



三条北ロータリークラブ週報



例会日 2011. 4. 19 累計 No.1171 当年 No.37

例会日:火曜日 12:30 ~ 13:30

例会場:三条ロイヤルホテル TEL 34-8111 FAX 34-8114

事務局:三条市本町 3-5-25 三条ロイヤルホテル内

TEL 0256-35-7160 FAX 0256-35-7488

HP:<http://www.sanjo-nrc.org> AD:north@sanjo-nrc.org

発行:三条北ロータリークラブ 会報委員会



国際ロータリー会長:レイ・クレンギンスミス
地区ガバナー:東山昶也(高田RC)
三条北RC会長:小林繁男
三条北RC幹事:西村 護
三条北RCSAA:岡田大介

■出席状況

- ・本日の出席:69名中36名
(内記帳 4名)
- ・先々週の出席率:69名中57名
82. 61% (前年同期78. 57%)

■本日の行事:移動例会:卓話
「+ (足し) 算の運動~
小さな積み重ねを大切に~」

■本日のゲスト:

NPO 日本フットセラピスト協会
トレーナー・健康運動実践指導者
石田まり子様

■本日の記帳受付:(敬称略)

- 三 条 RC 菊池 涉、斎藤弘文
五十嵐 浩、加藤紋次郎
- 三条南 RC 田中悌司、鈴木 武
野島廣一郎、永桶俊一
松崎孝史
- 三条東 RC 古澤秀夫、小林昭雄
横山惣治

■先週のメイクアップ:(敬称略)

- 4月13日三条 RC へ石川勝行、山崎 勲
落合益夫、岡田 健、中條耕二
安田貞夫、青柳康博
- 14日加茂 RC 岡田 健
- 14日三条東 RC 安田貞夫
石黒隆夫、佐藤義英、石川勝行
- 16日クラブ活性化セミナー(高田)
小林繁男、西村 護、下村啓治
石黒隆夫、羽賀一真
- 16日第4分区会長幹事会(見附)
星野義男
- 16日ゴルフ同好会第1回コンパ
(別記) 17名
- 17日野球部練習(別記) 15名

■本日のメニュー:

饞心亭 おゝ乃特製お弁当

会長挨拶:小林繁男会長



昨日の三条新聞に載っていましたが、皆様からご協力頂いた義援金を市内4RC会長幹事、社会奉仕委員長で三条市に届けてきましたのでご報告します。

16日にクラブ活性化&新会員セミナーが高田であり幹事と下村さん、石黒さん、羽賀さんと出席しました。

桜の名所高田公園を横目に見ながら寄らずに帰ってきました。今日は、移動例会と言うことで、金子プログラム委員長から企画していただき東公民館で開催します。

この東公民館は一の木戸学区のコミュニティ広場として建てられました。ここは女学校(三条東高校)の跡地で横田さん、阿部さんが青春時代通った所です。私はバトミントンを教えに来ていましたので懐かしく思います。

講師として来ていただいた石田まり子さんは私も通っています。三条市の健康教室でも指導されています。よろしくお願ひします。

幹事報告:西村 護幹事



- ・東山ガバナーより 「東北地方太平洋沖地震災害」に対する情報通信が届いております。
- ・にいがた緑の百年物語緑化推進委員会より
23年度第1回通常総会の開催について
日時 平成23年5月18日(水)

13時~14時50分

会場 新潟県自治会館

- ・次年度の名簿作成の為、名簿確認をします。

次年度より希望者は4RC 合同名簿に携帯番号を載せる事になりました。掲載を希望される方はご記入をお願いします。

詳細は、次年度会長幹事にお訊ね下さい。

先週のメイクアップ:(敬称略)

- 16日ゴルフ同好会第1回コンパ参加者 丸山 勝、坂本勝司、佐藤弘志
加藤 實、米山忠俊、佐藤義英、斎藤 正、大野新吉
落合益夫、青木省一、岡田 健、岡田大介、石川一昭
武田恒夫、大橋政雄、早川瀧雄、今井克義

- 17日野球部練習 石川一昭、斎藤 正、岡田大介、高橋研一、武田恒夫
小林繁男、駒形 実、西村 護、佐藤秀一、丸山 勝
吉田彦彦、金子太一郎、中條耕二、佐藤義英、大橋政雄

委員会報告：職業奉仕

今年度は職場例を中小企業大学校で行います。5月10日です。次週は例会がありませんので詳細はFAXにてご連絡します。素晴らしい施設ですので有意義な例会になると思いますのでよろしくお願いいたします。



