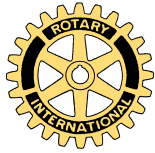


THE ROTARY CLUB OF KARIYA



Weekly



2011～2012年度 国際ロータリー Kalyan Banerjee (カルヤン・パネルジー) 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 kariyarc@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2759回例会プログラム

[当年度=35回目；当月=1週目]

2012年（平成24年）5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
(5/14) ……
クラブフォーラム (社会奉仕委員会)
卓話 「学校訪問コンサート報告とミニコンサート」
講師 刈谷音楽協会
副理事長 橋 典子 様
(紹介者 吉原 孝彦 会員)
※健康診断11:00～ (職業奉仕委員会)
(5/21) ……
卓話 「日本のエネルギーの現状と今夏の
需給対応について」
講師 中部電力株式会社
刈谷営業所長 大参 富昭 様
(紹介者 太田宗一郎 会員)

- 13:00 15. 本日のプログラム
卓話 「正しい姿勢のウォーキングで健康ライフを」
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

ビ ジ タ ー

知立 RC 杉浦 知博 様

出 席

会員総数 89名 出席免除 27名
出席義務者+免除者の内例会出席者 81名
欠席 3名 出席率 96.30%
前々回 (4/16) の修正出席率 100%

会 長 報 告

- 1) 4月25日、刈谷市観光協会通常総会に出席致しました。
2) 4月28日、刈谷市国際交流協会総会に出席致しました。

幹 事 報 告

- 1) 会議所はじめ、各所でクールビズが始まりました。刈谷 RC も本日例会よりクールビズと致します。

副 幹 事 報 告

- 1) 本日、例会終了後、次年度理事・役員・委員長会議を隣の会議室で行ないます。ご関係の方の出席をお願い致します。

会長あいさつ

杉浦世志朗



最新の世界の国別ランキングが今春発表されました。

日本人はランキング好き、とよく言われます。それでは他の国の人々と比べてどのくらい好きなのか、と聞かれてははっきり答えることはできません。けれども、日本人は伝統的に自分や他人の「位置」に強いこだわりを持っているのは間違いないと思います。

会議や懇親会の席で誰の席をどこにするかといった位置もそうですし、先輩・後輩、また会社や組織の役職といった、目に見えない上下関係についてもそうです。日本の会社・組織では上司を役職名で呼ぶのはごく自然のことですが、アメリカの会社ではファーストネームで呼ぶのがむしろ普通です。アメリカ人もパーティーの席を決めたりしますが、それはどうしたらパーティーが盛り上がるかといったことを考えてのことであって、「目上の人とはとにかく入り口から最も遠い場所…上席に」といった、日本的な位置づけとは全く別のものです。

会議や懇親会の席で誰の席をどこにするかといった位置もそうですし、先輩・後輩、また会社や組織の役職といった、目に見えない上下関係についてもそうです。日本の会社・組織では上司を役職名で呼ぶのはごく自然のことですが、アメリカの会社ではファーストネームで呼ぶのがむしろ普通です。アメリカ人もパーティーの席を決めたりしますが、それはどうしたらパーティーが盛り上がるかといったことを考えてのことであって、「目上の人とはとにかく入り口から最も遠い場所…上席に」といった、日本的な位置づけとは全く別のものです。

いずれにしても「位置」に大変な関心を持つ日本人は、世界の中で日本は何番目かと大変興味をもってランキングを見ました。

WVS（世界価値観調査）や ISSP（国際社会調査）など国際世論調査のデータを基に発表されました。相当な項目が発表されていますが、その中の一つ「情報通信ITの利用と意識」について紹介します。

2011年8月、IT大手アップル社が、時価総額で石油会社エクソン・モービルを抜き、アメリカ企業でトップになりました。その原動力となった iPhone が火付け役となったスマートフォンブームは、今や世界的な広がりを見せています。その背景には携帯電話、そしてインターネットの利用が先進国だけでなく発展途上国にも急速に普及している現状があります。

