

# 広島西ロータリークラブ会報

THE ROTARY CLUB OF HIROSHIMA WEST

No.  
2210



例会日・木曜日 12:30~13:30

例会場・ANAクラウンプラザホテル広島

会長 森信秀樹

幹事 謙訪昭浩

事務所・〒730-0011 広島市中区基町6-78

リーガロイヤルホテル広島13F

TEL 082-221-4894・FAX 082-221-4870

E-mail : hwrc@godorc.gr.jp

作成・会報雑誌・広報委員会

広島西RC 検索



## 「雑誌月間」

2015年4月16日 第2186回例会  
4月第3例会

### ◆会長時間◆

金本会長エレクト



本日は、森信会長、荒谷副会長ともに例会を欠席されており、森信会長のご指名により私が次年度の予行演習として会長時間を担当させて頂きます。

何をお話ししようかと考えましたが、3月22日(日)のPETSと一昨日4月14日(火)の東ガバナーエレクトを囲む次年度会長・幹事懇談会に出席し、東ガバナーエレクトから次年度の地区運営方針等を聞く機会がありましたので、次年度に向けてその話を紹介させて頂きます。

既にご案内の通り、次年度地区運営の基本理念は「ロータリーの基本に戻ろう」であり、ガバナー信条を「ロータリーの原点に立ち戻り、輝かしい未来の礎を築こう」とされました。これは、近年RIでは様々な改革が試みられており、東ガバナーエレクト自身ロータリアンとして戸惑う面がある中で、今回のRIテーマ「世界へのプレゼントになろう」は、奉仕の理想の実践を説いたもので、もっともロータリーらしいテーマではないかとの印象を受けたことから決められたとのことです。

RI等においてロータリーの改革が如何に進んでも、ロータリーの基本すなわちロータリー創立の精神を忘れない限りロータリー以外の団体に代

わることはないと述べられ、ロータリーの基本を忘れてはならないことを強調されました。

ここで言うロータリー創立の精神とは、①友情と親睦 ②寛容の精神と奉仕 ③職業奉仕と職業分類 の3項目を挙げられています。

次に次年度の地区重点項目として、①会員基盤の充実 ②充実した奉仕プロジェクト ③公共イメージと認知度の向上 ④財團への寄付と地区補助金の積極的な活用 ⑤米山奨学事業への理解と支援 ⑥地区とクラブ、クラブ間の円滑な情報伝達 ⑦リーダーの育成 の7項目を挙げられ、特に①の会員基盤の充実は第一重点項目であると話されました。

そして最後に次年度はロータリーの原点、基本について大いに議論し、ロータリーの輝かしい礎を築くべく努力し、充実した一年にしようと結ばれました。

次年度のスタートまで2ヶ月半となりました。皆さん一人ひとりがガバナーの思いを少しでも理解されて新年度を迎えて頂ければと思います。

本日の卓話は、木村会員の娘さんであります木村祐子様に「筋肉は身体を守る」と題してお話し頂きます。当クラブ会員の平均年令は62歳と還暦を超えており、多くの会員が筋肉の衰えを感じていること思います。大変興味深いお話が聞けるものと楽しみにしています。よろしくお願ひいたします。

## ●会務報告

諏訪(昭浩)幹事

※他クラブ例会臨時変更

- 4月30日(木) 広島北RC 休会  
 広島安佐RC 4月24日夜間変更  
 5月 1日(金) 広島南RC 休会  
 5月 8日(金) 広島城南RC 休会

※本日予定されていましたクラブ協議会は、5月7日に変更になっておりますので、お間違えのない様お願ひいたします。

## ●委員会報告

### ■プログラム・出席委員会

#### 出席報告 松岡(幹)副委員長

本 日 (4月16日・木曜日)  
 会員数 76名 出席者 61名  
 欠席者 15名 ご来客 1名  
 ご来賓 1名 ゲスト 0名  
 計 63名  
 前々回 (4月2日・木曜日)  
 出席率 100%



### ■親睦活動委員会 上野委員長

#### 家族会のご連絡

4月19日(日)は春の家族会です。9:00 宮島口桟橋集合、9:20 宮島桟橋集合となっておりますので、よろしくお願いします。

## ●会員記念日

### 創業月おめでとうございます。

(7名)