社会奉仕：社会奉仕事業子育て講演会がいよいよ今週の土曜日23日となりました。皆さんご協力をよろしくお願いいたします。反省慰労会も多くのご出席をお願い致します。

■ロータリー財団BOX：19日現在累計266,000円

■米山奨学BOX：19日現在累計386,000円

■ニコニコBOX：19日現在累計868,200円

- 小林 繁男君 石田まり子先生いつもお世話になっております。今日はよろしくお願いいたします。
- 西村 護君 同上
- 吉田 文彦君 17日の日曜日、北ロータリー野球部がユニホームを着て練習をしました。何となく上手くなったような気分になりましたが、次の日から身体のあちこちが痛くて湿布の世話になっています。
- 阿部 勝子君 東公民館、初めて寄せていただきました。明るく素敵ですね。石田まり子様よろしくお願いいたします。
- 星野 義男君 石田まり子さんに感謝して!!
- 大橋 政雄君 BOXに協力
- 青木 省一君 //
- 今井 克義君 不動裕理プロの優勝に。



本日の行事：会場：三条東公民館



講師紹介：金子太一郎プログラム委員長

昨年4月に完成したこの東公民館をお借りして、石田まり子さんをお招きしました。

石田さんは肩書きが沢山あります。健康運動実践指導者・日本体調改善運動普及協会コンディショニングインストラクターI・AFAA JAPAN PRIMARY GROUP EXERCISE 認定インストラクター・レインボー健康体操高齢者健康運動指導資格を持っています。現在は体育文化センターや福祉センターで健康教室の指導をしておられます。

小林会長もそこで指導を受けておられますし、私の親父もお世話になっています。よろしくお願いいたします。

折角の機会ですのでこの公民館をPRさせていただきます。三条市の生涯学習の拠点し、様々な学習機能を提供し、市民ふれあいを通して地域づくり、文化づくりを支援する施設です。ペレットストーブや太陽光発電装置があります。この公民館での年間消費電力の約60%を賄う事が出来るということです。政治、宗教等の目的以外はどなたでも利用できますので皆さんも大いに利用してください。

「+（足し）算の運動～小さな積み重ねを大切に～」

NPO法人日本フットセラピスト協会

JFTAトレーナー 石田まり子 様

今日はお招きいただきまして、有り難うございます。高い席から失礼致します。私は石田まり子と申します。

私は、健康運動実践指導者、NPO法人日本フットセラピスト協会トレーナー、NPO法人日本体調改善運動普及協会コンディショニングインストラクター等の認定をいただき、有酸素運動やレジスタンストレーニング、



フットセラピー、セルフコンディショニング等の指導に携わらせていただいております。限られた時間ですが、私の学びの中で得た健康に関するちょっとした情報を毎日の生活の中で実践していただき、皆様の生活の質をより向上していただけるお手伝いになればと思います。少しの時間、お付き合いを、どうぞよろしくお願い致します。

さて、皆様よくご存知でいらっしゃると思いますが、日本は今、世界一の長寿国です。21年度の統計では、男性の平均寿命は79.59歳、女性は86.44歳で、毎年その記録は更新され、高齢化の加速は止まるところを知らないそうです。しかしそこで問題なのが、この寿命に健康が伴っているかということです。平均寿命に対し、健康寿命というものがあり、これは、日常的に介護を必要とせず心身ともに自立し、健康的に生活できる期間といわれておりますが、2004年のWHO(世界保健機関)のレポートでは、男性は72.3歳、女性は77.7歳です。男性は約7年余、女性は8年余の差があり、その差のいわんとするところはもうお分かりいただけると思いますが、健康であることが出来ず、介護を必要とする生活の時間、年数です。そして2015年、もう4年後には、65歳以上の占める割合が、4人に1人、2050年には3人に1人になると予測されている状況の中、寝たきりになるより以前に、毎日の生活を送る時に少しでも痛みや疲れがなく、歩く・立つ・座る、生活するうえでスムーズに必要な動きが出来るほうが良いですし、歩くという動きがスムーズに出来るという事は、行動の場を広げる事が出来ることに繋がります。行動の場が広がることで、人や物事との関わりが増え、それは脳への刺激になって、認知症予防にもなっていくます。

私事ですが、我が家は今、主人の母と、主人と私の三人暮らしで、母は認知症を患っております。母は大変に手の利く人で、縫い物が得意で頻繁に手を使っていましたが、その頃元気だった主人の父が、耳が聞こえにくくなったため父を1人家に残しての外出が憚られたようで、ある時期からぱったりと外出をしなくなり、無口な父と二人、一冬ほとんど人と接しない生活を送ったことで、縫い物で手をずっと使っていたにもかかわらず、去年の春先から言動がおかしいと受診して、認知症を患っているという診断を下されました。そんな母の事例、そして、いろいろの場に指導に伺わせていただいて感じたのは、いつまでも自分の足で立つ・座る・歩くことが出来ることで、体だけでなく、脳も健康でいられること、そして、長く歩けるためには、動きやすい体でいるためには、膝や腰を守る筋肉を維持あるいは増やしていかなければならないということです。