例えば20年前、1990年代初めは携帯電話を持っている人はまだ一部の人で、今では余り見かけなくなった公衆電話がいたるところにありました。職場のコンピューターもインターネットにつながっていないのが当たり前でした。ワープロがようやく普及しかけた頃で「近頃の若者はワープロばかりで手書きをしないから字が汚い」とか「ワープロのせいで漢字を覚えなくなった」など苦言を年配の方々から聞かされたものです。もし仮にその頃 iPhone が登場してもきっとコンピューターおたくのオモチャ扱いされて、社会に普及することはなかったでしょう。

携帯電話の普及率を年代を追って見てみると、20年前、1990年代普及率（人口100人当たりの台数）は0.7台と世界22位でした。

2000年になると52.6台と10年前の70倍以上になりました。ただし世界的にも普及が進んだためランキングは世

界24位でした。そして2009年には日本の普及率は90.2台、ほぼ9割の人が1台携帯電話を持つようになりました。

この水準なら世界のトップレベルだろうと思ったら、日本は197カ国中で90位と真ん中より少し高いに過ぎません。

次にインターネット普及率は2000年時点で100人当たり30人と197カ国中で20位でしたが2009年のランキングでは16位、それでも100人中77人と2倍以上になっています。ちなみに普及率が高いのは高福祉の北欧諸国です。

注目は発展途上国のアフリカでも30～40人の普及率で2010～11年の「アラブの春」の民主化運動が、フェイスブックやツイッターなどのソーシャルメディアを通じて烈火のごとく広がっていったという説明を裏付けるものと言えます。

インターネットの利用項目もいろいろランキングされていますが、最後に「インターネットの政治関係のフォーラムや討論に参加したことがありますか」という質問に、日本で「ある」と回答した人の割合は、1.1%で37カ国中最下位でした。韓国は17.6%でオランダに次ぐ第2位、アメリカが17.4%で第3位でした。

いずれにしても、ざっくりと日本は世界第2位だ世界第3位だなどと良く聞きますが、世界ランキング調査を見れば見るほど心配になってきます。

金婚式のお祝い



神谷光義 会員

お祝い

5月の会員の誕生日…太田宗一郎、横山宜幸、久米博明会員。

配偶者の誕生日…加藤ひろ（英二）、伊藤佳代子（節夫）、吉岡千花（秀記）、三品道子（康雄）様。

5月度結婚記念日…鈴木孝平、神谷光義、加藤英二、杉山欣輝、神谷龍司、鈴木豊、宮廻和正、大参富昭、吉原孝彦、野村紀代彦、丹羽克誌、豊田貴久会員。

5月度入会記念日…中松健一、神谷強、加藤英樹、丹羽克誌会員。

「正しい姿勢のウォーキングで健康ライフを」 健康運動指導士 藤森 美鈴 様



春の風を感じながら屋外で歩きたくなるそんな季節になりました。

そこで今日は、ウォーキングについてお話させていただきます。ウォーキングには、ゆっくりウォーキングと早歩きウォーキングがあります。前者は、怪我などの危険性は少ないのですが、得られる効果は小さくなります。後者は、持久力を高めたり、脚力をつけたりエネルギーをたくさん消費するなどの効果が期待できますが、膝や腰を痛めたり、疲れを残したりとリスクもあります。ウォーキングは、歩幅とピッチでスピードや強度が調節できますのでその日の体調に合わせて、ゆっくりウォーキング・早歩きウォーキングを楽しんでください。

では、はじめに歩く前のフォームの確認をしましょう。背筋を伸ばし（自然に腹筋、背筋を使います）肘をかくく曲げ（早歩きに適しています）視線は少し遠くを見るようにします（猫背の改善になります）踵から着地し母趾球で蹴り出します（ふくらはぎを使います）。何十年もかかって作られてきた歩き方なので、無理に直さず少しずつ改善していきましょう。正しい歩き方が身に付いたら是非、春の風を切って颯爽と歩いてみてください。

では次にウォーキングに大切な下半身の筋力トレーニングをご案内しましょう。ウォーキングを始めたら「怪我をしてしまった」なんてことがないように、日頃から少しずつトレーニングしておくのも必要です。自宅・職場で簡単に出来るので、前回のストレッチと合わせて是非行なってください。

下半身の筋力トレーニング

- ・カーフレイズ
- ・スクワット
- ・つま先&踵のアップダウン
- ・レッグエクステション