



Weekly Report

名古屋みなと

世界に希望を生み出そう

2023~2024

承認 1966年 5月12日 例会日 金曜日 12:30
 例会場 名古屋マリオットアソシアホテル
 事務局 TEL 052-221-7020 FAX 052-221-7023
 E-Mail office@portnagoya-rc.com
 URL http://www.portnagoya-rc.com
 会長 柳澤 講次 幹事 藤掛 誠一郎
 広報・雑誌・会報委員長 野崎 修

CREATE HOPE in the WORLD 世界に希望を生み出そう R.I. 会長 ゴードン・R・マッキナリー



第 2699 回例会 No.29
 2024年(令和6年)3月29日(金) 晴
 「セイリング」

出席報告

会員 61名中 46名 出席率 75.41%
 ○スピーカー
 株式会社スタジオボディエム代表 健康運動指導士 南 幸恵氏
 ○ゲスト
 社会保険労務士法人 SORA 代表 横山 佑希氏

会長挨拶

会長 柳澤 講次君



皆さんこんにちは、寒い週、暑い週、また梅雨のような天気。これから春夏秋冬、梅雨が暦通りに来るのか心配になりますが、さて、今回皆様に案内が届いていると思いますが、4月9日火曜日の夕

方ですが掖済会病院のERのドキュメンタリー「その鼓動に耳を当てよ」をみなとロータリークラブの貸し切りで鑑賞します。

皆様も何らかの形で、コロナ期には病院に行きたくてもいけない、また救急車に乗っても受けてくれる病院がなく困った思いをしたことがあると思います。そんななか掖済会病院ERは「ことわらない救急」として多くの人に医療を提供してきました。医療訴訟なども盛んな今日このごろですが、それを恐れずアピールしたことはとても勇気のいる事と思います。また対外的な面もさることながら、内部の問題としても医師の働き方改革が議論されている中、主戦場のERにいる若い医師たちの処遇の問題など、非常に難しい問題が散在しています。そんなことを微塵にも見せないドキュメンタリーです。また映画会の最後には、みなとロータリーより寄付金をおくることを企画しています。そしてなによりもメンバーの北川君が活躍しています。ぜひおこしください。よろしくお祈いします。

ニコBOX

(南先生、日頃運動不足です。是非良い方法教えて下さい) 柳澤会長
 (ゲストの横山佑希さん、ようこそお越し下さいました。ゆっくり楽しんでいってください。南幸恵さん、本日の卓話よろしくお祈いいたします。とても楽しみにしています) 藤掛幹事
 (長男がうちの会社に入社します。長女が東京の会社に就職しました) 栢森君
 (一昨日、三女に娘が生まれました。四人目の孫娘です。四人全員近所に住んでくれて大変幸せです。私も本日誕生日を迎え残りの人生は家族を大切に、硬派にイメチェンするつもりです) 藤原君
 (本日は私の友人、南幸恵さんの卓話です。皆さん楽しんで下さい) 橋本(美)さん

本日合計	13,000 円
累計	1,412,620 円

委員会報告

「ランドセルプロジェクトについて」
 国際奉仕委員長 市野 文俊君



皆様にご協力頂きランドセルプロジェクトが無事に終了しました。約 30 個集めることができました。福西君、高村君、加藤(嗣)君、三枝樹君ありがとうございました。本日久留宮君と贈呈式に行ってきます。報告は以上です。

同好会報告

「名古屋掖済会病院 映画観賞会について」

何でもやってみる同好会 会長 橋本 美穂さん



今回の鑑賞会に来られない方も是非映画にお出かけになってください。鑑賞会の出欠は座席の都合上全ての方に確認を取ります。出席される方には改めてご案内いたしますのでぜひとも楽しんで下さい。ご案内は以上です。ありがとうございました。

