



週報

2016~2017 年度 RI 会長 ジョン・ジャーム
RI のテーマ 『人類に奉仕するロータリー』
地区のテーマ 『知恵と元気を』 ガバナー 前嶋修身

国際ロータリー
第 2570 地区

狭山中央ロータリークラブ

〔例会場〕 狭山東武サロン 〒350-1305 狭山市入間川 3-6-14 TEL 04-2954-2511
〔事務所〕 〒350-1305 狭山市入間川 1-24-48 TEL 04-2952-2277 FAX 04-2952-2366
<http://www1.s-cat.ne.jp/schuohrc/E> - mail:schuohrc@pl.s-cat.ne.jp
会長 佐藤圭司 副会長 小島美恵子 幹事 益子伸明

〔第 3 グループ内の例会日〕 新狭山(月)、入間(木)、入間南(火)、飯能(水)、日高(火)、狭山中央(火)
所沢(火)、新所沢(火)、所沢西(火)、所沢東(木)、所沢中央(月)

第 1113 回(12 月 6 日)例会の記録

点 鐘 佐藤圭司会長
合 唱 国家斉唱 奉仕の理想
第2副SAA 田端会員 高田会員

※出席報告

会員数	出席者数	出席率	前回修正
34名	28名	81.25%	54.83%

会長の時間

佐藤圭司会長



これからどんどん気温が下がってきます。こういう時期にスポーツ選手等は防寒で沢山着込んで、寒風で関節や筋肉を強張らせないよう注意します。その時に一番良いのは露出している部分にオイルを塗ったり、ワセリンとかアザラシの油を塗って熱を放出しないようにする事です。今では使っていない様ですが、以前ピッチャー等は手が乾燥して滑るのを防ぐためにオレンジの皮を絞って塗っていました。ピッチャーというのは指からボールが離れる時の指先の感覚でコントロールするので、ロジンよりもオレンジの皮は粘り気があって、投げると非常にコントロールが良くなるそうです。今日北風が吹いて来た時にそんな事を思い出しました。一般の方々も寒くなると動かなくなり、筋肉や関節も固まってきて、それを無理に動かそうとすると怪我に結びつきます。色々なストレッチがありますのでなるべく関節(手首、肘、肩関節、首関節、腰、股関節、膝関節、

足首)等を一日一回意識して回すようにして温めるとこれだけで全然違ってきます。

また、ホカロンをおへその下辺りとその真後ろ辺りに直接ではなく下着の上から貼るのも効果的です。この際に一番いけないのは貼ったまま寝てしまう事です。うっすらと焼けるので皮膚の色が変わり中々治りにくくなりますので低温やけどには注意が必要です。

お年を召してくると共に動かなくなってくるので極力体を動かすようにしたいのですが、かと言ってあまり無理をするとまた色々な事故が起きます。若いころからスポーツをやっていた事が脳の中にインプットされているので、現在の筋肉や関節の状態がどうなっているのか殆どの人がわかっていない事が原因で、そのギャップで怪我をしてしまうようです。例えば、水溜りを飛び越えようとした拍子に腰を痛めてしまうとか、ちょっとした拍子に痛めてしまうので、今の自分の状態を意識する事が大切です。10cm 程ジャンプしてみて少し膝がおかしいと思ったら、その部分の関節が固くなっていたり筋肉が少し弱まっていると思ってください。

ストレッチには色々な方法がありますが、こうしなければならぬという事は全くありません。左に傾けると痛くないけれど、右に傾けると痛い等、痛い部分があったら痛くなくて気持ちいい方向に伸ばすのが一番です。昔は痛い方向に傾ける傾向がありましたが、それは無理して伸ばしているのもので雑巾を絞って絞って、さらにきつく絞るのと同じことで、そうすると痛めるか切れるかしかないのでこれは間違いで大きく勘違いされている事です。張っているから伸ばすというのではなく、

気持ちいいから伸ばすんだという風に頭を切り替えて
いただきたい。人間には傾けた時に痛くなくて気持ち
の良い方向が必ずあるので、気持ちいいなど感じるの
が一番良い状態です。その感覚を覚えておくといいと
思います。

例えば肩こりは手をぐーっと上げて気持ちいいなとい
う状態であればいいのですが、痛いのに無理に続け
ると痛みが酷くなる場合が多いです。ストレッチに型は
ないので無理せず気持ちの良い動作の感覚をつかん
で程よくするのがコツです。

椅子に腰かけている状態で腰が痛いと感じている時
は右や左に少し体重を傾けてみて、体重を乗せて片
方の手を上げて気持ちの良い方向に体をにひねって
みたりする。そういったストレッチを覚えておくと、会議
の際等に体重を左右に少し移動するだけでも改善さ
れたりします。

足を組む動作もそんなに悪い事ではありません。5分
位の短い時間、足を組んだ状態が気持ちよければそ
れはそれで大丈夫です。1～2時間では問題ですが
短い時間であれば体のバランスは良くなります。

