



堺東ロータリークラブ

創立 昭和47年4月25日
 例会日 毎週火曜日 12:30 ~
 例会場 〒591-8025 堺市北区長曾根町130番23号
 堺商工会議所2階 Tel. 072-258-5581
 事務所 同上4階 Tel. 072-258-1021 Fax. 072-258-9189

2014 ~ 15 年度 会長 小寺 政信
 副会長 中村 清嗣
 幹事 高松 慶暢
 記録会報委員長 藤田 隆生
 E-メール s.eastrc@peach.ocn.ne.jp
 http://s-erc.com/

2014~15

第2077回例会 平成27年5月19日

No. 39 通刊No. 2077

本日の例会

RC ソング「我等の生業」
 卓話【墓マイラー】
 吉澤 会員

次回5月26日の予告

【次年度のためのクラブ協議会】

5月12日の記録

RCソング 「君が代」「奉仕の理想」

お客様紹介 本日はいらっしやいません

出席報告

全会員数 29名	本日の出席者 27名
出席免除者4名(出席3名)	本日の欠席者 1名
出席率96.43%	4月14日の修正出席率96.43%

お祝い



小寺会長から誕生日お祝いを受ける上松瀬会員(右)

会長の時間 小寺 会長

●大型連休も終わりました、皆さんはどのように過ごされたのでしょうか。久しぶりにお会いしさせて頂きましたが、皆さんお元気そうで何よりです。私は3日間ほど遠出をしましてゴルフをさせて頂き、楽しいゴールデンウィークを



2014-2015 年度 国際ロータリーのテーマ

ロータリーに輝きを

RI 会長 ゲイリー C. K. ホアン
 第2640地区ガバナー 辻 秀和

「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

過ごすことが出来ました。なかなか自分の思ったようなゴルフは出来ませんが、頑張りたいと思っています。

●先日、中百舌鳥駅で春の交通安全キャンペーンが開催されました。今野社会奉仕委員長、会員の皆さん、お忙しい中、沢山の方に参加して頂き無事に終わることが出来ました。どうも有難うございました。

●咲山雑誌広報委員長から、北海道でのRCゴルフ開催が友誌に掲載されている事を聞きおよびましたので、何人かにお声掛けして参加できたらいいなと思っています。

5 月度定例理事会議事録

平成 27 年 5 月 12 日(火)

報告事項

- ①堺 11RC 連絡会報告
- ②春の家族会・宮園会員歓迎会の収支報告
4 月 18 日(土) 午後 6 時～「藤よし」にて

協議事項

- ①堺 11RC 連絡会申し送り事項の件／承認
- ②福井ガバナー年度 地区役員輩出の件
吉澤年度に一任
- ③職場見学会の件
6 月 23 日例会終了後、高橋会員事業所にて
- ④IM(インフォーマルミーティング) 開催の件／承認
- ⑤4 月度収支決算の件／承認

4 月度 堺 11RC 連絡会議事録

平成 27 年 4 月 16 日(木)

協議事項

- ①第 8 回アートグランプリ in SAKAI 報告と次回担当以来の件
オブザーバー／泉谷守衛様
- ②新春合同例会決算報告(堺フェニックス)／承認
- ③堺 11RC 連絡会申し合わせ事項 9 について
(堺清陵)
 - ・弔事の際の他クラブへの連絡および措置
 - ・ガバナー補佐を連絡会にお声掛けする件
各クラブ持ち帰り検討／次回連絡会にて報告
- ④互輪会会計報告／承認
- ⑤新春合同例会開催日の件
日時／2016 年 1 月 7 日(木)
場所／ホテル・アゴラ・ラ・ジェンシー堺
ホスト／堺フラワー RC
- ⑥仁徳天皇陵案内板保険料の件
各クラブ 2700 円を集金

委員長報告

■社会奉仕委員会／今野委員長■

春の全国交通安全運動街頭キャンペーン参加の御礼

「春の全国交通安全運動」が 5 月 11 日(月) から 20 日(水) まで行われます。昨日、中百舌鳥駅前で行われた街頭キャンペーンに、小寺会長をはじめ 17 名が参加しました。大阪府警の人気キャラクター(フーくん・ケイちゃん)も参加され、通行の皆様交通安全意識を高めて頂きました。ご参加の皆様厚く御礼申し上げます。参加者／小寺会長、中村副会長、高松幹事、江口・咲山・市平・城戸・松永・沼田・中野・篠田・藤田・芝山・阪上・高橋・戸松・今野各会員



