

# Ideal of Service! 2006▶2007

CHITOSE CENTRAL ROTARY CLUB  
**CCRC**

発行 千歳セントラルロータリークラブ  
会長 斉藤博司 / 副会長 和田次彦 / 幹事 井上英幸  
会報編集責任者 武田伸也  
千歳市本町4丁目4 ホテル日航千歳 1F 0123-26-5788



## 会長挨拶

会長 斉藤 博司

先日、私は個人が集まったある会に参加してまいりました。その集まった者たちは札幌の乗馬クラブのオーナー、フィッシングガイド、マウンテンバイク山岳ガイド、ゴルフ場関係者、スポーツを子供たちへ推進するという者、写真家、農協関係者、カヌーのプロ、ヒツジを主体とする牧場主など、アウトドア派の人々の会合でした。

話が進むにつれ、千歳に本州から観光客を呼ぶには・・・という話題に移り、馬によるカウボーイならぬシープボーイを体験し、ジンギスカン鍋を味わう。また、野山を駆け回り、釣りをし、とばりが下りたならば大自然の中でのキャンプ。もちろん食卓に並ぶのは千歳産の食材です。集まった人々はアウトドアに関するその道のプロ(〇〇フェチ)でしたので、アウトドア的発想は、この千歳を愛し何かアクションを起こしたいと思っているものでした。千歳でのアウトドア体験観光について熱く話は続けました。

余談ですが、フェチ的な話ですが、映画「プレゼンター」の宇宙人の顔はある種のトビゲラ(澄んだ水の水生昆虫)をモデルにしたそうです。もうひとつ、フィッシャーマンたちは真夜中に支笏湖に行き、心霊スポットの話題で尽きることなく盛り上がるそうです。まったくの余談でした・・・。(笑)

## 幹事報告

幹事 井上 英幸

- ロータリー財団より 05~06 年度 100%達成のバナーが届きました。
- 地区 GSE 委員会より派遣チームリーダー交代のお知らせがありました。
- 4月9日より3週間、事務局が不在になります。欠席連絡はメールにて例会前日の16時まで、連絡先まで必ずお願いします。
- 例会終了後 理事会を開催いたします。

## 委員会報告

友好締結記念事業実行委員会 委員長 入口 博美

- 長泉 RC より 18 名の方がお見えになります。ゴルフ 7 名、観光は 11 名の内訳となります。
- 5月8日は、移動例会です。植林にあたっての事前の下見会と作業を内容とします。その後、お昼からは千歳川えん堤において、花見をしようかと考えております。詳細は後日連絡いたしますが、24名の参加、楽しみにしております。

## ニコニコ BOX

- 佐々木俊哉会員:連続して休会、申し訳ございません。
- 井上英幸会員:歯の治療を終え体調万全です。
- 田口廣会員:東京で花見。楽しかったです!
- 入口博美会員:わが会社決算、無事終了。皆さんのおかげです!
- 白木松敏会員:手稲で講習会(?!)。しっかり勉強してきました。(免許書...)

## 本日のプログラム

今日のプログラムは、カイロプラクターである須藤会員の日常生活で役に立つ「体の使い方」についての会員卓話です。各会員、自分の体を動かしながら、真剣に聞き入っていました。

会員卓話「からだの使い方」

会員増強・選考・分類・ロータリー情報委員会  
委員長 須藤 文

我々の年代以上になりますとどうしても筋力が落ちてきますので“支え”自体が甘くなり、ゴルフ、スキーで回転したりしたときに脱臼してしまったり、四十肩、五十肩も支えに問題があって動かせなくなる状態です。体はそれぞれのパーツごとにそれぞれ意味があって、関節はそれぞれの働きしかなく、それが総合的に合わさったときにいろんな動作が出来るようになっています。これが共通している構造の原則です。



手足を支えているお尻の筋肉、ここを鍛えていただきたい。また、いろんな要素を持っているのが首の骨、かなり複雑で首のまわりの筋肉を十分に鍛えることは、体を維持するために必要です。

首を鍛えてもらうと、背骨から骨盤にかけての筋肉が鍛えられるので、首をストレッチで鍛えることは有効です。それによって安定した腰、肩甲骨、肩の末端の腕、足が自由に動かせます。土台がしっかりしていないと末端では力が出ないので首から骨盤までよく鍛えてもらうことが大事です。

