

※例会臨時変更

4月28日(水) 広島東RC「新会員歓迎夜間例会」
4月30日(金) 広島南RC、広島城南RC 休会
5月6日(水) 広島北RC 休会

※4月29日は祝日で例会はございません。また、
5月6日は休会となっておりますので、お間違えのないようお願いいたします。

●委員会報告

出席報告 村上(智)副委員長

本 日 (4月22日・木曜日)

会員数	87名	出席者	73名
欠席者	14名	ご来客	5名
ご来賓	1名	ゲスト	3名
		計	82名

前々回(4月8日・木曜日)

出席率 98.82%

※SAA委員会 池田委員長

例会食事について、1月21日にアンケート調査を実施しましたが、40周年行事等があり、ホテルとの協議が遅れていました。

このたび、アンケート結果を踏まえ、テストで実施することとなりました。

内容は、

- ① 洋食 ビュッフェスタイルとします。中華のように自分でとる形となります。少しメニューが増えるかもしれません。
- ② 和食 弁当箱のスタイルですが、ごはんを別にします。中華のように別でもらって、お替りができます。
(量が少ない事への対策です)
料理内容も工夫するとの事です。
- ③ 中華 点心を増やします。揚げ物、シューマイ、春巻き、ぎょうざなどが一品増える予定です。

5月からの実施予定が本日和食からの実施となりました。よろしくお願いします。

ご意見がありましたら、SAAにご連絡下さい。

5月・6月とテストをし、次年度SAAに引き継ぎたいと思っております。

※国際交流委員会 原委員長

青少年交換学生のテイラーさんのホストファミリー移動の報告です。去る4月18日日曜日より、派遣学生の川上玲奈さんのお宅から、新原靖会員のお宅にお世話になることとなりました。残り2ヶ月余りとなりましたが、引き続きよろしく申し上げます。

※職業奉仕委員会 諏訪(昭浩)委員長

新会員職場従業員2名の例会出席

(医)翠清会 梶川病院 米澤 久美 さん
(株)ムラカミ 金岡 伸彦 さん

※小橋次年度副幹事

例会終了後、4階「カメラア」において次年度クラブ協議会を開催いたしますので、メンバーは出席願います。

●同好会報告

📺 バイオレッツ 柴田世話人

バイオレッツ世話人の柴田です。

4月11日(日)にマツダスタジアムで開催予定だったガバナー杯の準決勝・決勝は雨のため中止となりました。あらためて5月16日(日)の10時から、旧広島市民球場で開催が決定となりました。4月17日(土)に行われた旧市民球場の抽選会で75倍の倍率の中、見事、中岡さんが当たりくじをゲットされましたので、このあとのスマイルボックスが楽しみです。尚、この抽選会にバイオレッツとは関係の無い加藤さんと鈴木さんをご参加下さいました。ロータリーの友情に感謝いたします。



奥様お誕生日おめでとうございます。

(8名)

梅田君	幸恵夫人 (1日)
教蓮君	法子夫人 (1日)
大本君	英子夫人 (3日)
三浦君	美子夫人 (3日)
安部君	優秀夫人 (5日)
米山君	栄子夫人 (14日)
諏訪(昭浩)君	香織夫人 (20日)
尾形君	知子夫人 (20日)

☺豊岡君 (自主申告)

新歯科医院再開のお知らせ

約5年間息子と一緒に歯科診療を行って参りましたが、旧診療所では二人で働くには手ぜまになり、新しい診療所を建造することにしました。5月7日(金)より新しい診療所で診療致す予定です。設計は堀江さん、その他松岡さん、武田さんなど西ロータリーメンバーにお世話になりました。

詳しくはポストの中の案内状を御覧下さい。

(大枚)

☺中岡君

4月17日、旧広島市民球場で行われた5月6月の球場使用抽選会で見事、5月16日(日)の使用権を当てられました。マツダスタジアムで行われるはずのガバナー杯準決勝・決勝が雨のため中止となり残念ながら新球場では出来ず、旧球場で次回開催日を決めるため、広島北RCと西RCで総勢20名くらいで応募し、抽選倍率の高い中当選されました。この調子で準決勝・決勝と勝ち進んでいかれる事を祈っております。

☺松岡君と田戸君

4月20日経済レポートによりますと、ステンレス製のオーダーキッチンなど製造する松岡製作所は独創的かつ多彩な製品開発で注目と記事にあります。

7年前から地元のみならず全国へ広域展開しており中でも2年前に開発した『ステップシンク』は全国から好評価を得ている。あらゆる調理シーンで使い勝手を飛躍的に向上させ実用新案も申請中との事。

最近では台湾からも引き合いがあるようです。また変わったところでは洋間に置いても違和感のないステンレスを多用した現代仏壇も開発。共同開発者の京屋仏壇店にも試作品が展示されているとの事。

