



# 千歳セントラルロータークラブ

## Rotary International District 2510

発行 千歳セントラルロータークラブ 会長 羽生有三 / 副会長 柏田欣也 / 幹事・会報委員会委員長 須藤 丈 (会報編集責任者)  
 〒066-8520 北海道千歳市本町 4 丁目 4 ホテルグランテラス千歳内 TEL・FAX.0123-26-5788 membership-office@ccrc.jp  
<http://www.ccrc.jp> <http://www.facebook.com/chitosecentral>

### WELCOME

塚田 花奈恵 様

[北星病院 リハビリテーション科主任 理学療法士]

### 会長あいさつ

会長 羽生 有三

みなさん、こんにちは！

すっかり千歳も春めき、庭の雪解けの下からはチューリップや水仙の芽がたくましく伸びてきました。

天気予報では、今週週末以降、連休中に 20 度を超える日があるみたいですね。本格的な春もう目前にやって来ています。

先週の親睦夜間例会に、私は欠席してしまいました。会長の任期中は例会を欠席しないように心掛けてきましたが、残念ながら大事な用事が出来、欠席してしまいました。申し訳ありませんでした。

一昨日の日曜日に ROTEX のエンミが北海道にやってきました。約一年半ぶりに会いましたが、大変綺麗な女性に変身していました。来月の親睦夜間例会に出席の予定ですので大変楽しみです。

北海道に住んでいる若者も、見聞を広めるため一度は道外や海外で勉強、働いた方が良くはないでしょうか。

国際化が進んでいる現在にもかかわらず、日本の若者が留学離れをしている現状は大変悲しいことです。

今日の例会はご紹介がありましたように、北星病院の塚田さんによる介護予防リハビリテーション講習の勉強会となっています。今日のテーマの介護は、いつも元気でまだ無縁だと思っている人が多いと思いますが、そろそろ私たちの多くが勉強しなければいけない歳になっています。

私も今日はぜひ勉強させて頂こうと思います。このあとよろしくお祈りします。



### 例会出席状況 (2012 年 4 月 24 日)

会員数	35 名
休会	1 名
会員出席者数	21 名
欠席者数 (内：無断欠席)	13 (3) 名
出席率 (前回例会)	61.76 (50.00) %
ゲスト・ビジター出席者数	1 名
出席者数総計	22 名

### 幹事報告

幹事 須藤 丈

- 第 2520 地区 (岩手・宮城) より、東日本大震災支援に対し、感謝のしるしとして作成したポスターと山田ロータークラブが作った文集「やまだの作文」が届いています。回覧していますのでご覧ください。
- 麻薬・覚せい剤乱用防止センターより NEWS LETTER 第 86 号が届いています。
- 第 2510 地区ローターアクトクラブ「第 39 回地区大会」本登録のご案内
  - 日時：平成 24 年 6 月 23 日 (土)
  - 登録開始 14:00～
  - 会場：芦別スターライトホテル(芦別市旭町油谷 1)
  - 登録料：7,500 円 (懇親会費込)
  - 締め切り：5 月 7 日 (月) までに事務局へお知らせ下さい。
- 千歳ローターアクトクラブ第 11 回定例会のご案内
  - 日時：平成 24 年 5 月 10 日 (木) 18:30～
  - 場所：レストランインター
  - 会費：食事 2,000 円 コーヒー1,000 円
  - 締め切り：5 月 6 日 (日) まで
- 長泉ロータークラブより週報が届いています。
- 2011-12 年度活動報告、2012-13 年度活動計画を記入する用紙を各理事・各委員長に配布しました。提出締め切りは 5 月 22 日 (火) です。事務局へ提出またはメールでお送りください。

**各委員会報告・連絡**

**友好クラブ委員会 委員長 高塚 信和**

5 月 8 日～10 日にかけての長泉訪問ツアーですが、5 月 8 日は必ず午前 6 時 50 分までに新千歳空港 2 階 ANA 出発ロビーに集合して頂きたいと思ひます。間違いのないようお願いします。

5 月 8 日は背広、ネクタイ着用でお願いします。一番先に



長泉町役場でレクチャーを受けます。そして、記念植樹となっていますが、4 月 4 日、既に枝垂れ桜を植えています。植樹は開花前でないといふことなんです。

今年は何輪か咲いたそうなんです、来年見られるようになるのではないかと思ひます。

行程表では夜に記念例会を行う予定でしたが、背広を着用していることもあり米山記念館で行い、双方の会長からのご挨拶、会員の紹介などを考えております。当日、新幹線で三島に着きましたら「うな繁」でうなぎを食べることになっています。この日程の中で、グルメの旅も合わせて行ってきたいと思ひます。宜しくお願ひ致します。

