



国際ロータリー第2750地区
東京多摩グリーンロータリー・クラブ

2011~2012年度

会報

愛と笑いで創ろう友の和・広げよう奉仕の輪



2012.2.15・23 第1002・1003回例 No.22-31・32 2012.3.7発行

司会 SAA・親睦委員会 杉山 真一

点鐘 会長 小泉 博

ロータリーソング 「それでこそロータリー」
ソングリーダー 菊池 敏

お客様紹介 会長 小泉 博
桜美林大学スポーツ健康科学センター長
阿久根 英昭様
東京多摩RC (特別代表) 由井 重光様
東京品川RC 鈴木 貞男様

会務報告 会長 小泉 博

本日の会務報告は特にございませんが・・・、
来週の例会は、地区大会に振替え、再来週29日(水)は
定款休会・・・ということで、当会場の例会開催は3月7
日(水)になります。なお、3月14日(水)にはプロジ
ェクト企画会議(次年度)の開催を予定しておりますので
よろしくお祈りします。

幹事報告 幹事 荒瀧 義機

配布物: 2012~2013年度国際ロータリー 田
中作次会長のテーマ「奉仕を通じて平和を」
「多摩市社会福祉協議会」からのお知らせ。

回覧: 東京府中RC50周年記念式典登録申込み書
ハイライトよねやま
ポリオ広報イベント

「END POLIO NOW」

他クラブ例会変更: 東京目黒RC、東京武蔵府中RC
東京飛火野RC

なお、来週の例会は地区大会に振替えております。地区大
会当日、新会員の紹介(当クラブからは、入沢会員、堤会
員)も行われますので、奮ってご出席ください。

次年度会長報告 会長以外 澄川 昇

被選理事会で決定したことをお知らせします。

3月7日(水) 6時より「被選クラブ運営管理連絡会
議」を行います。次年度各委員長の出席をお願いします。
当日は、次年度「活動計画書」、次年度年間スケジュール
などについての協議を予定しております。

【委員会報告】

出席報告	出席奨励委員長	菊池 敏
会員総数		35名
出席義務者数		24名
出席者数	出席義務者	17名
	出席義務免除者	7名
	事前MU	2名
	計	26名
出席率	26/32 =	81.25%
第1000回例会(2/1)訂正出席率		84.38%

ニコニコBOX SAA・親睦委員会 山田 文夫

小泉 博 お客様ようこそいらっしゃいました。
阿久根様卓話よろしくお祈りします。
荒瀧 義機 阿久根先生卓話楽しみです。宜しく
お願い致します。
足立潤三郎 由井様ようこそ。
女房の誕生日祝いを頂きました。
萩生田政由 お客様ようこそ!阿久根英昭様、卓話
楽しみにしています。
伊澤ケイ子 阿久根先生卓話楽しみにしております。
菊池 敏 阿久根様 卓話楽しみにしております。
村上 久 阿久根様 卓話楽しみです。
中谷 紘子 阿久根様 卓話楽しみです。
齋藤 誠壽 阿久根様卓話楽しみにしております。
関岡 俊二 阿久根先生卓話楽しみにしています。
澄川 昇 阿久根教授 卓話宜しくお祈り致します。
津守 弘範 先週の卓話 小坂さん有難うございま
した。本日は阿久根さんの卓話楽しみに
しております。

本日の合計¥ 13,000 (累計¥651051)

その他委員会

*多摩市社会福祉協議会 評議員 大松 誠二
多摩市社会福祉協議会へは、日頃から友好関係にある市
内諸団体とともに当クラブからも評議員を出しており
ます。本日は、「福祉フェスタ2012」を配布致しま
した。福祉フェスタ2012は、
・ 2月25日、ボランティアまつり
・ 2月26日、平成23年度福祉大会
・ 2月27日、第22回春の発表会

など盛りだくさんなプログラムが用意されており、2月25日～29日の間に、多摩市総合福祉センターの各階フロアで催されます。

もう一件は、地域福祉推進委員会の案内です。地域内のコミュニティーセンター、自治会、老人会、民生委員等が協力し合って地域密着の福祉活動を行うという試みです。(例えば、一人住まいお年寄り訪問活動など)今後機会があればご案内させていただきます。

* ゴルフ同好会 海野 榮一

- ・ポリオプラスチャリティーゴルフが行われます。今回は、2750地区内の多数のロータリークラブが共催で行うよう計画されており、当クラブも共催クラブの一つです。大勢の方の参加をお願いします。
- ・2月29日(水)(定款休会) 今年度第2回目のスクラッチ会を行います。今回は4組のエントリーです。詳細は、メールまたはFAXで後日ご連絡致します。
- ・先にお知らせしました4月24日(火)、多摩東グループ親睦ゴルフコンペには定員一杯の6名のエントリーをいただきました。ありがとうございました。
- ・6月11日、第27回プロアマチャリティーゴルフが行われます。今年のチャリティーゴルフ収益金は狛江市内の福祉施設に寄贈されるということで、狛江RCとたまがわRCがホストクラブです。ちなみに過去26回の寄贈金総額は60,822,809円。私たち多摩グリーンRCがホストクラブであった一昨年は、2,300,116円を多摩市内の福祉施設等に寄贈しました。

こちらは最低12名のエントリーが必要ですので、絶大なご協力をお願い致します。(一般参加も可)

