

国際ロータリー 第2660地区

吹田西ロータリークラブ

ウィークリー
2016-2017

Rotary



人類に奉仕するロータリー

■創立 1980.6.12

事務所 ☎564-0051 吹田市豊津町9番40号 カリーノ江坂1階
☎(06) 6338-0832 FAX (06) 6338-0020
URL <http://www.suita-west-rc.org>例会場 新大阪江坂東急REIホテル
☎564-0051 吹田市豊津町9番6号 ☎(06) 6338-0109

例会日 毎月曜日 18:00~19:00

役員 会長：井伊 圭一郎 幹事：長屋 興 会報委員長：木田 昌宏

4

つのテスト ●真実かどうか ●みんなに公平か ●好意と友情を深めるか ●みんなのためになるかどうか

1654回 例会 平成29年4月24日

春の移動例会

今週の歌

四つのテスト

先週内容

次

会長挨拶

井伊会長



皆様今晚は 残り少ない桜の花も今日の雨で散ってしまいました。本日のお客様は青木パスト会長ゲストで本日の卓話をお願いしています山本壱弥様よろしくお願いたします。そして本日より我々の仲間となられる新入会員の仁科直樹さんの奥様、仁科智代様がお見えになっています。後ほど、仁科直樹様、山下靖行様入会式がございます。よろしくお願いたします。

4月15日(土)には2017-2018年度のための地区研修・協議会が大阪国際会議場で開催されました。

母子の健康月間

次週 第1655回 例会予告 平成29年5月8日

5月1日休会日

第1655回 例会予告 平成29年5月8日

オペラについて ソリスト 鹿岡 晃紀 様

ホストクラブは大阪東 RC が務められました。13:00 から 5 階メインホールで本会議、15:30 から部門別協議会が行われました。

出席義務部門は、次年度会長、幹事、SAA、5 大奉仕：ロータリー財団、米山奨学、クラブ研修リーダー、全 10 部門、合計 11 名、例会通りでございました。私は次年度研修情報・規定委員長として参加致しました。

先週の金曜日 4 月 14 日は熊本地震から丁度一年を経過致しました。震度 7 を 2 回記録し大きな被害が出ました。

「想定外」だと言われていますが 4 月 14 日の前震後に屋外避難していた人達が自宅に戻った 16 日に本震が発生し、倒壊家屋の下敷きになるなど熊本県内で死者が急増致しました。

我々吹田西 RC としても東日本大震災プロジェクトとして被災地住民に安全な飲料水を提供する生活支援プロジェクトを盛岡西 RC さんと一緒につくってきましたが、熊本地震についてはまだ手つかずの状態でしたが、家村パスト会長を中心として熊本 RC と連絡を取ってもらい我々のクラブとしても新しいプロジェクトを支援する方法を模索するため、4月26日(水)～4月28日(金)現地に行って参ります。これで会長挨拶と致します。

ゲスト紹介 親睦活動委員 水谷会員

国立循環器病研究センター心血管リハビリテーション科 理学療法士・医学博士 山本壱弥 様
新入会員 仁科様奥様 仁科 友代様
辻 俊英様

～～新入会員のご挨拶 仁科直樹様～～

皆さん、こんばんは。株式会社大松の仁科直樹と申します。

横に居りますが、妻の友代です。瀧川会長、家村社長の推薦をいただき、こうしてロータリークラブに入会できましたことを非常にありがたく、感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。

簡単に会社の紹介をさせていただきたいと思えます。会社の名前は大きい松、と書いて大松と読みます。皆さんの御自宅に必ずあります、お風呂やキッチン、トイレや湯沸かし器といった水廻りの商品をメーカーから仕入れ、それらの商品を町の工務店やリフォーム店、もっとわかりやすく言いますと、当ロータリークラブの阿部住宅設備機器の阿部社長に商品を供給させていただいており、大変お世話になっております。

若輩者ですが、皆さま今後とも宜しく願い致します。



～～新入会員のご挨拶 山下靖行様～～

株式会社ダスキンの山下靖行です。この度は、栄誉ある吹田西ロータリークラブに入会させて頂きまして、誠にありがとうございます。ロータリーの一員に成れると言う事を光栄に思っております。

私はサラリーマン会員と言う立場ですので、皆様に対して、大変申し訳ない気持ちでおりますが、新たな気持ちでロータリー精神を色々学ばせて

頂きたいと思えます。右も左も全く知りませんが、諸先輩方のご指導ご鞭撻の程、宜しく願い申し上げます。

ありがとうございました。



～～退会のご挨拶 辻 俊英様～～

この度、4月を迎え社内の人事により、引継ぎをすることになりご挨拶させていただきます。2年間という短い間でしたが、私にとって、貴重な経験をこの吹田西ロータリークラブでさせていただきました。

ロータリークラブの中では、公平と社会貢献を活動の軸とすることに私の中で大変興味を持つことになりました。

特に社会奉仕、地域奉仕、国際奉仕を実施してられること、奨学生には鄭さんもおられました。真のロータリアン精神を学ばせて頂きました。また、ここで育ませていただいたネットワークを大切にしながら、今後も外からの応援団となるように心がけたいと思えます。

