



奉仕・親睦・多様性

第2780 第8G 平塚北ロータリークラブ週報

例会日：毎週火曜日 12:30~13:30

例会場：レストラン大原2階〒254-0074平塚市大原1-1

会長：大胡輝雄 会長エレクト：杉崎 正

事務所 〒254-0046 平塚市立野町 17-20

副会長：大澤一之 幹 事：新倉裕明

Tel. 0463-30-6336・Fax. 0463-30-6616

会場監督：山口公司 会報担当長：野村知広

E-mail: desk@hiratsukakita-rc.jp

姉妹クラブ：台湾・桃園ロータリークラブ

<http://hiratsukakita-rc.jp>

第2120回

2013年10月1日 (火)

合 唱：「君が代」「奉仕の理想」

司 会：金谷広志副幹事

ゲ ス ト：ガバナー補佐 桐本美智子様

結 婚 祝 い：ございません。

誕 生 祝 い：苧谷政夫さん。

【出席報告】 (本日)10月1日 (火)

賜暇会員 19名在席

会員数	出席対象者	出席数	出席率	欠席者	メイクアップ	計	修正出席率
46(3)	27	19	70. 37%	8	1	20	74. 07%

(前回)9月24日 (火)

会員数	出席対象者	出席数	出席率	欠席者	メイクアップ	計	修正出席率
46 (3)	28	17	60. 07%	11	5	22	78. 57%

【 会 長 報 告 】

毎日気温の変化が大きく体調も崩しやすい時期です。一枚羽織るものを持ち歩くといいかもしれませんね。

10月15日にガバナー公式訪問がありますので、本日その準備として桐本ガバナー補佐の卓話をお願い致しました。

ガバナー訪問時、各委員の方針や同じ質問などを繰り返すことを避けたいと思い、協議会を開催したいとのことです。

各委員の方針を聞かせて頂き、内容はガバナーへ報告致します。

ガバナーへ対しての質問も受けたいとのことで、会員皆さまの質問を受けました。

例会終了後、理事会を開催いたします。

- ・台湾桃園ロータリークラブ訪問の件
 - ・金目川クリーンキャンペーンの件
 - ・赤塚会員出版記念の件
- 以上です。



萩原ご夫妻



お誕生祝い 荻谷さん



スマイル報告 相原清さん



出席報告 山口さん



桐本ガバナー補佐



倉持さん（伊勢原平成RC） エリザベスさん

【 幹 事 報 告 】

特にございません。

【 スマイルBOX 】

- ◎桐本ガバナー補佐＝先日は皆様本当にありがとうございました。本日はよろしくお願ひ致します。
- ◎倉持美智子さん（伊勢原平成RC）＝初めてメイクさせて頂きます。以前IMで樋口様にお世話になりました。今後とも、よろしくお願ひ致します。
- ◎梅原謙司さん＝桐本ガバナー補佐、よろしくお願ひ致します。
- ◎萩原芳夫さん＝久しぶりに出席しました。皆さんよろしくお願ひします。桐本さん、ようこそ。
- ◎真壁佐一さん・櫻田 敬さん＝桐本さん、ようこそ。ご活躍下さい。
- ◎加藤 勇さん＝桐本ガバナー補佐、ようこそ。
- ◎樋口大人さん＝桐本ガバナー補佐、ご苦労様です。倉持さん、歓迎します。
- ◎大胡輝雄さん・新倉裕明さん＝桐本様、本日よろしくお願ひします。
- ◎赤塚 健さん＝桐本ガバナー補佐をお迎えして拝聴の機会を感謝致します。
- ◎若森康伸さん・根岸君代さん＝桐本ガバナー補佐、ようこそお越し下さいました。
- ◎佐々木重輝さん＝桐本ガバナー補佐、ご苦労様です。
- ◎苅谷政夫さん＝誕生祝いありがとうございます。
- ◎原 和久さん・平 健一さん・山口公司さん・八日市屋敏雄さん・栗原幹樹さん＝桐本ガバナー補佐、ようこそご来訪下さいました。

※10月1日のスマイル合計額は20,000円でした。

加齢による肉体の老化は誰も避けられない。三浦雄一郎氏のように、80歳でエベレスト登頂を果たす特別な人もいるが、体力的な部分（パワー）で一般人の参考にはなりにくい。

だが一般中高年も自らの努力で肉体の老化をある程度抑制し、若さをそれなりに保つことは不可能ではない。鍵はパワーではなく柔軟性。内科的老化予防には高品質の漢方生薬の服用が効果的だが、肉体の柔軟性を保つには地道なストレッチの繰り返しが最も現実的で効果的だ。

ストレッチはストレッチング（伸縮運動）の略称。肉体の可動部（首、肩、膝、肘など）や筋肉などを伸ばし、広げることを意味する。縮めたり伸ばしたりの反復運動は筋肉運動にはいいが、ストレッチではない。ストレッチは、日常に緊張し硬縮気味になりがちな肉体の部位を静かに伸ばして広げることに目的と意義がある。反復運動のように反動をつけることは最大の禁忌と心得たい。

実際のストレッチの方法については参考書などをみていただくとして、ストレッチの専門家が異口同音にあげるいくつかのポイントをここで示しておきたい。一つは前述の「反動をつけない」こと。二つ目は可動部や筋肉などを出来る限り伸ばし、広げたら、その姿勢を10秒、20秒と維持すること。最初は痛くならない程度の姿勢維持の秒数を自分で判断するといい。リズムカルにやるなら、イチ、二、サンと胸の内で数えつつ、常に8秒を1セット、慣れてきたら2セットやるというのもいい。（計16秒）

その際に呼吸を止めないこと、これが三つ目の要諦だ。姿勢を維持しようとして呼吸を止めてしまいがちだが、ストレッチは我慢をする運動ではない。リラックスした状態で呼吸をゆったり整える。何事も無理のないように行うのが大切だ。

主治医 10月号より