



# INACHO ROTARY WEEKLY NEWS

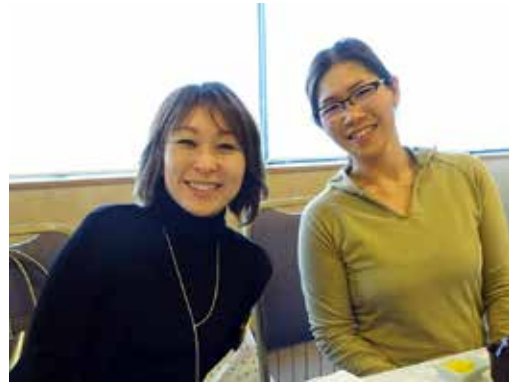
事務所：長野県伊那市西町 5016-2 電話 0265(76)5858 例会日：毎週火曜日 例会場：海老屋料理店 0265(72)2158  
 会長：中川博夫 副会長：唐澤千明 幹事：池上幸平

 <p>世界へのプレゼントになろう</p>	<p>2015-2016 国際ロータリーのテーマ  <b>世界へのプレゼントになろう</b>                  Be a gift to the world</p>	<p>2015-2016 RI会長                  K.R.“ラビ”ラビンドラン                  スリランカ</p>	
<p><b>第1346回 例会 平成28年3月8日(火)</b></p>			

■ 点 鐘 12:30

■ ソング 伊那中央ロータリー讃歌 池田幸平ソングリーダー

■ ゲスト・ビジター紹介 (株)アイスク 加藤さや香様



■ 会長談話 中川博夫会長



肩こりという言葉は夏目漱石が小説「門」で肩が凝ると表現してから、「肩こり」という言葉が一般的になったとの説があります。それ以前にも肩こりを表現する言葉はありましたが、「肩こり」という言葉がはやりだと、「私もそうだ」と自覚症状を訴える人が多くなったとのこと。真偽の程は分かりませんが、平成22年の厚生労働省国民生活基礎調査で「肩こり、腰痛、鼻がつまる・鼻汁が出る、咳やたんが出る、手足の関節が痛む」の5項目について病气やけが等で自覚症状がある者を調べたところ、男性の1位が腰痛9%、2位は肩こり6%。女性の1位が肩こり13%、2位は腰痛12%という結果が出ました。これは全人口に占める割合ですので、30歳前の若い人には少なく、加齢とともに増えていきます。そして、女性に肩こりが多いのは、筋肉量が少ないのに家事や育児で筋肉を使う、冷え性の率が高い、生理によるホルモンバランスの変化だといわれています。

肩こりは人間が立って歩き始めたことが原因。何しろ3～4キロもの重い頭を首から肩の筋肉で支えるわけですから、同じ姿勢を長時間保てば肩から首の筋肉が緊張して血管を圧迫し、血行不良になることで肩こりになります。一番いけないのは、パソコンの長時間操作だそうです。前かがみで同じ姿勢を続けるので肩の筋肉をこわばらせてしまいますので、デスクワークの多い皆さんは、自覚症状が無い隠れ肩こりかもしれません。

本日は、「肩こり解消」の例会ですので、十分に楽しんでください。

## ■ ニコニコボックス

- ◆中川博夫 暖かいですね。今日は目一杯、体を動かしましょう。加藤さんお願いします。
- ◆池上幸平 今日はとてもぬくとい日ですが、夕方は寒くなると思います。体に気を付けて下さいネ。
- ◆井上修 インドネシアに一週間行って参りました。一番嬉しかったのは池上幹事さんからの電話でした。会員さんが一人、新規で増えますというありがたい一報でした。もつとも、井上さんの功績は全くありませんという余計な一言もありました。発奮して昨夜メルティングポットで深夜まで新規獲得に努めました。お陰様でボトル2本あけて大超過料金でした。
- ◆矢島宏 長野県ソフトボール協会の総会が無事に終わりました。本年度もよろしくお願いします。
- ◆網野裕美 2月ニューヨークコレクションにヘアメイクで参加してきました。次はモデルで参加できるように体をきたえます。
- ◆小林富夫 いつも大変お世話になっております。

■ 幹事報告 池上幸平幹事 幹事報告は別紙をご覧ください。

## ■ 委員会報告

### ・3月1日（火）伊那西IAC特別例会「3年生を送る会」の報告 矢野昌史青少年奉仕委員長



午後2時～3時 出席者：中川会長、池上幹事、熊谷会員、下井会員、矢野

1. 参加ロータリアンが卒業生の皆さんにお祝いの言葉を述べた。
2. 9名の卒業生が自分の進路、又お別れの言葉を述べる。
3. インターアクトクラブ顧問教師からの送る言葉がありました。

### ・3月5日（土）信大留学生送別会の報告 池田幸平国際奉仕委員長



3月5日に信大留学生送別会に出席してきました。出席者は中川会長、唐澤総会員、下井会員、三澤会員、市川会員と池田です。送別会場の壇上でアンさんが着物を着て、日本舞踊を披露してくれました。通年より少ない卒業生でした。その後の懇親会は和やかなうちに終了し、最後に中川会長の締めでお開きとなりました。

