



地区スローガン **愛着と誇り**

クラブテーマ
ロータリー：
変化をもたらす

**一人一人がリーダーシップ力を
発揮する楽しいクラブ**



創立/昭和 36 年 6 月 28 日
承認/昭和 36 年 8 月 3 日
例会日/火曜日 12:30~13:30
例会場/勝山市民活動センター内
〒911-0811 福井県勝山市片瀬町 1 丁目 402 番地
TEL0779-87-7761 FAX0779-87-7760
URL <http://katsuyamarc.jimdo.com>
Email: katsuyamarc@gmail.com

●会長スピーチ

会長 竹原 幸雄



朝晩と昼の気温差が大きくなりました。この頃になると山々の木々の葉が紅葉を始め、山のにぎわいが始まったように見えます。皆さんも紅葉まつりや紅葉狩りと紅葉シーズンを満喫されていることだろうと思います。

ところで日本人はこの季節の変わり目を山などの景色の様変わりに眼をつけ言葉巧みに表してきました。短歌や俳句そして川柳などにもたくさんの優れた作品を残しています。行楽に出かれた時に「ここで一句」という場面に是非とも一句を書き残していける、ゆとりある遊び心を持ちたいと思います。

私は俳句や川柳までは書き残せませんが、最近「ちょっと素敵な言葉」を手帳などに書き残す癖が少しずつついてきました。

ある日、テレビ番組で季節ごとに大きく変わる山の姿を表す言葉の一例を紹介しておりました。自分も今まで時を置いて聞いていましたが、今改めて手帳に書き留めました。

皆さんもよく存じておられる言葉ですが、春の山の木々の芽吹く頃を「山笑う（やまわらう）」緑の色が濃くなってくる頃を「山滴る（やましたたる）」そして紅葉が始まり色づく頃を「山粧う（やまよそおう）」冬になり雪に覆われると「山眠る（やまねむる）」と実に味わい深い言い回しをしてくれています。これからはこの言葉を使わせてもらって俳句でもひねって手帳に書き留められるようになりたいと思っています。

次々年度会長に立候補される方が無いようですので、例年通りクラブ細則に則って選考委員会にて選考したいと思います。よろしくお願いいたします。

●幹事報告

幹事 梅田 秀司

○例会変更のお知らせ（詳細は地区ホームページで）
◇到着物 地区大会DVD・ラックニュース
トロント国際大会のご案内

●委員会報告

○ロータリー財団 委員長 河北 美紀子
11 月中に集金いたします。目標額は 12,300 円ですのでよろしくお願ひします。

○プログラム委員会 久保 光子
次週の例会は今立町より蒔絵師の宮森氏をお迎えします。皆様ぜひご参加ください。

●出席報告

中道 直司

11 月 7 日 欠席 4 名 85.19%
10 月 31 日 欠席 2 名 92.59%

●SAA 報告〈ニコニコ箱〉

和田 達也

会員誕生……………河北・辻会員
結婚記念……………鷺田・中道・藤田会員
親族の結婚……………鷺田会員
早 退……………多田・幅田・竹田会員
田村・五十嵐・山内会員



会員誕生



結婚記念

HOT な話題

IM ゲストの辻沙絵さんが
11 月 9 日の秋の園遊会に出席されました。



本日 プログラム	ゲスト卓話 宮森昭宏氏	11/21 プログラム	ゲスト卓話 柴崎幾子氏	11/28 プログラム	クラブ研修 淵上会員	12/5 プログラム	総会
-------------	----------------	----------------	----------------	----------------	---------------	---------------	----

【ゲスト卓話】

～ 楽々セルフケア体操体験 II ～

保健師、看護師、健康運動指導士
EgoscueUniversity®認定姿勢分析スペシャリスト
齋藤 博子 氏



なぜ、**痛み**が起きるのでしょうか？



そもそも、人間の身体は動くように創られています。

・500もの筋肉があります。

しかし、現代人の生活は激変。動かなくても生きられるようになった。

その結果、身体にどんなことが起きているのでしょうか？

- ・本来使われるべき筋肉が使われないために、細くなり、その機能を果たさなくなった。
- ・特定の筋肉だけ、酷使している。
- ・機能をなくしてしまった筋肉の代わりに、別の筋肉を代用してしまう。



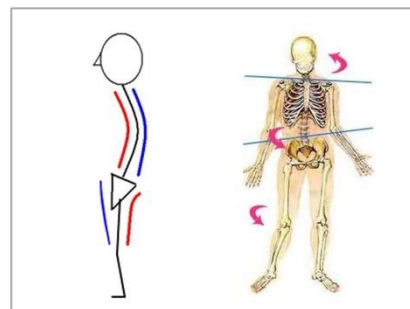
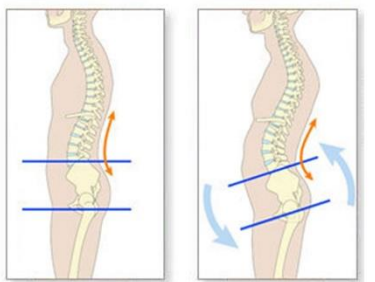
- ・使っている筋肉は過負荷になる。
- ・体の前後左右で、筋肉の均衡が崩れる。

では、どうすればいいのでしょうか。



答えは簡単です。

使われなくなった筋肉を動かせば良いのです。この体操は、筋肉への刺激を与えます。



前回お話しましたように、自分のくせで使う筋肉と使わない筋肉があると、体が歪んでいきます。今日はいつでもどこでもできるエクササイズをおこないます。全身の筋肉をまんべんなく動かしていきます。エクササイズが終わったあと、ご自分の体の変化を確認してみてください。