井原君 (医)井原クリニック  
 川西君 株トータルホールディングス  
 宮崎君 株仏光社  
 豊岡君 豊岡ヘルシー歯科クリニック  
 垂井君 C A F 垂井俊郎建築設計事務所  
 福田君 (医・社)たかし会尾鍋外科病院  
 大植君 大植法律事務所

### ■ご入会記念月おめでとうございます。

(5名)

三浦君 (S 56年) 松岡(幹)君 (S 57年)  
 小島君 (S 57年) 香川(基)君 (H 8年)  
 井下君 (H 24年)

## ●スマイルボックス

S A A 香川(浩)委員長

### 山木君 (自主申告・大枚)

4月12日の広島県議会議員選挙において広島市西区より、当選の栄に浴しました。

広島西ロータリークラブの皆様のおかげと心から感謝いたしております。

8回も連続当選させてもらい、今後の県政発展の為に努力していく決意です。

今後共、御指導のほどお願い申し上げます。

## ●スマンボックス

### 井下君

先週の例会で卓話の貴重な時間をいただいたにも拘らず、スクリーンに映像が映らず、口頭だけの中途半端な卓話で終わってしまいました。例会前にはちゃんと映ったのですが、危機管理の成功事例の題目とは反対に、危機管理不足となってしまい、相当な時間を費やして初めて作ったパワーポイントを台無しにしてしまいました。皆様にも大変ご迷惑をお掛けして申しわけございませんでした。

## ●例会料理メニュー

本日のお膳書き

- ～かま～
- 一、玉子焼き(味噌漬け卵小鉢)上り(カマド)
- 二、味噌汁(味噌仕立て)
- 三、茄子ときのこ(さくらんぼ)
- 四、豚の手巻め(豚入り巻き)
- 五、カツオ味噌
- 六、味噌煮(味噌仕立て)
- 七、清蒸ランゴー(いちご)
- 八、白御飯(さくらんぼ)



## ■卓 話

### 筋肉は身体を守る

(ピラティスマソッドの体づくり)

木村祐子氏



みなさまこんにちは。

健康の三本柱は栄養、運動、休養。今回は実際に体を動かし

てみながら、運動についての時間を皆さまと過ごさせて頂きたいと思います。

運動というのは脳から神経系を通じて筋肉に指令が発せられ、筋肉は収縮することによって力を発生し動作が起こります。

筋肉の動きを知るために、少し試してみましょう。

【足タップ】立った姿勢で、片足を後ろへ出し、その足のふくらはぎをストレッチするようにします。今度はその足を半歩前に出し、かかとを床につけた状態にして足先で床をタップします。なるべく早く動かすようにすると、すねの筋肉が収縮しているのが感じられます。そしてすねの筋肉が収縮したところで、もう一度ふくらはぎを伸ばしてみると、今度はよりストレッチを感じます。表側（すね）と裏側（ふくらはぎ）に主動と拮抗の関係が生まれます。

人の体はその活動に合わせて最適化されている、としたとき、その日常の動作以上の運動をする理由はあるのでしょうか？

体幹の起立に関わる筋肉の調査結果で、こういったものがあります。

“反復するリフトのタスクを実施した痛みの無い個人において、脊柱起立筋の異なった部位への活動の再分配が確認された。これに対して、腰痛を持つ人たちにおいては、反復するリフトのタスクの中、脊柱起立筋の同じ部位の活性化が増幅し、筋活動に多様性が見られることがなかった。

(Reduced task-induced variations in the distribution of activity across back muscle regions in individuals with low back pain. Falla et al 2014.)”

