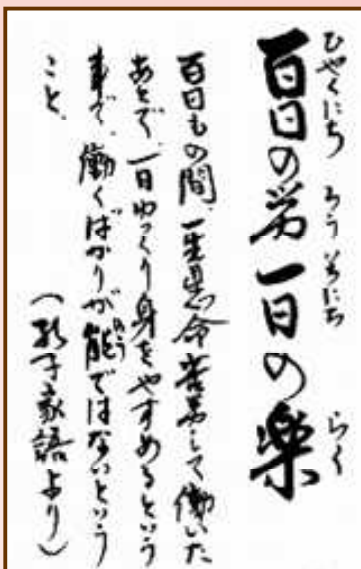
次回例会案内

第1866例会 10月8日(火)

会 場 市民会館いわつき 301
例会テーマ 卓話
担 当 出席奨励委員会

10月お誕生日・ご結婚記念の皆様おめでとうございます！

■ 山形 照之会員	ご結婚祝い
■ 宮本 和寿会員	"
■ 藤堂 昇会員	"
■ 橋本 昇会員	お誕生祝い
■ 飛田美佐子会員	"



会長挨拶 飯淵昭二会長

今日は「筋肉について」お話しさせていただきます。特にストレッチについてです

筋肉は脳からの電気信号で筋肉を収縮させます。小学校の時力エルの解剖を経験した方はイメージ出来ると思いますが…。では伸ばすときはどうかというと電気信号がなくなりただ弛緩させるだけのようです。

ストレッチという言葉は皆さんどこかでお聞きになった事があると思いますが、これは「伸ばす」「引っ張る」という意味の英語です。

人間は生まれた時点では非常に柔軟な体を持っています。180度開脚なんて赤ん坊は何でもありません、でもお孫さんに試さないでください。簡単に広がってしまいます。ではどうして大人になるにつれ身体が固くなっていくか、可動範囲が狭まるかというと、運動をしなくなるからだそうです。今も、小学生の様に毎日公園で遊びまわってれば、柔軟な体でいられたようです、でも無理ですよね。

筋肉が固まる原因は加齢ではなく使わないことにあるようです。

男女の差ですが骨格と女性ホルモンのおかげで女性は男性より、より柔軟性があるそうです。

では、闇雲に180度開脚を目指して日々頑張ることがいいのかということでもないようです。180度の開脚は生理的に可動範囲を超えているので股関節にトラブルを起こす原因となることもあるようです。開脚より前後の開脚のほうが歩幅も広がりメリットもありますが生理可動範囲は超えてはならないそうです。

では、体が柔らかいとどんなメリットがあるのでしょうか。悪い姿勢で日常生活をすると内臓に悪影響を与えるそうです。上半身はおなか側の筋肉、腹筋などの筋肉が固くなるので自然と前傾姿勢になり内臓を圧迫するわけです。横隔膜も（はらみです）固くなり呼吸が浅くなります。十分な酸素が体内に取り入れられないと老廃物の排出が滞り疲れやすくなり、老化も進みます。前傾になれば猫背状態ですが、自然と血流が滞り胃腸の働きを低下させてしまいます。上半身の筋肉の柔軟性を保つことも大切ですが、基本姿勢をよくするためには下半身の筋肉の柔軟性を取り戻すことが重要です。まずはおしりの筋肉の柔軟性がストレッチの重要なポイントだそうです。

身体が柔らかいと「基礎代謝」が上がり運動によって消費されるカロリーよりも高いといわれています。ただしアスリートのように運動を職業としている方はちょっと別ですね。

ではストレッチって何が良いのでしょうか、まず

1. 身体の柔軟性の維持向上
2. 関節可動域の改善と維持



3. けがの予防
4. 筋肉疲労の回復
5. 身体の痛みを和らげる
6. 身体をリラックスさせる
7. 筋萎縮「筋肉がやせること」の抑制

筋肉の柔軟性を失うと怪我をしやすくなります、日常生活においても思わぬ転倒や疲労骨折、腱や靱帯の損傷といった怪我のリスクを回避することも可能です。筋肉のたるみや痛みは筋肉の緊張から来ます。老廃物がたまっているサインです。

筋肉を伸ばすことにより血行を改善し老廃物の排出を促すことができます。

また、自律神経のバランスを整える効果もあるといわれています。でも闇雲に伸ばすと前にも述べたように逆効果になってしまうことがあります。できればスポーツジムでインストラクターに指導してもらったか、インターネットでその方法を学ぶなど取り組んでみたらどうでしょうか、今ではストレッチ専門で施術してくれるサロンもあり、ただそこに行って寝ていればインストラクターが勝手に体の筋肉を伸ばしてくれる場所もあります。

