土屋会長エレクト（会長挨拶代行）

２０２２－２０２３

イマジン
ロータリー

国際ロータリー　第２８００地区

長井ロータリークラブ

Weekly
report

クラブ概要

第２８００地区ガバナー　　佐藤　孝子
第６グループガバナー補佐　　芳賀　康雄
長井ロータリークラブ会長　　浅野　敏明
幹事　　梅津　喜博
例会日　毎週火曜日　12：15～13：15
例会場　タスパークホテル
TEL0238-88-1833
事務局　長井商工会議所内
TEL0238-83-2047
ＵＲＬ：http://www.nagai-rc.jp/
Ｅ－ｍａｉｌ：info@nagai-rc.jp
会報委員会　高内政勝　土屋茂樹
河井　智寛

Rotary
長井ロータリークラブ

会長の時間（挨拶・報告）【代理土屋会長エレクト】

皆さんこんにちは。本日、浅野会長、齋藤圭央副会長が不在ということで例会の挨拶をさせていただくことになりました。よろしくお願いいたします。前年度、副会長という立場を仰せつかりましたが大道寺会長の 100%出席の完璧な例会挨拶もあり、代理としての挨拶もすることもなく「よかった、よかった。」と年度が終わったこともあり、今日の緊張感とプレッシャーはかなりなものとなっております。

さて、では、どういった挨拶をすればいいのか、代理挨拶の話をいただいてから悩んでしまいました。以前、ロータリークラブの例会の挨拶はロータリーのこと、ロータリーに関係したことを話すことが普通じゃないないだろうかとお聞きしたことがありました。現に浅野会長は米山梅吉に触れて話をしておられ、合わせて地域の社会情勢についても話されており、また、齋藤圭央副会長は先月 8/3 の豪雨災害から心を痛め、こんな時だからこそ私たちロータリークラブができる支援があると思います。と、話されていることに感心させられたところでした。この様な事を参考に私もロータリーのことを少し話してみようと思います。

ロータリーの９月の出来事ということでお話いたします。
ポリオフリーへの闘い：そのルーツ 1979 年 9 月 29 日、フィリピンのマカティのグアダルーペ・ヒエボ地区にある保健センターで、ボランティアによる児童への経口ポリオワクチン投与が行われました。マニラ都市部でのこの活動は、ロータリアンとフィリピン保健省の代表者が手配しました。当時のジェームス L. ボーマー会長が最初のワクチンを子どもに投与し、フィリピンのポリオ予防接種活動を開始。これが、ロータリーの「保健、飢餓追放および人間性尊重（3-H）補助金」プロジェクトの第 1 号となりました。

この活動に先立ち、ボーマー会長とフィリピン保健省のエンリケ M. ガルシア長官が、760,000 米ドルをかけて数年間で 600 万人の子どもにポリオ予防接種を行うという国際ロータリーとフィリピン政府の合意書に署名しました。1993 年に行われたインタビューで、ボーマー会長はフィリピン訪問の様子を振り返っています。このインタビューの中でボーマー会長は、ある子供にワクチンを投与した後、横からその子の兄が会長のズボンを引っ張り、「ありがとう、ロータリー」と言ったという逸話について語っています。

イマジン
ロータリー

国際ロータリー　第２８００地区
長井ロータリークラブ

Weekly report

クラブ概要

第２８００地区ガバナー　佐藤　孝子
第６グループガバナー補佐　芳賀　康雄
長井ロータリークラブ会長　浅野　敏明
幹事　梅津　喜博
例会日　毎週火曜日　12：15～13：15
例会場　タスパークホテル
TEL0238-88-1833
事務局　長井商工会議所内
TEL0238-83-2047
ＵＲＬ：http://www.nagai-rc.jp/
Ｅ－ｍａｉｌ：info@nagai-rc.jp
会報委員会　高内政勝　土屋茂樹
河井　智寛

このプロジェクトの成功がきっかけとなって、「ポリオのない世界」をつくることがロータリーの最優先事項となりました。ロータリーは 1985 年にポリオプラス・キャンペーンを発足させ、1988 年には GPEI の発足メンバーとなりました。ロータリーとパートナー組織の懸命な取り組みにより、経口ポリオワクチンの投与を受けた子どもの数は、全世界で 25 億人以上に上ります。

「ロータリー vs. ポリオ」

ロータリーでは、職業や市民のリーダーが会員となり、地元や世界の問題に取り組んでいます。ポリオの根絶は、長年にわたってロータリー会員が力を注いでいる活動です。パートナー団体とともに、私たちは 122 カ国、世界 25 万人以上の子どもにポリオ予防接種を行ってきました。活動開始以来、世界の発症数は 99.9%減っていますが、ポリオはまだ根絶されていません。私たちは、目標を実現するまで決してあきらめません。

「ポリオの現状」

1988 年以来、全世界のポリオの症例は 99.9%減少しています。現在もポリオが常在する国は、アフガニスタンとパキスタンの 2 カ国のみとなっています。

今現在、私たちは新たにコロナウイルスと闘いながら、厳しい世界情勢の中、生活を送っていると思います。
今年、庄内で行われたセミナーの中で、我々ロータリアンは経済を回しながら、併せてコロナと戦っていく上でリーダーシップを取れる存在として活動をしていけるよう頑張っていきたい、と、話があったことを記憶しております。私たちにできること考えてみたいと思いました。