幹事報告

藤掛 誠一郎君

1. 本日はニコニコデーです。年2回予定しており今日が2回目になります。皆さまご協力ありがとうございました。

2. ロータリーの友誌 2024年3月号の掲載記事に関するお知らせが来ています。後ろのホワイトボードに掲示していますので、ご確認をお願いいたします。

3. 地区などの報告です。3月27日 第3回危機管理委員会に寺本君が出席していただきました。出席していただいた寺本君、ありがとうございました。

4. 本日の資料に入っています ロータリー・フードフェスティバル (RFF) のご案内ですが、5月11日(土)・12日(日)に行われます。クラブとしては4月19日の例会を変更し、5月11日(土) 9:45~受付で10:00から15分だけ例会を開催します。会場はエディオン久屋広場の南側になります。資料に地図も入れていますので間違えないようにお越しください。例会後は会場で自由に4,000円のチケットを使ってお楽しみください。足りない方はどんどんチケットの購入・または現金にてお支払いください。このRFFで集められた収益金は「ポリオ根絶」に充てられます。チケットは、5月10日の例会でお渡しします。また例会には欠席されても別の時間でRFFに参加するという方は、チケットをお渡ししますので事前に事務局まで連絡してください。

5. 創立58周年記念式典および Partner's Night が4月12日(金)の17:30受付、18:00~開催いたします。現在の参加者数ですが、会員47名、パートナ

ー24名、事務局2名で合計73名です。申し込みがまだの方は、来週4月3日(水)までをお願いします。

6. 来週の例会は、第2700回例会になります。数字が100回単位で記念すべき例会という位置づけで、港友例会ではありますが、食事はビュッフェではなく「うな重」になります。また新入会員自己紹介で嶋田君に報告していただきます。皆さまのご参加をお待ちしています。参加率が95%で今期最高の数字です。

7. 能登半島地震の義捐金活動は4月末までとさせていただきます。引き続きご協力のほどよろしくお願いいたします。

以上です。

卓話

「経営者のためのストレッチの極意」

株式会社スタジオボディエム代表 健康運動指導士

南 幸恵氏



経営者のためのストレッチの極意

【ストレッチを科学し、体を快適に!】

今すぐ効果を実感
関わる人々に笑顔と喜びを



ゴルフの前の準備体操の重要性



スタート前は動的ラウンド後は静的の法則

- ① 準備
- ② 前
- ③ 前
- ④ 前
- ⑤ 前
- ⑥ 前
- ⑦ 前
- ⑧ 前
- ⑨ 前
- ⑩ 前

- ★ラウンド前★
「アスミカルに体を解すストレッチ」
[ドミナントバリエーション (ダイナミックストレッチ)]
シフト・スイング
- ★ラウンド後★
「反動や勢いをつけずゆっくり伸ばすストレッチ」
静的ストレッチ(スタティックストレッチ)

正しい休養方法はどれでしょう

1. 疲れたら家でじっと休む
2. 筋肉が硬くなっているので激しく体を動かす
3. 筋トレを行い血流を良くする
4. マッサージを受ける
5. 軽い有酸素運動(歩く、ジョギング、ストレッチなど)が効果的
6. 入浴
7. アルコールを飲んで血流を良くする

一般的で代表的な ストレッチ2種類

①【静的ストレッチ】

スタティックストレッチ

- 反動や勢いを付けずゆっくりと筋肉を伸ばす
- 最終的なポーズを20〜30秒キープ
- 最も一般的で安全なストレッチ
- 柔軟性の向上
- 体温が上昇している運動後や入浴後がベスト

②【動的ストレッチ】

ダイナミックストレッチ

- 体を動かしながら伸ばす動的ストレッチ
- 一對の表裏の筋を意識して伸ばす
- 日常動作に近い動きをするのでゴルフ前などの準備運動に適している
- セロトニンの分泌を活発にさせ、中枢神経に働きかける
- イライラやストレス解消
- 就寝前には適さない

そもそも疲れとは何？

- 肉体的、精神的の過度な活動
- 病気による独特な不快感
- 休養の願望
- 身体活動能力の減退

スタート前は動的ラウンド後は静的の法則

- ① 準備
- ② 前
- ③ 前
- ④ 前
- ⑤ 前
- ⑥ 前
- ⑦ 前
- ⑧ 前
- ⑨ 前
- ⑩ 前

- ★ラウンド前★
アスミカルに体を解すストレッチ」
[ドミナントバリエーション (ダイナミックストレッチ)]
シフト・スイング
- ★ラウンド後★
「反動や勢いをつけずゆっくり伸ばすストレッチ」
静的ストレッチ(スタティックストレッチ)