筋肉は収縮しどれだけ硬くなれるかということが力の発揮を左右します。動きという視点では、いろいろな種類の動きを少しづつ行う、同じ姿勢を続けない、ということが健康の秘訣です。

今回は自分の職業上学んだことを中心にお話させていただき、からだを身近に感じる全体的なアプローチ法ということで、ピラティスマソッドをご紹介させて頂きます。

ピラティスというのは、ジョセフ=ピラティスという人の名前で、「身体のストレッチ、筋肉強化、そしてバランス強化を目的としてデザインされたエクササイズと身体の動作法」です。（ピラティスマソッドアライアンスの定義より）

ピラティスを行う時の動作の観点としては、

- ・しっかりとした強さの基礎が重要
- ・良い動作の基礎も重要
- ・すべてのエクササイズは動作であるが、すべての動作がエクササイズではない
- ・常意的に身体を動かす基本的能力、変化と多様性、能力の向上
- ・機能的：3面すべてにおける動作、直立歩行／立位、動きのダイナミックさ
- ・使わなければ失う、イコール最適化なのか？

ということを見ていきます。

1970年に初めてのピラティス専用スタジオが開設された英国では、（日本では1990年）体に不調を感じたとき、まずGP（総合診療医）を受診し、必要に応じて専門医へと送られます。また患者の要望に応じて専門の開業者に託されることもあります。その際、医師はNHSTA録を参考にし、そこにはピラティスマソッドトレーナーや栄養指導者など30種類強のセラピーが登録されています。

（NHSは英國国営医療サービスで、NHSTAは補完代替医療を専門とする開業者録）この仕組みができた背景には、補完や代替医療が一般的によりいっそう感心の対象となっている、ということがあります。



この方は、慢性的な腰痛に悩んでおられたことからスタジオに来られたのですが、1～2週間に1度、3年間レッスンを行いました。痛みがあると体は縮こまってしまいがちですが、腰部が安定したことでの腕や脚の力も十分に発揮されるようになりました。

人体にとって背骨は「大黒柱」であり神経の通り道です。直立姿勢で過ごすだけで、人の背骨には大きな負担がかかりますが、腹筋群は天然のコルセットの役割で背骨にかかる力を軽くします。

もし背骨の役割が違っていれば、たとえば脚の大腿骨のように、1本の丈夫な骨でもいいわけ

すが、首から腰までの背骨のつらなりにはそれぞれの間に椎間板があります。前後に曲げる／伸ばす、左右に曲げる、回旋する（ねじる）というように、背骨を少しづついろいろに動かすことができます。

#### エクササイズ実践 1 【背骨】

#### エクササイズ実践 2 【歩行】

#### エクササイズ実践 3、4

#### 【腕のスイングと片足バランス、視線も変えて】

年齢を重ねていく中、体や心を支える強さやしなやかさは、わたしたちの活動に応じて生まれてくるものです。それらは本来わたしたちの体に潜在的に備わっているもので、自らつくり出すものといえるでしょう。この解剖学的な可動域をどう機能的に使えるか、ということが筋肉の働きです。体を鍛錬することで‘進化’できないものかとわたし自身日々探求しています。体を動かす（筋肉を使う）ことで、自分の体を知る、考えるきっかけになればという思いで今回はお話をさせていただきました。このような機会をいただき、本当にありがとうございました。



## プロフィール

木 村 祐 子 (きむら ゆうこ)

Body Basics (ボディベーシックス) 代表

大学卒業後上京。熊川哲也氏率いるKバレエカンパニーに正団員として入団。のちにプロを目指す子どもたちを育成するKバレエスクール本校の初代教師となる。自らの舞台経験と、ジュニアの育成に関わる中で、健康管理の教育に興味を持ち、推薦を受け、英国ロンドンへ渡る。

トリニティラバンPTTCを経て、就職。トリニティラバンコンサヴァトワールまたロイヤルアカデミーオブダンシング内のスタジオで、ピラティスマソッドの指導にあたる。国際都市ロンドンの、国籍や文化、言葉も様々なクライアントと出会い、ピラティスやスポーツ愛好家、起業家、教育者、舞台／映画俳優、ダンサー、音楽家など、それぞれに応じたきめ細やかな指導で信頼を得る。

帰国に際しては前職のバレエ団（東京）へ復職の誘いを頂くも、地元広島での活動を選択。

2012年10月1日、広島市中区小町にスタジオ

Body Basics開設。スタジオ開設にあたっての設備一式は世界的バレエダンサー吉田都氏のピラティススタジオ アコアより譲り受け、現在に至る。



### ● 卓話予告

日 時	テ ー マ
5/7(木)	会員卓話 垂井 俊郎 君