本日の例会は健康運動指導士の梅津順子様をお迎えしてのゲスト卓話となります。よろしくお願いいたします。以上、私の挨拶とさせていただきます。ありがとうございました。

土屋　茂樹　会長エレクト

各種報告

幹事報告

・本日理事会が開催されました。

９月プログラム、１０月プログラムについて協議しました。

４クラブ合同例会の開催関連を協議いたしました。

・地区大会のご案内が届きました。出欠の回覧をお回しいたします。

・早退届２名です。（遠藤伴明会員、小笠原信吾　会員）

梅津　喜博　幹事

※前回の会報「幹事報告」で、会報担当が編集時に大会開催日時を誤って記載しておりました。訂正しお詫びいたします。

※地区大会の開催は、11 月 12 日、13 日です。

２０２２－２０２３

イマジン
ロータリー

国際ロータリー　第２８００地区

長井ロータリークラブ

Weekly report

プログラム委員会

・９月第４週のプログラム内容を変更しましたのでご報告します。

・10 月のプログラムのご案内をいたします。お手元の資料のとおりです。

齋藤　裕之　委員長

青少年奉仕・国際奉仕委員会

ローターアクトクラブの行事の参加報告です。９月１１日アクトの日の記念行事に参加してきました。芳賀康雄さんをはじめ、各クラブから多数の参加がありました。ローターアクトクラブの現状の報告があり、また、ローターアクトクラブ全国大会の際に、立石寺を参拝する予定であることから、参加者一同で参拝してまいりました。

伊藤　克也　委員長
（国際ロータリー第 2800 地区青少年委員会）

ニコニコＢＯＸ

・ゲストを歓迎して（齋藤裕之会員）
・ゲストを歓迎して（大道寺信会員）
・梅津さんを歓迎して（村田剛会員）
・先週欠席しご心配おかけしました。（小笠原信吾会員）

渡部　堅一　会員

クラブ概要

第２８００地区ガバナー　佐藤　孝子
第６グループガバナー補佐　芳賀　康雄
長井ロータリークラブ会長　浅野　敏明
幹事　梅津　喜博
例会日　毎週火曜日　12：15～13：15
例会場　タスパークホテル
TEL0238-88-1833
事務局　長井商工会議所内
TEL0238-83-2047
ＵＲＬ：http://www.nagai-rc.jp/
Ｅ－ｍａｉｌ：info@nagai-rc.jp
会報委員会　高内政勝　土屋茂樹
河井　智寛

Rotary
長井ロータリークラブ

梅津順子様卓話

ゲスト卓話

２０２２－２０２３

国際ロータリー　第２８００地区

長井ロータリークラブ

Weekly report

クラブ概要

第２８００地区ガバナー　　佐藤　孝子
第６グループガバナー補佐　　芳賀　康雄
長井ロータリークラブ会長　　浅野　敏明
幹事　　梅津　喜博
例会日　　毎週火曜日　12：15～13：15
例会場　タスパークホテル
TEL0238-88-1833
事務局　　長井商工会議所内
TEL0238-83-2047
ＵＲＬ：http://www.nagai-rc.jp/
Ｅ－ｍａｉｌ：info@nagai-rc.jp
会報委員会　高内政勝　土屋茂樹
河井　智寛

（ゲスト卓話）　健康運動指導士　梅津　順子　様

まずは自己紹介いたします。私は福島県出身ですが、長井の方と出会って長井市に来ました。東日本大震災の時は福島市にいましたが、今回の災害では避難所に避難しました。今回の豪雨は大変な状況だったと感じています

今日は食後で、まったりしていると思いますが、みなさんは健康にも関心があるのではないですか。運動はとても大事だと感じていることとは思いますが、運動しているという方はどれくらいいますか。実は運動をしようとするのはとても大変です。例えば朝起きた時、背伸びをしたこともありますか、それも運動です。どれだけ続けられるかが大事です。

ＷＨＯ憲章では、「幸福で肉体的・精神的・社会的、全てにおいて満たされた状態で、**健康とは**単に病気ではないとか、弱っていないということではない」と言われています。家族・地域のみなさま**あらゆる世代に健康について話せるのが健康指導士**です。

まず皆さんに、３つのポイントをお伝えしたいと思います。

① **筋肉をおとさないこと。⇒筋肉は裏切らない。**（筋トレ）
② **代謝を上げましょう。⇒めぐりをよくする。**（有酸素運動）
③ **痛みにリアクションをとる。⇒放っておかない。**（ｽﾄﾚｯﾁ）

筋肉をおとさないためにはﾀﾝﾊﾟｸ質を摂るのも大事です。また代謝を上げるには動いてあげることが必要です。

ストレッチは伸ばしてあげるという気持ちで、そうすればダメージは少なく、１日に何回やってもいい。ラジオ体操も、とてもいいことです。

≪以下、実技を体験しました。≫

○**ストレッチ**は可動域を広げるように
けがの予防・肩こりにきく首筋伸ばし、手のひら伸ばし、胸や背中伸ばしやほぐしを体験。

○**筋トレ**は、「ドローイン」を体験
椅子から立ったり座ったりすることでスクワットにもなる。

○**有酸素運動**は、座りながらの足踏み
代謝を上げながら動き続けることが大事。間違っても笑いながら続けること

○**「ｄｏｗｎストレッチ」**、使ったところを丁寧に、日頃から行うことが効果的。

「今後もお気軽にご相談ください。」

本日の出席率
８８．０％

次回例会
９月２７日(火)１２：１５～　タスパークホテル
通常例会（ゲスト卓話の予定です）