同じ姿勢を続けないこと。予防する姿勢を考えますと、必ずカーブを前腕カーブに持っていく姿勢を自分でとる。顎と臍、この2つを自分で気づき直す。

体の構造を理解し、重いものは近づけて持つ。5月には植

林がありますので、足の筋肉の前、後ろをストレッチし暖めて柔軟に動けるようにした後、作業をしてください。その時は、頭の位置を上げた状態で、自然体を維持しながら動く、体の動きが楽になり負担も取れます。

また、運動する前よりも運動後にストレッチをして筋肉、アキレス腱を伸ばしたり柔らかくすることが大事です。気をつけてください。

足を使い、これらの機能がバランスよく動けるように無理なく楽な位置で何事もすること。

全身の筋肉が全体と一緒に使われる作業、水泳も体に負担が少なく鍛えられるので非常に有効です。

つま先の位置、動く角度が大事ですから小さな物であっても重量物はもちろんですが、物の持ち上げ持ち下げは、体の角度を間違えると致命的な故障を身体に招きます。

日常生活では、以上のようなことを留意して頂き、自然体を維持しながら過ごされることをお勧めします。

# 長泉RC友好クラブ締結10周年記念事業 参加者名簿

2007.4.3現在

		5月8日(火)	5月19日(土)		5月20日(日)			5月21日(月)		
		植林・花見 (移動例会)	記念植樹	記念例会	植林作業	ゴルフ	観光	丸駒宿泊	ゴルフ	観光
1	井上 英幸	○	○	○	○	○		○	○	
2	今井 章夫	○	○	○	○	○				
3	入口 博美	○	◎副	○	◎副	○		○	○	
4	大野 馮	○	○	○	○	○		○	○	
5	大淵 渡	○	○	○						
6	尾本 眞二		○	○	○		○		○	
7	汲田 信夫	○	○	○						
8	斉藤 博司	○	○	○	○		○	○	○	
9	坂井 治	○	○	○	○	◎正			◎正	
10	佐々木俊英	○	○	○	◎正	○		○	○	
11	佐々木俊哉									
12	佐藤 文雄	○	○		○	○		○	○	
13	白木 松敏	○	○	◎正	○		○		○	
14	鈴木 昭広									
15	須藤 文	○	○	○	○		○	○	○	
16	多賀 勲	○	○	○	○	○		○		
17	高塚 信和	○	○	○	○		○	○	○	
18	田口 廣	○	○	○	○		◎正		◎正	
19	武田 伸也	○	○	○	○		◎副		◎副	
20	竹原 孝	○	○	○	○	○		○		
21	千葉 順吾	○	○	○						
22	千葉 雄二									
23	土居 栄治	○	○	○						
24	長手 英記	○	○	◎副						
25	羽芝 涼一	○	○	○	○	○				
26	羽生 有三	○	○	○	○		○			
27	深見 浩	○	○	○	○	◎副			◎副	
28	松坂 敏之							○		
29	和田 次彦	○	◎正	○	○	○				
	計	24	25	24	20	12	8	8	10	7
1	井口 昭宏		○	○	○		○	○		○
2	〃 (同伴)		○	○	○		○	○		○
3	石垣 恭弘		○	○	○		○	○		○
4	伊藤 雅之		○	○	○		○	○		○
5	大楠 久嗣		○	○	○		○	○		○
6	勝俣 吟子		○	○	○		○	○		○
7	神山 貞子		○	○	○		○	○		○
8	栗田 光雄		○	○	○		○	○		○
9	〃 (同伴)		○	○	○		○	○		○
10	小島 久雄		○	○	○	○		○	○	
11	〃 (同伴)		○	○	○	○		○	○	
12	三枝 徳造		○	○	○		○	○		○
13	富岡 正彦		○	○	○	○		○	○	
14	〃 (同伴)		○	○	○	○		○	○	
15	古谷 基徳		○	○	○		○	○		○
16	前島 大一		○	○	○	○		○	○	
17	水口 公貴		○	○	○	○		○	○	
18	望月 義明		○	○	○	○		○	○	
19										
	計		18	18	18	7	11	18+1	7	11
	合計		43	42	38	19	19	26+1	17	18