

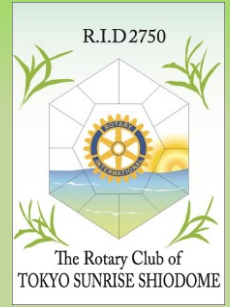
# ◆ WEEKLY REPORT ◆



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

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



2023-24 年度 会長 梅澤武男  
クラブテーマ「Rotary Fun Fun Fun」

No.356 22 Feb. 2024 発行

## 第361回 通常例会

【日時】2024年2月15日(木) 12:30~13:30  
【例会会場】ザ ロイヤルパークホテル アイコニック 東京汐留  
【例会出席】会員数 14名 名誉会員 5名 出席者 10名 ビジター 4名 ゲスト 1名  
【出席率】71.4% 【修正出席率】78.6%  
【ニコニコBOX】¥10,000—

### 《プログラム》

- ◇ 開会点鐘
- ◇ 斉唱：「奉仕の理想」
- ◇ 会長挨拶  
今日はとても温かいですね。河津桜がもう満開の様です。本日は4名も東京紀尾井町 RC からお越し頂いてとても賑やかになりました。よろしくお願いします。
- ◇ 幹事報告  
4/26 千代田グループ IM の案内が届いています。
- ◇ パナー交換
- ◇ 委員会・その他報告  
鹿島孝夫会員：3.11 の関東地区への寄付ですが、私が参加出来ませんので立堀会員にお願いします。  
愛知とし子副会長：3月31日のチャリティーキッズフェスタですが、協賛を募集中です。先日子ども食堂に食べに行って来たのですが盛況で毎週土曜日に開催しているそうです。
- ◇ 出席報告
- ◇ にこにこ BOX  
梅澤武男：長谷川様、本日の卓話宜しく申し上げます。また東京紀尾井町 RC の皆様、ようこそおいで頂きました。例会楽しんで下さい。  
鹿島孝夫：ようこそ長谷川様。本日は卓話宜しくお願い致します。ゲストの皆様、短い時間ですが楽しんで行って下さい。  
熊谷行裕：本日の卓話の長谷川様、よろしくお願いします。紀尾井町 RC の方々、本日はようこそお越し頂きました。  
立堀佳男：暖冬のせいか、今日にも春一番が吹きそうです。暖かい事は良い事ですが、問題も多そうです。  
山本直道：長谷川様、本日の卓話楽しみにしております。よろしくお願いします。紀尾井町 RC の道端様 歌川様、鳥海様、原田様ようこそお越し下さいました。有難うございます。  
宇田川耀平様(東京紀尾井町 RC)：本日は勉強させて頂きに参りました。よろしくお願いします。

司 会：杉崎吉則会員  
梅澤武男会長

梅澤武男会長

飯坂晃副幹事

立堀佳男会員

◆ 会長：梅澤武男 ◆ 幹事：蛸谷要之介 ◆ 副会長：愛知とし子【発行責任者】

【創立】2014年10月15日【例会日】毎週木曜日 12:30~13:30【例会場】ザ ロイヤルパークホテルアイコニック 東京汐留  
〒160-0022 東京都新宿区新宿 6-18-3 (南)エルーデ内 / TEL:03-6380-5798 / FAX:03-6273-1196

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

◇ ビジター・ゲスト紹介

道端慶二郎様(東京紀尾井町 RC)：私はグローバル補助金推進委員長をしております。昨年のロータリーの友の山本さんの書かれた投稿を拝見して、非常に素晴らしい活動をされてると思い、事務局を通じてご連絡させて頂き本日お邪魔させて頂きました。5月に卓話もお願いしております。とてもアットホームで素晴らしいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

宇田川耀平様(東京紀尾井町 RC)：副委員長をしております。本日は勉強させて頂きに参りました。汐留という場所は私のビジネスにおいてとても重要な場所です。ここで皆さんと一緒にできるのはとても光栄です。本日はよろしくお願い致します。

鳥海容子様(東京紀尾井町 RC)：私はまだロータリー歴が2年目で新参者で、初のメーキャップになります。緊張していましたがとても温かく迎えて頂き有難うございます。よろしくお願い致します。

原田尚彦様(東京紀尾井町 RC)：私は国際委員の方をやっておりまして、昨年インドネシアのバリでのプロジェクトを考えていましたが、今年資金援助という形で参加させて頂きます。こちらがインドネシアともご縁が深いと伺っております。どうぞよろしくお願い致します。

◇ 卓話『姿勢・歩き方改善のメリット』

ポスチャー株式会社代表取締役 長谷川晴子様



本日お伝えする事は日常で出来る事ですので少し気にして頂ければと思っています。姿勢に自信の無い方が結構いらっしゃいます。そして疲れが取れない、肩こりがひどい等思っている方も多いかと思えます。自分の体を維持していくにはどうしたら良いかという事もお話をさせて頂きたいと思えます。皆さんは何も考えず立って歩く事が出来ます。しかし、姿勢の良い人と悪い人に別れます。それは体の重心をどこに置いているかの違いにあります。立つときに体を支えているのは足の裏ですが、正しい位置になっていなくても立てています。人間の体は筋肉等で微調整しているので歪みに気付かないという事が有り、それが積み重なって痛みになっていたりします。足の裏の正しい重心の欠ける位置は親指の付け根、踵、小指の付け根の3点です。意識の仕方としては目をつぶって立つ。次に片足立ちをしてみる。そして片足したまま目をつぶってみると体の重心を意識出来るようになります。これが出来たらゆっくり足踏みをしてみると体幹を意識できるようになります。真っ直ぐ立つだけでも運動になるのです。踵・お尻・肩甲骨・頭が真っ直ぐで横から見た時に外くるぶしと肩と耳が一直線になっているのが正しい立ち方です。これを日常生活に取り入れて練習しておくに体に負担に掛からない、疲れにくい体になります。正しく立てないと正しく歩けないのです。股関節と足首が固く可動域が狭い、足裏の重心が外側にいたり、足全体の動かし方が悪く全体が使えていないという事があります。正しい歩き方は真逆で内側の筋肉がちゃんと使えて足がローリングできている事が重要です。内側の筋肉が使えるようになると外側の筋肉が落ちてきてむくみも取れて真っ直ぐで美しい脚になります。ローリングとは親指で地面をしっかり捉えてしっかり蹴り出す事が出来る事です。後ろ足の膝を伸ばす事でハムストリングスに効いて更に内側の筋肉が使って背中筋まで使えるのです。これがほとんどの人が出来ていない所です。歩くという事は全身運動です。特別な運動ではありません。日常に加えるだけで体は変わってくるのです。それには体が硬いと難しいので、ストレッチを紹介するので体を柔らかくして綺麗に歩いてみて下さい。



バナー交換



梅澤武男会長



道端慶二郎様



宇田川耀平様



鳥海容子様



原田尚彦様

◇ 講評

梅澤武男会長

長谷川様、有難うございました。大変耳の痛いお話でした。ただ、とても良いヒントを頂いたと思えます。ゴルフが大好きな私ですので、ゴルフの時に活かしたいと思えます。

◇ 開会点鐘

梅澤武男会長

《今後の主な行事予定》

- ◇ 2月26、27日 地区大会
- ◇ 3月31日 チャリティーキッズフェスタ
- ◇ 4月18日 移動例会親睦旅行

《今後の例会スケジュール》

- ◇ 2月22日 休会
- ◇ 2月29日 休会
- ◇ 3月 7日 12:30~13:30