筋肉は死ぬまで鍛えることが可能です、いくつになってもトレーニングで筋肉は増えていきます。成長していきます。

最後にストレッチのポイントですが

「毎日短時間」「痛みを感じないように」だそうです。やりだめはできないそうです。一度に長時間、週2回より短時間で毎日が良いようです。夏休みの宿題みたいなものですね。

幹事報告 奥津雅史幹事

1. 前回でも報告致しましたが、地区より、「入会3年未満新会員研修会」の案内が届きました。

・日時 10月5(土)

AM9:30

・開会 PM6:00 閉会

・場所 埼玉会館 2F ラウンジ 集合

・会費 1名8,000円

・締切り 9月15日まで

2. 地区より「RLIパートIの修了証」が加藤哲男会員、増渕 明会員に届きました。
3. 地区より加藤哲男会長エレクトに「会長エレクト研修セミナー(ベッツ)の資料」と次年度の行事予定表が届きました。



4. 地区より「地区大会クラブ紹介のお願い」と「クラブパンフレットコンテスト参加のお願い」が届きました。いずれも10月末まで
5. 地区公共イメージ部門より、「10/24日ポリオデー実施内容のアンケート」の依頼が届きました。9月20日まで
6. 第46小田ガバナー補佐より、「第5回会長・幹事会」の案内が届きました。
 - ・日時 10月30(水) PM6:00 開会
 - ・場所 台湾料理「雅 致」
7. 岩槻ロータリークラブパスト会長 鈴木 隆様より「3クラブ合同例会」の案内が届きました。又、当クラブからの実行委員の選出の案内が届きました
 - ・日時 10月18(金) PM6:30 開会
 - ・場所 料亭「ふな又」 会費 1名5,000円
8. 地区より「九州北部豪雨災害義援金ご協力」のお願いが届きました。会員1名500円以上 9月30日まで
9. 本日のレターケースに
 - ①地区のあゆみ
 - ②小冊子 Rotary
 - ③児童養護施設いわつきにての「補助金事業」のパンフレット
 - ④週報が入っています。ご確認ください。



「四つのテスト」と「ロータリーの目的」を斉唱する小宮直前会長さん
何時もご苦勞様です。

委員会報告

◆橋本かほる財団・米山担当理事

何時もご協力を頂きまして有難うございます。本日は、飯淵昭二会長からベネファクター1000円と年次寄付200円、ポリオの50円、それに米山寄付もご協力を頂きましたので、有難うございます。又、ロータリーの友にも米山についての記事が掲載されておりますので、参考になります。ご覧ください。



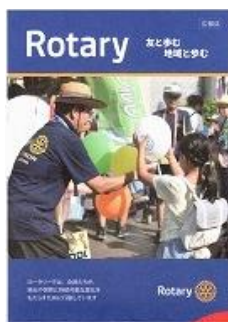
◆遠藤光治地域社会奉仕委員長

皆さんこんにちは。地域社会奉仕委員会より2点あります。①幹事報告にもありましたが、「九州北部災害の義援金」のお願いがありました。いくらかでも結構ですので、ご協力をお願い致します。これからも千葉の方の災害もありましたので、募金の要請があるかと思えます。クラブの方からも幾らかの寄付をする予定です。②今週土曜日の補助金事業の件ですが、準備がありますので、午前10時に集合していただければと思います。雨天の場合は開智高校の体育館をお借りしてやる事になります。午後は中国雑技団を呼んでいますので、こちらの方もご協力をお願い致します。ベストを全員が着ると言う事で統一したいと思います。



◆阿津澤清会員増強委員長

本日、「Rotaryの小冊子」を配布しています。ご活用頂きたいと思います。



◆奥津雅史幹事

今日の時点でタイへの支援事業の検証旅行に11-12名の参加希望を頂いております。10月の中頃、詳細について打合せをさせていただく予定です。

◆増淵 明管理運営委員会担当理事

先日の「暑気払い例会」には、総勢28名のご参加を頂き有難うございました。会長より美味しいワインを、又杉田パスト会長よりシャンパンをそして宮本直前幹事より心付けを頂戴いたしました。お蔭で予算の方は3万円程度余る予定です。皆さん楽しんで頂けたでしょうか？