**ニコニコ BOX**

**進行: 幹事 須藤 丈**

**土居栄治 会員:** また千歳民報に掲載されました。

**羽芝涼一 会員:** 法人会の写真が千歳民報に掲載されました。

**白木松敏 会員:** 私も同様です。

**羽生有三 会員:** 先週の例会を欠席しました。個人的にも非常に残念です。

本日のニコニコ BOX 合計額	15,000 円
今年度 累計額	462,000 円

**本日のプログラム**

**通常例会「介護予防リハビリテーション講習」**

**担当/幹事 須藤 丈**

本日は北星病院の理学療法士の塚田花奈恵様にお出で頂きました。ご本人の自己紹介を含めて講習をお願いします。塚田様お願いします。

**講師 塚田 花奈恵 様**

**北星病院リハビリテーション科 主任 理学療法士**

本日はお招き頂きましてありがとうございます。

私は北星病院に勤めてから今年で 7 年目となります。当院

では理学療法士 14 名、作業療法士 9 名、遠藤病院から勤続 40 年のマッサージ師が 3 名、計 26 名で成り立っています。入院、外来リハビリ、訪問リハビリ、介護保険でリハビリを行う通所リハビリを行っています。

私達は疾患、障害にあわせて一人一人にリハビリを提供することが多く、集団でのリハビリはあまりしませんが、本日は最後に皆さんと簡単な体操をしたいと思ひています。

平成 22 年 7 月頃から入院の患者様のみで 365 日リハビリを提供しています。

あと 2 年後、医療保険でのリハビリを受けられなくなります。65 歳以上の方で介護保険の要支援、要介護の認定を受けた方は、医療保険でのリハビリが出来なくなります。こういった方は、通所リハビリやデイサービスに移行していきます。病院でのリハビリは手術目的や脳梗塞後のリハビリでしか受けられなくなります。

北星病院では、理学療法は主に歩く練習をメインに行っています。外来の腰痛症（椎間板症、ヘルニア、狭窄症）や変形性膝関節症の方などにリハビリを行っています。この方たちは必ず全身のチェックをしてからリハビリを受けるようにしています。主に歩く練習をするのが理学療法です。

作業療法は主に上半身の運動です。頭 肩、肘、手などの訓練を行います。

物理療法では、病院で電気だけをかけることができます。医療保険では 35 円で出来ます。3 割負担の方で 100 円未満です。気軽に朝、電気だけをかけて仕事に行かれる方もいらっしゃると思います。ご存じない方もいらっしゃると思いますので、気軽に病院へ来て頂ければと思います。

本日は、介護予防ということですが、特に決まった体操などはないと思ひます。ただ、指先から足先まで動かすことと、何事にも頭を働かせて考えて行動することを日常から気を付けていくことが良いのではないかと思ひます。

ゴルフをされる方もいらっしゃると思いますが、柔軟な関節がないと足腰を痛める方が多いと思ひます。柔軟性を保つ代表的なものはストレッチです。膝、腰に痛みがある方は、膝



がしっかり伸びていないことが悪化の原因になります。寝た状態で膝が伸びていない方は必ず、膝、腰が痛くなります。股関節と膝をしっかり伸ばすことが重要です。皆さんで簡単に体操をしたいと思いますのでよろしくお願いします。

——その後、簡単な体操を教えて頂き、その場で実践しました。塚田様には会員からの質問にも丁寧にお答え頂きました。塚田様、ありがとうございました (^^)



**記念品贈呈**

羽生会長より塚田花奈恵様へ記念品が贈呈されました。



**SCHEDULE**

5月	1日	★通常夜間例会「懐かしの長泉ツアー ～DVD 鑑賞～」[担当/幹事]
	6-9日	国際大会 (タイ・バンコク)
	8-10日	長泉訪問旅行[担当/高塚委員長]
	8日	移動例会「長泉 RC 友好クラブ締結 15 周年記念交流会」[担当/友好クラブ委員会(高塚委員長)]
	15日	★親睦夜間例会「ROTEX インミ・セツバラさんを招いて」[担当/親睦活動委員会(井上委員長)]
	22日	通常例会「清掃奉仕活動」[社会奉仕、地域活動委員会(加藤委員長)]
	26日	長沼国際交流フェスティバル (長沼 RC)
	29日	月末休会
☆6月 は、 <b>ロータリー親睦活動月間</b> です。		
6月	5日	★通常夜間例会「懐かしの映像 ～DVD 鑑賞～」[担当/幹事]
	12日	通常例会「活動報告①」[副幹事] 発表者 / プログラム・雑誌(羽芝)、友好クラブ(高塚)、ニコニコ箱(佐々木俊哉)、SAA・新世代・ローターアクト(中村)、親睦活動(井上)、出席(尾本)、会報・広報(須藤)、会員増強(坂井)、ロータリー情報・新会員研修(白木)、社会奉仕・地域活動(加藤)、職業奉仕(鈴木)、国際奉仕・WCSプロジェクト(田口)、ロータリー財団・米山奨学(佐々木俊英)
	19日	通常例会「活動報告②」[副幹事] 発表者 / 会長、副会長、幹事、会長エレクト、会計、直前会長、副幹事、エコプロジェクト(羽芝)、ふれあい農園・空港募金箱管理(高塚)、緑化保全推進(佐々木俊哉)
	26日	★親睦夜間例会「最終例会」 [担当/親睦活動委員会(井上委員長)]