ラジオ体操も安全にまともについて非常に良いと思
います。日本人は真面目ですから綺麗にやろうとせず、
出来る範囲で適当に気持ち良ければOKです。人間
は動かないとどんどん固まってきますから、なるべく動
かす事が大事です。

体を手で触って擦ったり揉むという動作、自分で出来
る事はやっておいた方が良いと思います。今は様々な
オイルがあるのでオイルマッサージも良いと思います。
昔のトレーニング方法や運動生理等、筋肉や神経やト
レーニングの問題は日進月歩でどんどん変わってきて
いて中々定まらないのが現状です。この方法がいいと
思っても、3カ月程するとやっぱり違うのではないかと
いうくらいに変わります。健康情報も沢山ありますが、
長年自分が生きてきた中でこれをやると体がすごく気
持ちいいとか落ち着くという事が一番の健康法ではな
いでしょうか。

情報が氾濫する中では、食べ物にしても〇〇のため
に〇〇が良いとか言う事より、これを食べるとお腹の調
子がいいとか体が温まるとか、皆さんが自分の体と向
き合っていくのが一番の健康法ではないかと思ってお
ります。とにかく寒さが増すので関節を動かして温め
ると、今年の冬も乗り切れるのではないかと思います。

幹事報告

益子幹事

- ・地区より『第3グループIM開催のご案内とIM登録の
お願い』
『派遣年度 2018年7月1日～2019年6月30日
R財団[海外派遣]奨学生募集ポスター掲示のお願い』
- ・一般財団法人比国育英会バギオ基金より
『2015年度事業報告の送付と基金へのご寄付のお願い』
- ・受贈会報 所沢 RC
- ・回 覧 AARニュース 12月号

クラブ協議会

益子会長エレクト

皆さん今日は。この時間はクラブ協議
会として、次年度のクラブ役員と理事合
計16名をお伝えします。

まず始めに先週の例会で次期会長となりました、私
益子伸明です。力不足だとは思いますが、任された以
上、出来る限りのことをしてゆく所存ですのでよろしく
お願いします。

それでは役員をお伝えします。会長が私、益子伸明。
直前会長が佐藤現会長。会長エレクト(現在はノミ
ー)に清水幸彦会員。副会長に松浦法子会員。幹事
に浜野貴子会員。会計に柴田譲パスト会長。SAAに
東美栄会員。以上7名が役員です。

理事の9名は、栗原成實パスト会長。若松泰誼パスト
会長。稲見淳パスト会長。江原伸夫パスト会長。小島
美恵子会員。小室昭男会員。佐々木康会員。小林奈
保絵会員。田端都女子会員の9名です。

役員、理事の皆さんには昨日までに何度も電話を掛
け、本当でしたら会ってお話するべきところ大変失礼
しました。そして皆さま、快く受けてくださり本当にあり
がとうございました。

また、役員・理事以外ですが副幹事に東美栄会員。
副SAAに菊田邦彦会員。監査に栗原憲司パスト会長。
同じく監査に高田虎光会員。クラブ研修リーダーに佐
藤現会長となっています。

なお、各委員長に関しましては、既にお願ひして快諾
していただいた古谷パスト会長や何人かの理事の方も
いらっしゃいますが、各委員長に関しては、幹事を引
き受けてくれた浜野さんと二人で決めてゆきますので



しばらくお時間をください。決まりましたら、ご連絡させていただきます。

各委員長をお願いするにあたり、皆様に直接会ったり、お電話したりとお時間を取らせてしまうと思いますがご協力の程、よろしく申し上げます。

2017～2018年度 役員・理事					
役員		理事会メンバー (敬省略)			
会長	益子伸明	会長	益子伸明	理事	栗原成實
直前会長	佐藤圭司	直前会長	佐藤圭司	理事	若松泰誼
会長ノミニー	清水幸彦	会長ノミニー	清水幸彦	理事	稲見 淳
会長エレクト		会長エレクト		理事	江原伸夫
副会長	松浦法子	副会長	松浦法子	理事	小島美恵子
幹事	浜野貴子	幹事	浜野貴子	理事	小室昭男
会計	柴田 譲	会計	柴田 譲	理事	佐々木康
S A A	東 美栄	S A A	東 美栄	理事	小林奈保絵
				理事	田端都女子
副幹事	東 美栄	監 査	栗原憲司		
副S A A	菊田邦彦	監 査	高田虎光		
クラブ研修リーダー	佐藤 圭司				

ニコニコボックス

佐藤君 北風が急に強くなってきました。これから寒くなりそうです。体調管理に気を付けましょう。とにかく防寒です。本日クラブ協議会、益子幹事宜しくお願い致します。

益子君 来年度の役員・理事の発表をさせていただきました。今後とも宜しくお願いします。

江原君 早いものですね！もう次年度に向けてのクラブ協議会が行われる時期になりました。当クラブの益々の発展のためにもより多くの方々に仲間になっていただけるように共に務めていきたいものですね。

会員誕生祝 佐々木君 吉松君

夫人誕生日 小澤君 松浦君

結婚記念日 高田君 田中君

※ 次の例会

12月20日(火) 18:30～20:30

クリスマス&夜間年末家族会

於：東武サロン