いろいろとご協力を下さりまして有難うございました。

次に延期になっております「クルージング例会」で

すが、若干キャンセルが出ましたが返金等の手続きを個別にさせて頂いております。未だこれからでも申込出来ますので、早めに私の方へ申込んで下さい。

本日のテーマ 「タイ・小学校支援報告」

◆藤田恵子国際奉仕委員長・

水戸恵国際奉仕副委員長

「40周年記念事業タイ支援事業報告」

去年から準備をして参りました「国際支援事業のタイの小学校の支援事業」の報告をさせていただきます。スクリーンに放映しながらの報告が行われました。



タイの小学校へPC、扇風機、浄水器などを贈呈しました。今回は飯淵会長をはじめ藤田ご夫妻、水戸ご夫妻が行かれました。12月に検証旅行を企画しています。



スマイル報告の萩原満久会員と出席報告の齊藤公司会員、これからも宜しくお願いいたします。

ホットニュース

No.605 地域情報誌 らうんじ

発行：一般財団法人岩槻東ロータリークラブ
編集人：山形 照之
デザイン：藤田 恵子

ポリオ撲滅推進 岩槻東ロータリークラブ

「第44回入形」のまち岩槻まつり」が開催された8月18日（日）、会場の一隅で、岩槻東ロータリークラブによる「ポリオ撲滅推進」の活動が行われていた。当日は、来場者に向けて活動に対する理解を深めるためのパネル展やクイズを行うとともに、募金活動を行った。

国際ロータリーは「世界ポリオ撲滅推進活動」を立ち上げたパートナーとして、30年以上活動を経て、症例を99%減らす目標を達成した。今後3年間で毎年5000万ドルを集める「アンドレイシング」も実施。また、岩槻東ロータリークラブは活動の一翼を担い、募金を随分行っている。

【募金活動への問合せ】 岩槻東ロータリークラブ 事務局
電話：048-757-9786 メール：rio@iwatsuki-east-rc.org

去る9月10日発行の地域情報誌らうんじNo.605号に「岩槻まつのポリオ撲滅推進」の記事が掲載されました。関係者のお骨折りに敬意を表します。

※2019年8月の九州北部豪雨災害義援金に我がクラブから24,050円の寄付金を送らせていただきました。皆様からのご支援に感謝いたします。（地域社会奉仕委員会より）

ニコニコBOX・出席報告

- 飯淵 昭二 又、台風が心配です。9/21 養護施設、晴れるといいですね。
- 菊池 和彦 残暑払いバーベキュー例会は、美味しく、とても楽しかったです。委員会の皆様、大変お疲れ様でした。有難うございました。
- 阿津澤 清 敬老の日、余り気にしないように、元気に暑さに負けないように、頑張りましょう。
- 宮本 和寿 バーベキュー例会、有難うございました。久しぶりにカラオケも行き、エンジョイしました。
- 増淵 明 先日の残暑払い例会、皆様有難うございました。
- 藤田 恵子 先日は、美味しいBBQお疲れ様でした。大好評でしたネ！
本日は、国際のタイ支援報告卓話です。宜しくお願い致します。
- 清水 常三 国際奉仕委員長、藤田さん卓話、ご苦労様です。
- （同趣旨） 橋本かほる 山形 照之
斎藤 公司 先日のバーベキュー例会、楽しかったです。担当の皆さんご苦労様でした。
- 加藤 哲男 暑いですね。千葉県の皆様は、大変ですね。頑張ってください。
- 小宮 勇 残暑払い楽しみました。ありがとう！タイの支援事業発表、宜しくお願いします。
- 遠藤 光治 本日は暑く、明日は21℃の予報なので、体調に注意しましょう。
- 杉田 政男 残暑、復活に用心致しましょう。
- 田中 徹夫 奥津 雅史 水戸 恵
萩原 満久 加藤 和正 萩原 秀咲
山崎 和雄

ニコニコBOX金額報告

9/17合計	24,000円
今年度累計	307,840円

出席報告

例会日	総数	出席	欠席	Mu	出席率
9/17免除3名	29 (3)	21 (2)	6	1	81.48%
9/3修正免除3名	29 (3)	28 (1)	0	0	100.0%



2019～'20年度 岩槻東ロータリークラブ

例会日 毎週火曜日 12:30～13:30
例会場 さいたま市民会館いわつき
クラブ事務局 Tel 048-757-9786
U R L http://www.iwatsuki-east-rc.org

Tel 048-756-5151
Fax 048-756-5539

会長 飯淵 昭二
幹事 奥津 雅史
会報委員長 藤田 恵子