

THE ROTARY CLUB OF KARIYA



Weekly



2011～2012年度 国際ロータリー Kalyan Banerjee (カルヤン・バナルジー) 会長テーマ
Reach within to Embrace Humanity こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

創立 1954年3月8日
承認 1954年3月30日

例会日時 毎週月曜日
12:30～13:30
例会場 刈谷市新栄町3の26
刈谷商工会議所内
事務所 TEL (0566)22-2111
FAX (0566)25-2111
メール kariyac@katch.ne.jp
ホームページ http://www.kariya-rotary.com
会長 杉浦世志朗
幹事 市川裕大
会報委員長 吉岡秀記

第2738回例会プログラム

[当年度=14回目；当月=1週目]

2011年（平成23年）11月7日(月)

1. 例会……………〈司会：プログラム委員会〉

- 12:28 1. チャイム
12:30 2. 点鐘……〈会長〉
3. 開会宣言
4. 国歌斉唱
5. ロータリーソング斉唱……奉仕の理想
6. 講師・ゲスト並びにビジター紹介
7. 食事
- 12:45 8. 会長挨拶並びに会長報告
9. お祝い
(誕生日祝・結婚記念日祝・入会記念日祝)
10. 幹事報告
11. 出席報告
12. 委員会報告
13. ニコニコボックス報告
14. 次週並びに次々週のプログラムの予告
(11/14) ……
卓話 「最近の治安情勢について」
講師 愛知県刈谷警察署
署長 渡邊 喜代一 様
(紹介者 天野 櫻子 会員)
※職場例会は3月12日(月)に変更
(11/21) ……休 会
(クラブ定款第6条第1節 (c))

- 13:00 15. 本日のプログラム
卓話 「さあ始めよう！
ストレッチで快適生活」
講師 健康運動指導士
藤森 美鈴 様
(紹介者 横山 宜幸 会員)

16. 謝辞
17. 点鐘……〈会長〉
18. 閉会宣言

13:30 19. 散会

出席席

会員総数 91名 出席免除 28名
出席義務者+免除者の内例会出席者 84名
欠席 7名 出席率 91.67%
前々回 (10/26) の修正出席率 100%

会長報告

- 1) 太田宗一郎会員にベネファクターの認証状がま
いりました。
2) 本日、第1回次期理事役員候補者指名委員会を
開催致しました。委員が指名され委員長に神谷光
義会員が選任されました。

指名委員の発表

2012～2013年度
次期理事役員候補者指名委員の発表
(理事申合せ事項第1条)

| | | |
|----|-------|----------|
| 委員 | 神谷 光義 | (会長経験者) |
| 委員 | 盛田 豊一 | (会長経験者) |
| 委員 | 橋本 恭典 | (会長経験者) |
| 委員 | 塚本 幸夫 | (会長経験者) |
| 委員 | 岡本 巧 | (会長経験者) |
| 委員 | 太田宗一郎 | (直前会長) |
| 委員 | 杉浦世志朗 | (会長) |
| 委員 | 岩瀬 正人 | (副会長) |
| 委員 | 嶋津 孝久 | (会長エレクト) |
| 委員 | 市川 裕大 | (幹事) |
| 委員 | 野村紀代彦 | (副幹事) |

以上11名

会員の皆様には、次年度の理事役員候補者の推薦
がございましたら12月1日(木)までに、指名委員に
お申し出下さい。

- 3) 11月6日刈谷市福祉フェスティバル及び産業まつりに出席しました。
- 4) 10月31日に開催された理事会報告について、①60周年準備委員会委員長を羽田育哉会員にお願い致しました。また、②石巻地区RCに、震災基金より自転車30台を送ります。③その他 WCS タイ国「刈谷の森」の件。旧市民会館あとに「ロータリーの森」の件。

会長あいさつ

杉浦世志朗



本日は時間の都合上、会長挨拶を取りやめさせていただきます。

ベネファクターの認証状授与



還暦のお祝い



津田 鎮輔 会員

銀婚式のお祝い



天野 櫻子 会員

お 祝 い

11月の会員の誕生日…伊藤禎康、加藤哲也、津田鎮輔、丹羽克誌、桂木正樹会員。

配偶者の誕生日…霜出恵子（俱弘）、神谷登志子（光義）、堀康子（正剛）、太田典子（宗一郎）、伊藤裕子（禎康）、岩瀬昌子（正人）、市川嘉子（裕大）、深谷眞理（嘉英）様。

結婚記念日…市川裕士、平野和一、八木道之、羽田育哉、霜出俱弘、塚本幸夫、権田銀弘、竹内一正、浅井裕章、津田鎮輔、岩瀬正人、鈴木文三郎、天野櫻子、中松健一、小川耕示、三品康雄会員。

11月度入会記念日…堀正剛、石原鈞、大音祖瑛、山下雅則、吉岡秀記会員。

卓 話

「さあ始めよう！ストレッチで快適生活」 健康運動指導士 藤森 美鈴 様



スポーツの秋！体を動かすには最適な季節がやってきました。しかしながら、「〇〇したいんだけど、腰や肩が痛くてね…。」「〇〇をしたら翌日、からだじゅうが痛くて、なかなか疲れが抜けないんだよね。」「〇〇をしたら、急に膝や肩が痛くなったんだよね。」などの声も多く聞くようになってきました。そこで、そんな方々にいつでも、どこでも手軽で簡単にでき、様々な効果を得られるストレッチをオススメします。

今回は「痛みの改善」「動きやすいからだづくり」の2点からお話しさせていただきます。まず、ストレッチを行うことにより血行が促進され、からだの末端まで血液が供給されるようになり酸素の消費率やエネルギーの消費率が高まり、痛みの原因となる疲労物質の蓄積が解消され痛みが緩和されます。筋肉の緊張が和らぐことで筋肉に連結・運動する腱や関節への負担が軽減され、痛みの原因を少なくする効果もあります。

次に動きやすいからだづくりの点から言いますと、筋肉の伸びや張り、関節の動きが良くなることでからだは動かしやすくなり“軽くなったような気分”を実感して頂けます。また、筋肉の温度を高めることにより、からだを暖機することができ、運動前の準備体操としてもおすすめ致します。

最後に、ストレッチを行う上でのポイントをいくつか挙げておきましょう。

- ①痛みを感じない範囲で心地よく伸ばす。
- ②リラックス状態をつくり出すうえで、呼吸を止めない。
- ③痛みや違和感を覚えない程度で、15～30秒行う。
 - ・上半身 肩、胸、背中
 - ・下半身 ハムストリングス、ふくらはぎ、大腿四頭筋
 - ・ゴルフ前 ツイスト、アキレス腱、腰まわり