



国際ロータリー第2790地区 千葉南ロータリークラブ会報



世界に希望を生み出そう

THE ROTARY CLUB OF CHIBA SOUTH

- 創立 1964年3月2日
- 例会日 毎・金曜日 12時30分
- 例会場 オークラ千葉ホテル
- 会長 水野 浩利
- 幹事 今井 太志
- 会報委員長 高橋 豊
- 事務局 〒260-0027 千葉市中央区新田町12-1 トーシン千葉ビル7階 (☎043-245-3204)

2023-24年度

第2834回

2023年12月8日(金) 点鐘12時30分 (晴れ)

- ◆ロータリーソング『我等の生業』
- ◆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

◆お客様紹介

●東京御苑ロータリークラブ / 今井 忠様

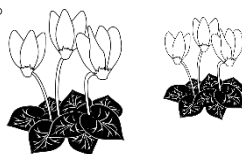
◆会長報告 水野 浩利会長

今月、ロータリーは「疾病予防と治療月間」となっており、ロータリー財団は次のような活動によって支援を行っています。

1. 地元の医療従事者の能力向上。
2. 伝染病の伝播を食い止め、非伝染病の発生と影響を減らすための、疾病予防・治療プログラムの推進。
3. 医療システムの強化。
4. 臨床治療および身体障がいのためのリハビリの提供。
5. 疾病予防と治療に関連した仕事で活躍していくことを目指す専門職業人のための大学院レベルの奨学金支援。



疾病との戦いの結果、ロータリー財団は世界各地のプロジェクトや活動に補助金を提供しながら、力を注いでいる。ロータリーが疾病予防と治療のために授与した金額は 6500 万ドル(97 億 5000 万円)にのぼる。そのなかで、きれいな水の提供、HIV 感染の減少、ポリオ撲滅の成果をあげている。引き続き皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



◆入会式

《大槻 肇会員》 株式会社WHP 代表取締役
一宮町で、防水塗装業を営んでおり、加曽利町でゴルフラボというレッススタジオも経営しています。いろいろと勉強したいと思っていますので、よろしくお願い致します。



◇紹介者 / 松尾博之会員より

建築系(防水加工や外壁等)のお仕事をされています。私の通っているゴルフラボというゴルフ教室も経営されており、おかげで私もシングルプレーヤーに仲間入りしました。お忙しい方ですが、お人柄もいい方なので是非皆さんよろしくお願いいたします。

◆委員会報告

《会員増強委員会》(五十嵐博章委員長)

来年1月19日にオープン夜例会を開催する予定です。60名の会員達成を目指して動いているなか、11名のお客様に声をかけることになっています。来週、確定させたいと思っており、主だった人に声をかける予定なのでよろしくお願いいたします。

《親睦活動委員会》(赤峰加功平会員)

- ◇12/16クリスマス忘年家族例会での景品寄付のご協力をお願いします。
- ◇60周年記念式典開催に向け、ロータリージャンパーを作成するにあたり、本日、サンプルを試着していただき、希望するサイズを申し出てください。

◆幹事報告 今井 太志幹事

- ◇先日の地区大会で当クラブが会員増強優秀クラブ(7名)として表彰されました。
- ◇来週の忘年家族例会は18時開始なので17:30頃にお越しください。



◆出席報告 (会員数 54名)

| | | | |
|------|------|------|-------------|
| 出席者数 | 欠席者数 | ビジター | 11/24 修正出席率 |
| 37名 | 17名 | 1名 | 67.31 % |

◆ニコニコボックス報告

●水野 浩利会長、今井 太志幹事

皆様、本日も例会ご出席、有難うございます。ここ数日、昼間は暖かく、夜は冷え込む日が続いておりますが、くれぐれも体調管理にお気を付け下さい。

さて、本日は東京御苑ロータリークラブより今井忠様がお来会くださいました。どうぞごゆっくりお過ごし下さい。

また、本日は大槻肇会員、ご入会おめでとうございました。後ほど入会式を行いますので宜しくお願い致します。

●末吉 沙果会員

國友さん、卓話、ありがとうございました。座骨神経痛になり歩くのも大変になってしまいました。相談させていただきたいと思います。

| | | | |
|-------------|---------|----|-----------|
| 本日のニコニコボックス | 4,000 円 | 累計 | 459,330 円 |
| 金の箱 | 772 円 | 累計 | 3,876 円 |