### ・3月6日（日）RLI卒業コースの報告 唐澤敏治会員



於：塩尻市市民交流センター（えんぱーく）

「あなたのロータリークラブを变身させる」

クラブ会員のために、地域社会のために、そして世界のために、卓越したロータリークラブを創る。

・卒業コースを含め4回の研修に参加致しました。37名の会員が卒業認定証・バッジをいただくことが出来ました。

・午後4:30から懇親会（塩尻地元産 五一、アルプスワイン）で大いに盛り上がりました。

### ・3月6日(日) 米山奨学生歓送会の報告 中川博夫会長



3月8日に松本東急REIで開催された歓送会に、唐澤稔カウンセラーの代理で、伊那中央RC米山奨学生「沈 昱東」君と参加してきました。沈君は誰もが認める好青年であり、ロータリーの行事に積極的に参加していただきました。これは唐澤会員の人柄のなせる業であり、2年間沈君を我々の仲間として正しく導いていただいたお陰と感謝しています。そこで、米山奨学会より「カウンセラーへの感謝状」を預かってきましたので代読し、唐澤稔会員の労をねぎらわせてください。



### ・「ロータリーの友」3月号紹介 小川秋實会員



ラビンドラン会長のメッセージ(3頁)は、インターアクトクラブでスピーチ終了後、生徒たちが話していたことが、スピーチの内容ではなく、私のネクタイ、スーツのことだった。言葉より、身ぶり・身なりのほうが伝わる。ロータリアンはこのことを心しなければいけないという。

ロータリー「希望の風」奨学金(12頁)は、東日本大震災の義援金(約9億円)を使い、震災で親を亡くした子供が大学または専門学校へ入学から卒業まで毎月5万円を給付する。現在まで、228人に支給。震災当時0歳であった子供が大学または専門学校を卒業するまでの22年間続ける予定。

神からの偉大な贈り物(15頁)の記事では、東日本大震災のあと、オーストリアのロータリークラブから、放射能汚染にさらされている子供を預かりたいとの申し出があり、21人の福島県の高校生が約3週間ウィーンに滞在した。後日、在日オーストリア大使は高校生の一人がピアノに天才的才能があると認め、オーストリアの音楽大学に留学させた。続いて、世界最高峰のウィーン国立音楽大学へ19歳で入学できた。ロータリークラブの活動がきっかけでシンデレラボーイが生まれた話。

国際ロータリー会長エレクト(22頁)は、ジョン・F・ジャーム氏。アメリカ人で、エンジニアリングコンサルティング会社社長。リーダーとして一番大切なルールは、聞き上手であること。自分の年度のテーマは、「人類に奉仕するロータリー」。

外国でのロータリーの経験(30頁)のなかに、スリランカのロータリークラブでは、出席会員数が60%を超えるまで点鐘しない。例会は食事なし。出席報告・委員会報告・誕生祝なし。会長談話がほとんど。年会費は2万4千円だという。

ガバナーのページ(38頁)には、2790地区桜木ガバナーによる「ロータリーに関する30の質問」があり、本人の答えはすべてNo。「ロータリーは奉仕団体か?」の問いに対し、このガバナーはNoといている。ただし、否定形の質問に対するYes、Noは日本語と英語では逆になるから、「ライオンズに職業奉仕の理念はないか?」に英語でNoと答えると、「ライオンズに職業奉仕の理念がない」ということになる。「ライオンズに職業奉仕の理念はないといってよいか?」と肯定形の質問にすべきだと思う。「Eクラブの会員はお互いに会うことはないか?」の質問についても同じ。

「人は自然災害とどう向き合うか」の講演要旨(縦組4頁)は、自然災害にはどのようなものがあり、どのように身を守ったらよいかが解説されている。

「わがまち」(縦組9頁)には、小江戸といわれる川越市の紹介。

柳壇(縦組21頁)には、辰野ロータリークラブの伊藤隆一氏と河手欣哉氏の川柳が載っている。裏表紙の写真は、台湾のインターアクトクラブを親善訪問したときの歓迎式典で生徒が仮面劇をしたときのもの。

### ■ 出席報告

会員数37名 出席免除会員7名 長欠会員2名 本日出席者27名 事前メイク1名  
出席率84.85% 前回出席率 修正なし

■ 卓話 (株)アイスク 加藤さや香様

【講師紹介】 中川博夫会長



加藤さや香さんは、(株)アイスクの社員です。アイスクはテルメリゾートINAも経営しており、その派遣事業企画部に所属しています。

講師はステップリーボック・ZUMBAの資格を持ち、インストラクターをしています。

そして、「地域住民の皆様が、元気で活力あふれ充実した日々を過ごし、現代社会における健康のあり方」を真剣に考えていただけるように、年代別、目的別、対象別に、バラエティに富んだ内容で、健康づくりの講座(介護予防教室、機能改善体操教室)を、伊那市・南箕輪村・箕輪町の行政や区とタイアップして開いています。

皆さん後ろで手を組めますか? これが肩の筋肉がこわばっているかどうかの目安だそうです。肩こりが改善されれば、仕事ははかどるかもしれませんし、ゴルフスイングが良くなるかもしれません。

本日は、イスに座ってできる簡単な体操ですので、精神のリフレッシュを兼ねて楽しんでください。

それでは、加藤先生お願いします。

【実技指導】

出席会員一同で、手足の機能テストや脳機能との関連動作、疲れにくい歩き方等を講義ではなく実技を交えて指導して頂きました。参加した会員は、唯々途惑うばかりであり、満足にこなせた会員はいなかったように見えました。短い時間でしたので、改めて訓練をしたいという声を幾つか耳にしました。



■ 点 鐘

13:30

次回例会

3月22日日(火) 点鐘 12:30 場所 海老屋料理店

全員協議会「例会の運営・同好会」