では実際に簡単に出来る運動を皆様でやっていただきたいと思います。痛いと感じられたり、辛くストレスを感じられるような時は、どうぞお休みされてください。

時間の関係で準備運動が出来ないので、体を温めて動きやすくするため、まずその場歩きをしていただきます。音楽をかけてやっていただきますが、音楽に無理にあわせなくても良いです。では始めます。最初は準備体操の意味合いをこめ、足は上げすぎず、小さく歩きます。肩が痛くない範囲で、肘を軽く曲げ、後ろに引きなが

ら歩きます。今は体を温める目的で歩いていただいているので、そのままの足の動きで良いですが、その場歩きの運動を、有酸素的な効果を目的にすると、少し膝を上げるようにしていただくと良いですが、くれぐれも無理をなさらずにお願い致します。

体が温まってきましたね。深呼吸をしながら、足の動きをだんだん小さくして止めます(深呼吸を三回繰り返し足を止める)。

どうぞお座り下さい。次に、筋力トレーニングに移ります。筋力トレーニングで大切なことは、呼吸は必ず止めないでいただきたいということです。筋力トレーニングは、瞬発的に大きな力を出す運動なので、無意識にどうしても息を止めてやってしまう傾向が見られますが、血圧が上がりますので、自然な呼吸をしながら進めていきましょう。まずは足の大きな筋肉を鍛える運動です。椅子に浅く座ります。腰が心配な方は、深く座ります。片方の足の膝をゆっくり伸ばしてゆっくりもどす、これを繰り返します、膝伸ばしという運動です。今日は私がカウントをとらせていただきますので、4カウントで伸ばして、5・6・7・8で戻します。片方の足を10回続けすぐに反対の足をやりましょう。では始めます(10回づつ繰り返す)。足には全身の70

パーセントの筋肉があります。足をしっかり鍛えあげること
で、基礎代謝が高まり、太りにくい体になっていきます。
もう一種類、下半身強化の筋トレです。皆様もお耳にされた
ことがあると思いますが、スクワットです。ただし膝が痛い
方はどうぞお休みされて下さい。すぐに一緒にやっただ
きます。椅子からゆっくり立ち上がります。今度はゆっくり
座ります。もう一回ゆっくり立ち上がります。座るときはさ
つきよりさらにゆっくり座るようにします。ストップ。椅子
にお尻を下ろさず、座る手前で止まります。そこからまた立
ち上がります。ではこれもカウントをとりながら繰り返しま
す。1・2・3・4でお尻をおとします。5・6・7・8で立ち上
がります（10回繰り返す）。次はお腹と股関節周りの筋肉に
かかわる運動です。椅子に浅く座られて、膝と胸を近づけ最
初の体勢に戻ります。ではやってみましょう。1・2・3・4
で寄せて、5・6・7・8で戻ります（10回繰り返す）。この運
動で腹筋が鍛えられ、腰を守るようになっていきます。腰を守るには、背中も強くしていかなければなりません。



ではまた椅子に浅く座られて背筋をまっすぐにします。そのまま上半身をまっすぐ倒します。そしてまた背筋をなるべくまっすぐにしたまま上半身を元に戻します。お腹に力をいれられる方は力をいれたままやって下さい。腰に心配がある方は、深く倒さないようにされて下さい。また、痛みや違和感を感じられた方は、お休みされて下さい。ではやってみましょう（10回繰り返す）。腰は大丈夫でしたか？少し背伸びをします。

もう一つ、背中の運動を。両手をかみ合わせるようにお腹の前で手を組みます。6秒間かみあわせた手が離れないように引き合います。タオルがある方は、タオルを引きやすい幅に持たれてやられてみて下さい。ではお腹の前に持ってきて息を吸います。はきながら引きます1・2・3・4・5・6。力を抜きます。手を胸の高さに持ってきます。では息を吸います。はきながら引きます1・2・3・4・5・6。同じように頭の上に持ってきます。肩に不安がある方は、あげられるところまでにします。では息を吸います。はきながら引きます1・2・3・4・5・6。最後は組んだ手を背中央の方に回します。その体勢で息を吸います。はきながら引きます1・2・3・4・5・6。