春の全国地域安全運動キャンペーン参加のお願い

春の全国地域安全運動が 5 月 21 日(木) から 5 月 30 日(土) まで 10 日間行われます。当クラブでは下記の街頭犯罪防止キャンペーンに参加し、通行中の皆様に「自分のことは自分で守る」という防犯意識を高めて頂くために協力したいと思いますので、ご多忙とは存じますが多数のご参加をお願い致します。尚、参加者は当クラブのブルズンの着用をお願い致します。

日時／5 月 25 日(月) 午後 4 時～

実施場所／北堺警察署前

実施内容／通行中の皆様に、ひたたくり防止カバーの取り付けを実施し、防犯意識の向上を図ることとします。

雨天の場合／中止

■ロー列情報委員会／中野委員長■

IM(インフォーマルミーティング) 開催のご案内

今年度第 2 回インフォーマルミーティングを下記要領にて開催致します。3 組に分かれてのグループ集会和致しますが、おもてなしは茶菓のみですので食事を済ませてお越しください。

(1F レストランのラストオーダーは 17 時 30 分)

テーマ / 真のロータリアンとは

場所 / 事務局

時間 / 午後 6 時 30 分～8 時 30 分

・日にち変更希望や欠席の方は事務局へご通知下さい。尚、欠席の場合は上記テーマについての意見や考え方を封書またはメール、FAXにて送付願います。

■雑誌広報委員会／咲山委員長■

ロータリーの友誌5月号のご紹介

幹事報告 高松 幹事

- ガバナー月信が届きましたので回覧します。
 - 本日例会終了後、定例理事会を開催します。
 - 例会変更
- 堺フラワーRC / 5月16日(土)→同日11:30～
ホテル・アゴラーレジエンス堺1F「ザ・ループ」にて。
5月23日(土)→同日10:30～ラウンドワン堺駅前店にて

次期幹事報告 三重野 副幹事

- 次年度の委員会活動方針および実施計画書の提出期限が本日までにになっています。未提出の委員長は早急にご提出をお願いします。
- 次週例会終了後、第2回次期理事会を開催します。

SAA報告



- 小寺会長／吉村会員、本日の卓話、楽しみにしています。
- 吉澤会長エレクト／吉村会員、卓話、楽しみにしています。
- 中村副会長／吉村会員、卓話、ご苦勞様です。「からだにいいこと」楽しみです。
- 高松幹事／本日の吉村会員の卓話を楽しみにしています。
中村会員いつも有難うございます。
橋本会員にご本を頂き有難うございます。
- 江口会員／吉村会員の卓話を聞いて元気になります。
城戸さん、昨日は有難うございました。
- 橋本会員／上松瀬会員に大変お世話になりました。
高松幹事にお世話になりました。
吉村会員の卓話、楽しみです。
- 市平会員／吉村会員、からだの話、楽しみです。
- 今野会員／吉村会員の卓話、期待しています。
- 城戸会員／本日の吉村先生の卓話、楽しみです。
橋本様の元気なお姿を拝見できて嬉しいです。

