



Be a gift to the world

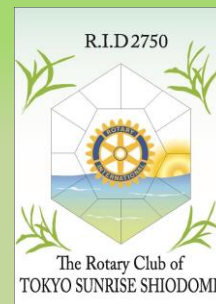
世界へのプレゼントになろう

## ◆ WEEKLY REPORT ◆

R.I.D.2750 Chiyoda & Pacific Basin Group  
The Rotary Club of  
TOKYO SUNRISE SHIODOME

2015-16年度 会長 梅澤武男

クラブテーマ「奉仕を实践しロータリーを楽しもう」



◆ 第 2750 地区ガバナー：水野 功 地区テーマ「未来に向けてロータリーの心と原点を大切に」

No.68. 24 Mar. 2016 発行

### 第 63 回 例会

【日時】2016年3月17日(木) 12:30~13:30 【例会場】ロイヤルパークホテル ザ 汐留  
【例会出席】会員数：21名 / 名誉会員1名 【出席者】12名 ゲスト2名  
【出席率】57.1% 【修正出席率】3/3 66.7%  
【ニコニコBOX】¥16,000— ≪今年度累計≫ ¥534,470—

#### ≪プログラム≫

◇ 開会点鐘

◇ 斉唱：「四つのテスト」

◇ 会長挨拶

だいぶ暖かくなり、本日は二十度近くなり早めの開花予想も出ましたね。本日の卓話講師、新井様、楽しみにしております。よろしくお願い致します。

◇ 会長報告

1. 3/24(木)の例会は休会となり、3/31が観桜会です。クルーザーからの桜をお楽しみください。  
2. 3/9地区ゴルフ大会の予選会、サンライズ汐留RCは10位でした。参加の皆様お疲れ様でした。

◇ 幹事報告

1. 3/9地区ゴルフ大会の予選会、銀座RCが1位、サンライズ汐留RCは10位でした。  
2. 米山記念奨学金について。特別寄付金明細書ファイル共有サービスについてのアンケート結果を回覧致します。

◇ 委員会報告

奉仕プロジェクト委員会

来年度も岩田美智恵会員を中心にミクロネシア連邦における婦人科検診と必要性の啓蒙プロジェクトを行います。今年度に続き来年度もチューク島を予定しております。

地区国際奉仕委員会に参加してきました。ベテランが多く、活発な意見交換が出来ました。小さなクラブも1~2つの国際奉仕を行っています。各クラブから、合同にして相乗りで奉仕が出来たらよいですね、という意見が出ました。

親睦委員会

3/31観桜会の確認です。集合時間は13:30にマリーナ1階です。14:00出港です。

モナリザ集合時間は17:30。モナリザの地図は、事務局から全員にメールしてもらいます。

◇ 出席報告

◇ ニコニコボックス発表(敬称略)

梅澤武男：新井様、本日の卓話よろしくお願い致します。楽しみにしています。

愛知とし子：今日は暖かいですね。3/17は母の誕生日です。74歳なのに週に3,4日は4キロ泳ぐ母にニコニコ。いつまでも元気でありますように。

湯川愛里：再来週の観桜会の桜予想は見事に満開となっており、今から楽しみにしています。あとはお天気だけが心配・・・。

吉田勝重：本日終業式で遅れました。今日の卓話、今リハビリ中ですので楽しみです。

◆ 会長：梅澤武男 ◆ 幹事：湯川愛里 ◆ 副会長：愛知とし子 【発行責任者】梅澤武男

【創立】2014年10月15日 【例会日】毎週木曜日 12:30~13:30 【例会場】ロイヤルパークホテルザ汐留

〒160-0022 東京都新宿区新宿 7-27-45 鈴木ビル 402 / TEL:03-6273-9030 / FAX:03-6413-1775

【URL】<http://suns-rc.org/> 【E-mail】[office@suns-rc.org](mailto:office@suns-rc.org)

熊谷行裕：先週初めて地区の国際奉仕委員会に出席しました。ベテランの方がとても頼りになりそうで今後色々勉強させていただきます。尚、二回連続でまだ来てない長野と高知の地震ですが、データがまだ大きくなってきてしまいました。もしばらくは一応ご注意ください。

志村堅二：以前お話したゴルフ場対抗の代表に選ばれました。申し訳ありませんが、4月から5月の第一週まで木曜日が練習の日になりますので、例会を欠席させていただきます。名前と顔を忘れないようにしてください。

立堀佳男：今月31日は観桜会です。ちょうど満開だそうです。クルージングも楽しそうです。まだ空気はあるそうです。

岩田美智恵：浦島太郎になっております。

◇ 卓話者紹介

志村堅二会員

昨年7月から私の腰の治療をして頂いている方です。米国医師免許を持ちカイロプラクティックが専門です。中山雅史選手を復帰させた方です。この世界では大変有名な方です。

◇ 卓話：「関節症とアンチエイジングについて」

アクティブリリーステクニック治療主催 東京ヒーリングアーツセンター院長 新井一臣様  
山田梨恵様

アメリカのカリフォルニア州パシフィックパリスードで開業しておりました。リビエラのティーチングプロをはじめ全米代表の高校野球選手、当時ベッカム在籍のサッカーチームギャラクシーとのチーム契約等。スポーツによる怪我の他にもアカデミー賞受賞の作曲家、ピアノ演奏者、ロスアンゼルスフィルハーモニーの奏者、有名なロックバンドのギタリストなどの手のしびれや疲労からくる不調の治療。ハリウッド関係の映像プロデューサーなどのコンピューターからくる肩こり、頭痛を治療し、仕事の生産性の向上をお手伝いして参りました。診療所での治療は勿論、質の高い治療チームを各現場へ派遣する仕事も多数ございました。寝たきり人口がアメリカの10倍の日本の状況を変えたいと日本に戻り微力ながら健康寿命を延ばすべく活動しております。

本日は、誰でも今すぐに始められるアンチエイジングと成人病予防についてお話します。筋量と骨密度は比例しています。毎日5分、筋肉を使う運動を続けることで筋量が減りにくくなります。骨密度も減りにくくなります。筋肉には鍛えなくても減りにくい筋肉と、鍛えないと衰える筋肉とがあります。腹筋、腹横筋、お尻、もも裏筋肉は鍛える必要があります。このことを踏まえ、100歳以上の自立生活者を増やすべく日々患者様と向き合っております。

※本日は、鹿島会員、吉田会員の不調箇所（腰、肩）を確認し改善して頂きました。

◇ 講評

梅澤武男会長

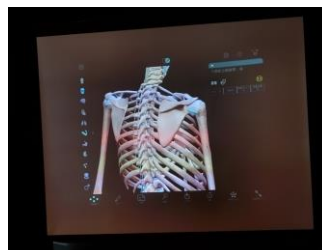
鹿島会員、吉田会員、いかがですか？素晴らしい技術をお持ちの新井様、本日はありがとうございました。

◇ 閉会の点鐘

梅澤武男会長



新井一臣様 梅澤武男会長  
山田梨恵様 志村堅二会員



卓話：  
「関節症と  
アンチエイジングについて」  
新井一臣様・山田梨恵様

《今後の主な行事予定》

◇ 3月31日 観桜会

《今後の例会スケジュール》

◇ 4月7日 12:30 ~ 13:30  
◇ 4月14日 12:30 ~ 13:30  
◇ 4月21日 12:30 ~ 13:30