来週以降は山下さんが、例会に参加させていただきます。どうぞ、よろしく申し上げます。ありがとうございました。



1. 本日例会終了後、理事会を開催しますので理事の方はご参集ください。
2. 5月22日の友人招待例会の件で、ご友人を招待したい方は、この事前登録用紙に必要事項を記入の上5月第一例会時にクラブ奉仕理事に提出するようにしてください。
3. 事務局の就業時間の関係で会員の皆様にあります。例会時で提出される資料などは例会当日に提出されますと事務局で昼食もとれない状態になります。従いまして資料等につきましては配布の前の週中に事務局に提出するようにしてください。

出席報告 出席委員会 佐藤委員長

- 会員数 50名 ● 来客 3名
- 出席会員数 42名 ● 本日の出席率 97.67%
- 3月27日の出席率 (メーキャップ含む) 100%

社会奉仕委員会 清水大吾委員長

- ・ 11日(火) 開催予定の『春の全国交通安全運動』に伴う 迷惑駐車排除合同パトロールは強風と雨の為中止となりましたが、井伊会長、水谷会員、阿部会員、清水大吾の4名が現地まで足を運んでくれました。悪天候の中有難うございました。
- ・ 来週(5月1日(月))は当クラブ主催のクリーンデーです。例会は休会日ですが開催致します。AM7:30に当ビル1階エスコタウン前入口にお集まりください。多数のご参加をお待ちしております。

熊本震災被害見学参加者・結団式

社会奉仕委員会 震災担当 家村武志

我々吹田西 RC の熊本震災見学の参加者 9 名はゴールデンウイーク前の 4 月 26 日～ 28 日に熊本震災被害の現状を見に行きます、皆様もご存じの通り、昨年 (2016 年) の 4 月 14 日に第 1 回目の震度 7 の地震が起こり、16 日に第 2 回目の地震で震度 6 強が起り、壊滅的被害を受けました。現在まだ復興途上で、崩れたままの家屋や瓦礫がまだ 4 割残ったままで、仮設住宅での生活を余儀なくされている 220 軒の住民が仮設で生活を送っています。そこで我々、吹田西 RC と熊本中央 RC が一緒になって震災被害を受けられた方々にどのような支援が出来るかを見に行き、実行したいと思っています。

吹田西ロータリークラブ 熊本震災被害見学参加者名簿
井伊圭一郎、荻田倫也、田中慶一、紙谷幸弘、榎原一滋、木下基司、橋本徹也、橋本芳信、家村武志



ニコニコ箱 瀬川副 S A A

- (卓話) 理学療法士・医学博士 山本壱弥 様
- 清水 会員 先日のゴルフコンペ皆様のおかげで優勝させて頂きました。また結婚記念日のおはなありがとうございました。25年の銀婚式を迎えることができました。
- 家村 会員 仁科専務をお迎えして
- 瀧川 会員 山下会員、仁科会員の入会を祝して
- 矢倉 会員 まだ桜の残る晴れの日、沢山の人に祝福されて娘が結婚しました。感謝
- 荻田 会員 マスターズ水泳滋賀大会に参加して 50mフリーで金メダル、50mバタフライで銅メダルをいただきました。
- 青木 会員 山本様 本日の卓話よろしくお願いたします。
- 井伊 会員 新会員の仁科直樹様、山下靖行様 ようこそ本日から我々の集いの仲間。よろしくお願いたします。

本日のニコニコ箱 60,000 円
累計のニコニコ箱 1,014,000 円

卓話

卓話
若々しい血管で老いない身体を

国立循環器病研究センター
心血管リハビリテーション科
理学療法士・医学博士 山本壱弥 様
青木パスト会長ゲスト



国立循環器病研究センター心血管リハビリテーション科
理学療法士・医学博士 山本壱弥 様



「人は血管とともに老いる」と言われており、加齢に伴い血管は老化する（いわゆる動脈硬化）。この動脈硬化は心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気の要因となるため、動脈硬化の予防がきわめて重要である。動脈硬化を「予防あるいは退縮」させる方法として、散歩やジョギング等の有酸素持久運動が推奨されている。しかしながら、有酸素持久運動を毎日継続することは、実際にはきわめて困難であり、

やり方によっては運動そのものが「有害」となる場合もあり得る。

近年、下肢の大きな筋肉をストレッチすることで、NO(nitric oxide：一酸化窒素)という血管拡張作用のあるホルモンが分泌され、加齢に伴う動脈硬化を予防できることが注目されている。NOは血管の筋肉をやわらかくして血流をスムーズにする、あるいは血管内のコレステロール蓄積を予防する働きがある。すなわち、下肢の筋肉をストレッチすることで「安全かつ効果的」に動脈硬化の進行を予防し、若々しい血管を維持することが期待できる。今回の卓話では、「若々しい血管で老いない身体」のための、ストレッチ体操について紹介したい。



講演内容

1. 血管の老化（加齢に伴う動脈硬化）
2. NO(nitric oxide：一酸化窒素)
3. 下肢のストレッチ（安全かつ効果的な実施方法）
4. 下肢ストレッチの実践（ハムストリング・下腿三頭筋・大腿四頭筋のストレッチ）



**ハムストリング
(ふともも後面)**

- 片方の膝を伸ばしてつま先を上に向ける。
- 体を前方に倒していき、ふとももの後面が軽く張るところで止める。



**下腿三頭筋
(ふくらはぎ)**

- 足を前後に広げる。
- 後足の踵は地面につけ、前の膝を軽く曲げる。
- ふくらはぎが軽く張るところで止める。



**大腿四頭筋
(ふともも前面)**

- 片方の手で足首を持つ。
 - ふとももの前面が軽く張るところで止める。
- (注) 片脚で立った時にふらつく人は行わない。