- * 別件ですが、車いすテニスの「西村君をオリンピックに送り出そう」という試みを個人的に進めております。時期が来ましたら改めてご案内致しますので、その節はご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

卓話者紹介 プログラム委員長 伊澤ケイ子

阿久根英昭先生は、1950年、鹿児島県枕崎市にお生まれになり、現職は、桜美林大学健康福祉学群 心理学研究科健康心理学専攻(大学院)教授、(同 スポーツ健康科学センター長 兼務)をなさっておられます。

阿久根先生は、

- ・足と健康科学、・足と発育発達、・足とスポーツ、・足の歪みと身体の障害、・履き物と健康、・高齢者の健康(足からのアプローチ)など・・・、「足」に係わるテーマを研究分野とされておられます

卓話

レジュメの表紙は、高橋尚子さんがシドニーオリンピックに出かける2週間前の写真です。この写真の一ヶ月ほど前の高橋尚子さんの走りが、右足の出方と左足の出方が微妙に違うのに気づきました。右足はまっすぐ前に出るのに、左足は横から回るよう入ってくる・・・、ということがきっかけで小出監督のお宅を訪問し、高橋選手の足型を取り、アドバイスをさせていただきました。高橋選手は、シドニーで金メダルを取られたこともあって、この写真を使わせてもらっています。

今日は、足がいかにすごいか・・・についてお話しします。



この絵はレオナルド・ダ・ヴィンチのモナリザです。彼は500年前の人ですが、人体の解剖について大変な興味を持ち、足という器官がすごいものだと言うことを述べています。300万年前頃の人類の足の化石です。小さいですよね・・・、10cmにも満たないんです。この足の大きさから

想像できる身長は82～83cmほどです。人間の足の面積は、身体の表面積のわずか2%(片足1%)です。たった2%で身体全体を支えていることとなります。

腰痛・肩こりはなぜ起きるのか?いろいろな原因が考えられますが身体の歪みによる場合が多いです。バランスが崩れ、片方の足に負担がかかりすぎると当然の結果として身体全体に歪みが生じます。歪みから来る一部の筋肉の緊張が更に増幅されてしまうのです。着席時に足を組むのも歪みをもたらします。横座りも良くありませんね。ゴルフなどの一方向の運動も考えものです。

人間が直立したとき、両足の踵、小指の付け根、親指の付け根にバランス良く体重をかけているか、いないかで・・・健康度合いが変わります。(実際は、左足加重型、右足加重型、踵部加重型、左交差加重型と様々です。)かたよった立ち方は・・・知らず知らずのうちに骨の歪み、身体のね



じれをもたらします。骨盤や背骨の歪みは内蔵機能や脊髄神経や自律神経にも影響を与えるものと考えられます。

そもそも、身体の歪みは筋肉のアンバランスから起こる・・・、とされるわけ

ですから筋肉バランスをよくするための一人で出来るエクササイズを紹介しします。

いすに腰掛け、背筋を伸ばし、両足をそろえ、両膝を閉じます。両手を膝の外側に当て、脚は開く方向に力を入れます。(互いの力を拮抗させる。)その状態で5つ数え、力を抜きます。

両足をそろえたまま、握り拳2つぶん、両膝を開きます。5つ数え、力を抜きます。

つま先を適度に開き、握り拳4つぶん、両膝を開きます。(力を拮抗させます。)5つ数え、力を抜きます。両膝を握り拳4つぶんを開いたまま、両肘を膝の内側に当てます。脚を閉じる方向に力を入れ、5つ数え、力を抜きます。

両膝の間に、両手の握り拳を入れます。脚を閉じる方向に力を入れ、5つ数え、力を抜きます。

最後に、両膝を閉じ、脚を閉じる方向に力を入れます。5つ数え、力を抜きます。

上記～を繰り返してください(一セット3回、一日3セット程度)

お礼と点鐘

会長 小泉 博

(今週の担当: 海野 榮一)

懇親会

ザ・プリンスパークタワー東京 「ボールルーム」

友愛の広場 展示

地区大会（第 1003 回例会振替）

日時：2012年2月23日（木）

場所：ザ・プリンスパークタワー

本会議

開会点鐘

ガバナー 片倉 章雄

地区内クラブ紹介



ガバナー挨拶・報告

RI会長代理挨拶・報告

昼食

記念講演「勸進帳」

人間国宝 鳥羽屋里長 氏

” 堅田喜三久 氏



クラブ・委員会報告/ 新入会員紹介

記念講演「戦略なき日本」 建築家 安藤 忠雄



大会決議採択

RI会長代理講評

閉会点鐘



【委員会報告】

出席報告

出席奨励委員会

会員総数	35名
出席義務者数	24名
出席者数	出席義務者 11名
	出席義務免除者 5名
	事前MU 3名
	計 19名
出席率	19/30 = 63.33%
第1001回例会(2/8)訂正出席率	83.87%

朝から雨降る中会員の皆様が会場入りし定刻に点鐘が始まり、最後まで、混乱もなく粛々と地区大会が進行し大成功裡に終了した印象の一日でした。帰る頃は雨も上がり近くの東京タワーがくっきり大きくそびえて見えたのが印象的でした。

(今週の担当： 菊池 敏)

第77回東京多摩グリーンRC「スクラッチ会」

2月29日開催予定でしたが降雪のため順延となりました。

ゴルフ部長 海野 榮一



東京国際GC雪景色