今後かなりの普及が見込まれるとの事で西ロータリーコラボ商品、今後も発展が期待されます。松岡さん、ついでに田戸さん出宝お願いします。



日常生活に運動を あなたの姿勢は大丈夫？

M-Heartジャパン代表取締役
厚生労働省認定 健康運動指導士

網師本 真季氏

現代の若者のあまりの姿勢の悪さに、街を歩いていても学生を指導していても愕然とすることがあります。彼らが中高年になったとき、きっと今以上に整形外科医院がはやることでしょう。

さて、若者はさておき、あなたの姿勢はどうですか？簡単なチェック法を紹介します。

まずは、紐（何でも良いですが、荷造り用のひもがわかりやすい）をご用意ください。肩の中心と耳の「ポチとしたところ」（乳房突起といいます）を結び、その傾きを見ます（*自分ではできません。どなたかにやってもらいましょう）。中高年のほぼ8割以上が、ヒモが前傾します。これは老化による腹筋の筋力低下からくる前彎であり、作業労働において座位で前傾姿勢をとってしまうことから起こります。



姿勢も歩き方も、その人の印象を決めてしまう大きな要因です。おのずと人の姿勢や歩き方はイメージとして植えつけられているものです。仕事柄、多くの事業所に行きますが、外部からその事業所を眺めたとき、スタッフの姿勢がその事業所全体の雰囲気を作り上げてしまうこともあります。胸を張ってさっそうと歩いているスタッフが多いと、元気で景気が良いのだと感じ、肩や目線を落としてとぼとぼ歩いているスタッフが多いと、景気が悪いのではと感じます。

姿勢が悪いと、腰痛も起こりやすくなります。腰痛予防には腹筋の筋力強化運動を行うことが常

識ですが、それは姿勢を正しくキープすることにもつながります。

正しい立ち姿勢は

1. あごは床と平行
2. 耳は肩の中心点の上
3. 肩帯は股関節の真上
4. 胸郭は引き上げられている
5. 肩はリラックス
6. 膝はリラックス
7. 臀部は軽く引きしめられている
8. 腹筋も軽く引きしめられている
9. 両脚は前足を向くか股関節からやや外向きになる



そして、その姿勢をキープしつつ、膝を伸ばして腰から歩くと、正しい歩き方です。

年齢に応じて、筋力が低下し、姿勢が崩れることはある程度仕方のないことかもしれません。が、諦めてしまったら、そこからは低下の一途です。今からでも、姿勢に意識を持っていくことで、多少なりとも姿勢の老化は防げます。

正しい姿勢の為の、また腰痛予防のための腹筋強化運動はいろいろな本等で紹介されています。私は腹式呼吸をお勧めします。

腹式呼吸は腹筋強化につながります。体操はなかなか継続しませんが、呼吸は一度身につけてしまえば、無意識にでもできるからです。また、坐禅を組み時に言われる「調息」は、腹式呼吸です。「身を調え(調身)、息を調える(調息)と、自ずと心も調う(調心)」のです。

現代のストレス社会を生き抜くための一つの手法として、正しい姿勢のため、身を調え、心を調えるために腹式呼吸を身につけてみませんか？

■ロータリー情報

奉仕部門

「奉仕の四大部門」という言葉は、クラブ奉仕、職業奉仕、社会奉仕、国際奉仕というロータリーの綱領の四つの部分を指しています。

「奉仕の部門」はロータリーの定款文書にはどこにも見当たりませんが、この概念はロータリーの活動の基本分野を説明する方法として、多くのロータリアンが使ってきました。

- 「クラブ奉仕」には、ロータリアンが各自のクラブを充実したものにするために必要な活動すべてが含まれます。
- 「職業奉仕」とは、ロータリアンが職業の尊さと価値をクラブの他の会員に説明する機会であるとともに、キャリア計画、職業研修、職場での高い道徳的水準の推進といったプロジェクトを実施するというクラブの責任を意味しています。
- 「社会奉仕」とは、ロータリアンが自分の地域社会の生活の質を向上させるために行う活動に関係するものです。しばしば、より良い生活への希望の源としてロータリーを頼りにする若年者、高齢者、障害者その他の人々への援助が含まれます。
- 「国際奉仕」は、ロータリアンが国際間の理解、親善、平和を推進するために実施する数多くのプログラムや活動を表しています。国際奉仕のプロジェクトの多くは、発展途上地域の人道的ニーズを満たしたり、災害後の救済や復興活動を支援するために始められたものです。

ロータリアンがこの「奉仕の四大部門」を理解し、推し進めていくことによって、ロータリーの綱領の意義がさらに高められることになります。

クリフォード L. ダクターマン著
「ロータリーのいろは」より抜粋