いかがですか？少し背中を丸めて、休みます。では最後のトレーニングです。バランスにかかわる運動を。皆様お立ち下さい。片足立ちになります。安定に不安がある方は、椅子やテーブルに手を添えられてやられてみて下さい。そのまま続けます。どこか痛くなったら、お休みされるか、いったん足を着かれてから、またあげましょう。・・・では、足を替えます。これは「フラミンゴ体操」ともいわれ、片足一分ずつやられることで、53分のウォーキングの運動量と同じといわれています。最後に簡単なストレッチをやっただきます。ストレッチも、健康寿命に大切なことです。お疲れ様でした。

今日皆様にやっていただいたのは、筋力トレーニングのほんの一部で、無理なく道具も使わずに、どこでもやっていただくことの出来るものでした。ウォーキングだけでは、筋力の衰えは止められませんし、ウォーキングをいつまでも続けられるためにも、膝や腰を守る筋力トレーニングが大事です。思いついたら、やってみようと思われたらすぐに一回でも良いので実践していただけたらと思います。今少し気持ちが向いたからと一回やられ、それからまた一回やられたら、二回やられたことになります。二回が三回に、四回に。思いついたらやっていただく、それが今日の「+（足し）算の運動」ということです。全くやられないより、一回でも二回でも、体を動かしていただくことで、血流が促されます。血行が良くなります。体が温まり、動かしやすくなります。動かしやすくなれば動きたくなります。動けばまた血行が良くなり、体にとって良い流れが生まれます。その元は、思い立ったとき、気持ちが向いた時に、一回でも良いから・・・という思いの実践ではないでしょうか？ 大河の始まりも、一滴からと申します。一回一回の積み重ねを大切にされ、満足感につながられ、今日ここに集われた第一線でご活躍の皆様が、仕事に余暇に、より充実した毎日を、質の高い生活を過ごされて、心も体もより健康になっていただきたいと願いますし、今日の私のいただいた時間が、そのためのお手伝いになれたなら幸いです。今日この場でお話をさせていただく機会を与えていただきまして、有り難うございました。一期一会、この出会いを感謝致します。有り難うございました。



会場が変わると笑顔も

親睦さんのお出迎え



皆さん真剣です



ありがとうございました。





三條北ロータリークラブ会員企業紹介

「ロータリーの会員は、その一人ひとりが、自分の職業とロータリーの理想とを結び環である(ポール・ハリス)」

会員同士が会員企業の職業分類を知ることにより、会員の親睦、相互扶助、職業奉仕にこの「企業紹介コーナー」がお役に立つことができれば幸いです。



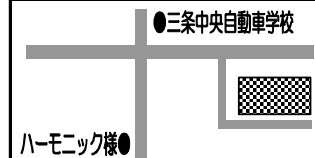
by 会報・広報・資料委員会

■会員事業所紹介 ●高橋研一会員 (親睦活動)



■事業所名	株式会社三共電機
■職種分類	電気工事及び家電販売
■住所	三條市松ノ木町2-8
■TEL.	0256-38-6642
■FAX.	0256-38-9273

アクセスマップ



こんな仕事をしています

住宅メーカー・工務店・一般大工さん、各業者様の下請けで電気工事、空調設備工事を主に行っています。その他に一般のお客様の依頼には何でもお手伝い相談に乗ります。どんな仕事でも電話ください！

本社



我が社のPRポイント

特に電気の新分野においては、新規開拓、節電対策、電気工事、空調工事に関しては見積もりのみでも承ります。ぜひご相談下さい。

価格と技術には特に自信あり

事務所



我が家のポチ・タマ
ペット自慢
高橋研一さん
「ミリちゃん」



ミリオンが家に来たのは10年前。当初は母親から急に離されたせいか馴れなくて、警戒心があり、近づくと睨んでいましたが、すぐに(私ではなく)妻に馴れ、現在は写真のとおり家族では一番の甘えんぼう。私たちの言葉に反応良く一緒にいてとても癒されます。これからも甘えんぼうとづ〜と一緒にいて貰いたいと思っています。

編集後記

ミリオンちゃん パピヨン 11歳 男の子

高橋(研)会員はその柔らかな笑顔と語り口のようにとてもロマンチックな方でした。3代目のワンちゃん「ミリオンちゃん」は、もし自分より先に天に召された時にはいつでもミリオン座(星座)を見れば会えるように命名したそうです。仕事中はいつも二階の事務所で高橋さんを待っています。とても寂しがり屋で高橋さんが二階へ上がってくるまでず〜と鳴いています。そのせいで鳴き声がハスキーボイスでした(笑)。