

2012-2013年度 RI テーマ

RI 会長 Sakuji Tanaka

奉仕を通じて平和を

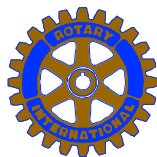
Peace Through Service

四つのテスト

言行はこれに照らしてから

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか

2012-2013



クラブ週報

No. 30 (2620) 25. 3. 18

姫路南ロータリークラブ



会 長 高 島 暢
幹 事 山 田 直 樹
クラブ会報
委 員 長 横 田 勝 好

例 会/月曜日・12時30分・ホテル日航姫路3F・TEL (079) 222-2231

事務所/南駅前町100番 ホテル日航姫路601号室・TEL (079) 224-8224・FAX (079) 288-3941

E-mail: info@himeji-minami-rc.com

例会記録

出席報告

57/77 出席率 74.0% 前々回補正 90.90%
前々回メイクアップ 松岡(淳)会員 2.25 姫路東RC 上杉会員 2.26 姫路RC 古
西、小山、高石、高梨、土井、水野、村井、和田各会員 3.3
地区大会 鎌谷会員 3.4 姫路東RC 下村会員 3.10 eクラブ
神谷会員 3.15 高砂RC

来客紹介

ゲスト 長谷川 公一氏(株)サンミッシェル 代表取締役)

姫路RC 沖 剛誠君

計2名

会長の時間

会 長 高 島 暢

みなさん、こんにちは。

3月16日(土)社会奉仕セミナーが神戸ポートピアホテルにて行われました。中村会員と眠気との戦いの中、しっかりと勉強して参りました。特に三木ポストガバナーの熱心な基調講演を受けて参りました。当クラブでは姫路学園への取組みを続けております。奉仕活動をもっと広げるべきと実感して参りました。会員の協力を特に大きくしたいと感じた1日でした。

また、当日ポールウォーキングのパンフレットをいただきました。本日のスピーチはウォーキングシューズの話で、何か偶然のようです。最後まで皆さんしっかりと健康問題に興味を持って楽しんで下さい！

- 小坂 源会員が転勤の為、退会される事となりました。

❖❖❖❖ 小坂会員退会の挨拶 ❖❖❖❖

皆様方にとっては先ほど山田先輩からご報告のあった侍ジャパンが3対1でプエルトリコに負けているという話の関心が高いかと思いますが、私自身にとっては一大報告、それもさびしい報告がありまして皆さんの貴重なお時間を頂戴しました。といいますのは、このたび会社から4月1日付けで転勤せえ！という大変さびしい内示を受けたからであります。4月から大阪の勤務となり、関西企業本部の関西企業営業第一部という組織の部長として働くこととなりました。

さて姫路南ロータリーでお世話になって2年半がたちました。ここが私にとっては初めてのロータリーでした。ロータリーという組織に入れたこと自体も感激でしたが、その中でも特別に情が深く、かつ人間性にも経営者としても優れた方の集まりである姫路南ロータリーにお世話になれたことは格別の幸せでした。姫路のよさをほんとうにたくさん教えていただきました。本当にありがとうございました。今振り返ると、タップダンスを皆さんと一緒にやっておけばよかったなあなどと悔いる部分も多々ありますが、豪華客船から姫路の花火を見るという風情のある催しに札幌から妻を連れてきて一緒に参加したこと、いのしし鍋に舌鼓をうったことなど、山ほどの嬉しい思い出があります。

そしてひとつだけお伝えしたいことがあります。それはよく「小坂さんは転勤転勤だから旅行気分みたいなもので、ここの土地のことを忘れちゃうんじゃないの？」とからかわれることがあるのですが、きっぱりと「それは違います」とお伝えしています。姫路南ロータリーにも全国津々浦々を転勤する生保さんのメンバーがいます。私どもと共通しているのは、本社と出先の工場を往復するというような本拠地が決まっている転勤ではなく、根無し草のように全国を転勤してまわっていますと実はその土地土地にもものすごく愛着を持つようになるのです。

だから私も姫路を去ったら、各地で「姫路は本当にいいところです。素晴らしい経営者がいっぱいいます」などということを言いまくることになるかと思えます。

そんな経験を与えていただいた姫路南ロータリーの皆さんとの出会いに心から深く深く感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