上松瀬会員／吉村先生は常に「からだにいいこと」をしているから永遠の美貌を手に入れたのですね。今日は楽しみです。

北野会員／吉村会員さんの卓話、楽しみにしています。

妻にお供えを頂き有難うございます。

松永会員／卓話 吉村会員、楽しみにしています。
結婚記念祝いを頂き感謝。

三重野会員／早退お詫び。

宮園会員／結婚記念日の花を有難うございました。
吉村会員、卓話、楽しみです。

中野会員／吉村会員の卓話ご苦勞様です。テーマのとおり「何かせなあかんな」と思う今日この頃です。

沼田会員／吉村会員の卓話、楽しみにしております。

橋本会員より御本を有難うございます。

阪上会員／吉村会員の卓話、楽しみに拝聴します。
橋本会員、冊子を有難うございます。

咲山会員／吉村会員の卓話、楽しみです。

佐竹会員／吉村会員の卓話、楽しみにしております。

橋本会員「道徳と資本」有難うございます。
お誕生日の皆様、結婚記念の皆様おめでとうございます。

芝山会員／吉村会員の卓話、楽しみです。参考にさせてもらって健康に注意したいと思います。

高橋会員／吉村会員、卓話、楽しみにしています。
橋本会員、冊子を有難うございました。

妻の誕生日祝いを頂き感謝。

寺山会員／吉村会員、本日の卓話、楽しみにしています。

吉村会員／本日の卓話、拙い話になりますが、宜しくお願い致します。

累計 1,593,000円

卓話 吉村 会員

「からだにいいこと」

マッスルとは筋肉のことで、インナーマッスルは深層筋といい、肩、腹筋や背中、腰などの体幹の奥深くにあります。アウターマッスルは表層筋といい大胸筋や広背筋など表の大きな筋肉のことを指します。それぞれが果たしている役割が違いますが、特に年齢を重ねてくるとこ



の中でもインナーマッスルがとても重要になってきます。

また、「鍛える」というと、動きの速いつらいトレーニング？という感じを受けがちですが、インナーマッスルの鍛え方はゆっくりと行う方が効果的です。

インナーマッスルをしっかり鍛えておくと動作の動き出しがスムーズになり、日常生活では階段の昇り降りや段差の回避、運動では切り返しの早さや腕、関節にかかる負担を軽減できます。また近年、脳との関係も言われていて、認知症やうつ病の予防に非常に良いとされています。脳の血流に関係するようです。ですからそんな意味でもインナーマッスルを鍛えることはとても大切です。

日本は平均寿命が男性も女性も80歳を超える(男性:80歳・女性:87歳)高齢化社会に入ってきていますが、身の回りのことを自分でできる健康寿命(日常的な介護に頼ることなく、心身ともに健康で暮らすことができる期間のこと)というのは、これは男性も女性も10歳ほど短いようです。転んで骨折してしまって、寝込むことになったりということもひとつの原因にあげられています。

インナーマッスルを強くしてよろけないようにする、シャンとした姿勢を保ち、1日でも長く心身ともに健康に暮らすことができる期間「健康寿命」を延ばす為には動きの速い、つらい

トレーニングは必要では無くて、1つの動きを無理なくゆっくり行う運動こそが大変有効。ゆっくりな運動は鍛えていないように見えますが、重力に抗してやっているので結構筋力を使います。太極拳なんかもそうです。

非常にゆっくりでスローな動きだけどやってみると意外とキツイです。特に女性は中年以上になると、どうしても筋肉が衰えてきます。非常に転びやすくなって、骨折もしやすくなるので、私は『ながらインナーマッスルトレーニング』を欠かさずやっています。最初は無理なくできる時間、回数でいいかと思います。健康寿命を延ばす筋トレ。皆さんも是非一緒にやってみませんか？

※転ばない足腰を作り、姿勢も美しくなるインナーマッスル強化法

※体のバランスを整え、体を引き締めるインナーマッスル強化法

インナーマッスルを鍛えて、怪我知らず、健康寿命をのばしましょう！

ハイライトよねやま 182号 (5月13日発行)

美化活動を通じて日台の懸け橋に—台湾米山学友会—

台湾米山学友会では、2007年から毎年、台湾美化協会の年次大会に通訳事務ボランティアとして協力しています。4/18～19に開催された今年の年次大会には、学友やその家族・友人や日本人奨学生など、台湾学友会から過去最多の約30人が参加。日本からの参加者約130人と交流を深め、懸け橋として活躍しました。6回目の参加となる学友の王秉棟ワンビントンさん(1987-89/桐生南RC)は「参加を機に子どもが進んで掃除をするようになったと感謝する母親の話を聞き、あらためてやりがいを実感しました」と、また、台湾学友会が支援する日本人若手研究者奨学生の三浦崇志さんは、「知らぬ間に台湾に対する固定概念ができていて、ここでの経験を純粹に受け止めていなかったと気づかされました。今回の活動は、そんな固定概念や先入観を洗い流してくれたように感じます」と、それぞれの感動を語ってくれました。

近隣クラブ例会変更

5月21日(木) 堺東南RC【サンプレス】18:30

5月23日(土) 堺フラワーRC【コンフォートホテル堺】11:00

5月26日(火) 堺泉ヶ丘RC【サンプレス】18:30

6月18日(木) 堺東南RC【サンプレス】18:30

6月25日(木) 堺東南RC【サンプレス】18:30