疲労を2つに分ける

- 末梢性疲労
- 中枢性疲労

疲労の種類によっては家でじっと休むだけでは疲れを解消することが困難

《運動は末梢性疲労も中枢性疲労も回復させる》

健康の定義

- WHO (世界保健機構)では、健康とは単に病気をしていない事ではなく肉体的 精神的 社会的に完全に良好な状態である

心も体も健やかで、社会的にも好ましい状態であれば真の健康とは言えない

体の中で何が起きているの？

一部の筋肉に慢性的な疲労が溜まり、肩こり、腰痛だるさなど不調の原因となる「筋の硬化」を引き起こす。

筋の硬化 → 血液の停滞と老廃物の蓄積

「血流を良くして老廃物を除去するためにはどのような運動が良いの？」

健康のために必要な体力要素

- | | |
|---------|--------------------------------|
| ①持久力 | 心臓と肺の機能 |
| ②筋力 | 立つ、座る、歩く、呼吸、発声、食事など全身を動かすエンジン。 |
| ③バランス能力 | 姿勢保持、協調性、平衡機能、神経機能など総合的な身体機能 |
| ④柔軟性 | 関節可動域の動かしやすさ 筋肉の伸張 |

アクティブレストがおすすめ



アクティブレストって何？

- ・疲労時にあえて軽く体を動かすことで血流を改善させ、疲労物質を効率的に排出させる休養方法
- ・「安静、休養、睡眠」などの消極的休養に対して、積極的休養とも呼ばれています
- ・もともとは運動選手が翌日に疲れを残さないために生まれた疲労回復法
- ・仕事などによる疲労が蓄積されている人にも効果があると注目されている

アクティブレストの効果

- ・血流改善による疲労物質の排出
- ・継続的な運動による代謝アップ
- ・イライラやストレスの軽減

自宅や仕事の合間のできる アクティブレストは ストレッチです

ストレッチの効果

- ・身体の柔軟性維持と向上
- ・関節可動域改善と維持
- ・ケガの予防
- ・疲労回復
- ・身体の痛みを和らげる
- ・リラクゼーション
- ・サルコペニアの抑制

結果、体も心も
健やかになり
仕事の効率が上
がる

ストレッチの注意点

「ストレッチ効果の持続時間は〇時間程度」

- 毎日痛みのない程度で習慣化することが大事
- あまりに硬くて痛みで伸びない場合はほぐしてから
- 反動を付けずにゆっくり伸ばし心地よさを得られる程度で持続
- 環境と服装を整える
- 障害の既往関節の不安定性を有している人はストレッチによるリスクが高くなる
- 体が温まっている時、または温めながら行うことがベスト

第3回 クラブ戦略委員会議事録

とき 3月29日(金) 13:30~14:30

ところ 名古屋マリオットアソシアホテル
17階「楠」

出席者 柳澤、棚橋、室原、高村、藤掛、三枝樹、
寺本、中井 7名(敬称略)

1. 会長挨拶 (柳澤)
2. 意見交換会

① 次年度のクラブ戦略委員会の構想について
(棚橋)

新たにクラブ戦略委員会を理事会の諮問機関として設け、寺本委員長候補を中心に進めていく。

② 同クラブ戦略委員会の具体的な活動素案について
(寺本)

寺本戦略委員長候補方針

不易流行(守るべきものは守り、変えるべきものは変える)。

初年度は守るべきもの、基本を明らかにする。

① 守るべきもの

3年に1度見直すクラブ定款の浸透、クラブ細則・クラブ内規を常に見直す。

② 総務的な内容の見直し

各委員会・役員(特に副委員長)の役割を明確化

③ 新入会員研修の内容の見直し

2年度はクラブの将来像を作る

ランドセルプロジェクト 贈呈式

とき 3月29日(金)

2024年3月29日に愛知県知立市の知立団地にあるNPO法人One day One lifeにて会員から集めたランドセル約30個の贈呈式を行いました。

この思い出詰まったランドセルを日本に住んでいる外国籍の子どもたちに届け、日本の文化でもあるランドセルを贈りました。



月	日	今後の例会予定
4	5	港友例会 新入会員自己紹介 嶋田 憲三君 17F「コスモス」
	12	創立 58 周年記念例会 (Partner's Night) 16 階「アゼリア」受付 17 : 30~ 開会 18 : 00~
	19	例会変更 RFF 5/10-11 (5/10 会場で例会)
	26	休会
5	3	休会
	10	地区研修協議会報告 17F「コスモス」
	17	港友例会 新入会員自己紹介 北川 喜己君 17F「コスモス」
	24	卓話 ウズベキスタン交流支援代表 ブニヨドベック氏 17F「コスモス」
	31	休会