ニコニコ箱

- 高島会員 中村会員御苦勞さまでした（地区大会社会奉仕委員会）。本日のスピーチ楽しみ！
- 谷田会員 スピーカーに長谷川氏をお迎えして。久しぶりです。
- 赤穂会員 長谷川公一さん、本日はよろしくお願ひします。お話楽しみです。
- 上杉会員 小坂会員、先日は大変お世話になりました。有難うございました。
- 小坂会員 姫路南ロータリークラブに加入できて、みなさんと出会えたことは一生の心の財産です。本当にありがとうございました。
- 後藤会員 長谷川さん、ようこそいらっしやいました。スピーチ楽しみにしています。
- 下村会員 先週、そばの店 20mほど、西に移転しました。また遊びにいらして下さい。
- 杉山会員 長谷川さん、体の為になる足の話、楽しみです。
- 壺阪会員 長谷川公一さん、本日はありがとうございました。楽しい話を期待しています。
- 田路会員 長谷川さん お久しぶりです。本日の卓話よろしく。
- 内藤(浩)会員 実はMBT愛用者です。靴のお話、興味あります。
- 藤塚会員 スピーカーに長谷川氏をお迎えして。
- 松岡(淳)会員 久しぶりにホームクラブへ出て参りました。なぜか水田宏の名札を付けてしまいました、クワバラ、クワバラ
- 柳川(芳)会員 長谷川君 本日の話楽しみです。
- 吉田会員 講師に長谷川さんをお迎えして。
- 和辻会員 久しぶりの例会出席です。
- 有川会員 飯田副SAA 司会がんばって下さい。早退させて頂きます。
- 石田会員 早退おわび

プログラム

∞∞∞∞∞∞∞∞ 『足と健康と上手な靴の選び方』 ∞∞∞∞∞∞∞∞

㈱サンミッシェル 代表取締役 長谷川 公一

ウォーキングや散歩を長く続けるためには、ある程度の体力と筋力が必要です。筋肉をつけるには落ちるのにかけた時間の何倍もかかると言われています。ウォーキングでかえって膝を痛めてしまう人が多いのです。膝を痛めている人は歩くための筋力をつけるまで歩いてはいけません。通常の歩行時では、体重の約2倍、階段を上がる時は約3倍、走るときにいたっては、なんと約5倍もの負担が膝にかかっているのです。間違った靴選びも膝の負担を増やしてしまいます。



おかしな歩き方をしていると膝を徐々に痛めることに繋がってしまいます。日々の生活の中で立ったり座ったりすることで膝を使っているのですから、生きていればいるほど、劣化してしまうのは避けられません。膝が悪化して歩けなくなるということは、単に老化ということで片づけられていますが、最終的には寝たきり状態になってしまう点で、もっと重要視されなければならないと考えています。

足の指はパツと開いているのが通常の姿なのです。きちんと足に合った靴を履くことで足のトラブルも、全身のトラブルも防ぐことが出来るとも言えます。

日常生活で大事なことは、いきなり動かないこと。動かし始めはゆっくりと、軽い曲げ伸ばしをしてウォーミングアップをしてからが基本です。単なる気分転換なら別ですが、体力増進やダイエット効果を狙うなら、長く続けなくてはなりません。そのためには、ゆっくりと歩くことから始めることが大切です。つま先が細すぎる靴が足に良くないということはおわかりだと思いますが、実は幅が広すぎる靴も足の形を崩して扁平足や外反母趾などを助長します。

「靴をしっかりと選ぶ」「体力に合った距離から始める」そして「膝の調子が悪いときは歩かない」、この3つを守りましょう。とにかく歩けば体にいいだろうというのは間違いです。膝を守って健康ウォーキングを実践するシューズの選び

方は、①サイズがきちんと合っていること。②かかとにクッション性があり、しっかりサポートしてくれること。③紐などで甲の締め具合を調整出来ること。軽量の靴は楽なように思えますが、健康のためにはある程度の重さが必要です。皆様が膝痛の悩みのない健康的な毎日を過ごし、膝を守って、心からウォーキングを楽しめるようになることが私の切なる願いでもあります。

<4月の行事予定>

4月……ロータリー雑誌月間

日	行 事
1日(月)	『雑誌月間にちなんで』 松岡(和)雑誌委員長
8日(月)	社会奉仕フォーラム 16:00～ 例 会 17:30～ 第3回ほろにが会 18:00～ 於：姫路神社
15日(月)	18日に例会変更
18日(木)	『神崎RC・姫路南RC合同例会』 於：福崎町商工会館
22日(月)	『GSE報告会』 赤穂 哲会員
29日(月)	休 会

<4月の例会受付>

岡田(徹)、有川、神谷、佐藤各会員

● 姫路南クラブ

次週プログラム (4月1日)

『雑誌月間にちなんで』

松岡 和治雑誌委員長

・姫路東 (25日) 「新入会員スピーチ」 中山 隆吉会員
「今年の日本経済について」

(榊みずほ証券)

・姫路 (26日) 「寿量院創建一千年」

佐藤 光明会員

・姫路西 (27日) 「PETS 報告」

岡田 和也会長エレクト

・姫路中央 (28日) 「結婚記念卓話」

石橋 正子会員

・神崎 (28日) 「RYLA セミナーを受講して」

受講生 (榊市川工業所 岩崎 伸哉氏)

次々週プログラム (8日)

『社会奉仕フォーラム&第3回ほろにが会』

16:00～社会奉仕フォーラム

17:30～例会

18:00～ほろにが会

於：姫路神社