本日の卓話

國友 英治会員

10月に入会し、例会に3回目くらいの出席で右も左も分からない状態です。12月は健康月間なので、それに関連してお話ししようと思っています。

あなたの物語を応援するという意味をこめ、株式会社ユアストーリーという会社名で、リハビリテーションや鍼灸の治療院を運営しています。

健康とは資産、不健康は負債といえます。健康でいることがいかに素晴らしいかということを仕事の中で皆さんにお伝えしています。

自己紹介をすると、千葉県出身の48歳、病院で理学療法士をし、途中で鍼灸の資格をとりました。6年前に起業し、脳と体のリハビリテーションの専門家として皆さんの健康を支援するべく市川、松戸、柏、習志野を中心に活動しています。

長所はお人よしなところがあること、短所はふざける時があることです。

「逆転人生」という著書(共著)を出しているのので、是非ご購入ください。

事業としては、訪問はりきゅう施術所の経営、整体院の経営、コンサルティング・セミナー(医療・介護ほかチームビルディングなど)、第三者評価事業、技能実習生紹介事業等を行っています。

得意としているコンディショニングとトレーニングにフォーカスして今日は健康に関連し、お話ししたいと思いま



す。

たとえば、ゴルフや運動がうまくなりたいとき、3つのピラミッドを意識してほしいと思います。一番下にムーブメント(関節の動きや柔軟性)があり、次にパフォーマンス(パワー・バランス)、最後にスキル(スポーツの特性)がきます。みな最初に一番上のスキルを求めてしまいが、その下にパフォーマンスやムーブメントが隠されていることを理解してほしいと思っています。私が一番と得意としているところが、この図のとおり、たとえばゴルフに必要な関節の動きは何か、スピードは何かということにケアすることです。しっかり土台をつくりつつスポーツを楽しんでほしいと考えており、この部分についてはどんなスポーツでも対応できます。運動を楽しむ際には、このパフォーマンスとムーブメントを怠らずに、体のケアをしながらスポーツを楽しみ、いつまでも健康でいてほしいと思います。体が痛くなったときには、私を思い出し、私の治療院にきてもらえればしっかりとケアをしたいと思っています。みなさんの会社の福利厚生への活用にも柔軟に対応したいと思っています。

みなさんと健康資産を積み重ね、楽しいロータリー生活を送りたいと思っていますので、よろしくお祈りします。

Q&A

Q 一回の施術はどのくらい時間がかかるか?

A 初診は1時間、そのあとは30~40分

Q 腰痛や股関節の痛みもケアしてもらえるか?

A 痛みのケアだけでなく痛みの原因や心のケアも行う。

Q 本を執筆するきっかけは?

A 会社をやめるときにトラブルがあり、負債を抱え裁判をした。そのときの姿が出版社の目にとまり、声をかけてもらいそういった境遇の方に勇気づけができるかと思って書くことになった。

Q 整体と鍼灸の違い、どっちにいくべきか?

A 理学療法士の分野では電気をあてたり温めたりする治療が得意。鍼灸は東洋医学なので体全体の流れをみて、物理的な刺激を与えるので、それぞれの治療には得意不得意がある。鍼が得意なのは、直接触れない部分を遠隔的に動かす等で、痛みが強い時はそのほうがいいときもある。逆に、関節が固くて動かないとかどうしても動作の時にひっかかる時などは運動療法といって理学療法が得意とする。強くバキバキする施術を最初から積極的に望むのは避け、最小限の刺激で最大限の効果を求めたほうがいい。

Q 60を超えてから階段あがるのがつらくなったので改善するには?

A 詳しい症状を聞いていないので一概に言えないが、一般的に股関節の固さを緩和するのは激しい運動ではなく、じっくりトライアルするような、ただしい方法のスクワットなどが有効と思われる。

Q やせる方法はあるか?

A やせなくて困らなければやせる必要ないと答えている。美容目的でやってもリバウンドする人が多い。継続するのならば、お菓子の量を減らす等コツコツ行うことが大切。食事と運動が基本。