



Rotary International District 2800 山形西ロータリークラブ会報

会長：鈴木 浩司 幹事：海和 浩運

地区目標 元気なクラブづくりのために「ロータリーの木」の苗木を植え
ましょう、クラブに、地域社会に、世界に、次世代のために

クラブテーマ 「ロータリーを発信しよう」一人ひとりの感性で

◆点鐘：鈴木 浩司 会長 ◆ロータリーソング：国歌・蔵王を仰ぐ
◆司会：小松 公博 副 S.A.A. ◆会場：山形グランドホテル



Yamagata West Rotary

第2865回例会

令和元年12月2日(月)

会長挨拶

鈴木 浩司 会長



師走というのは先生が走ると書きますが、実際はお坊さんが走ったというのが語源のようで、諸説いろいろあるそうですが、何かと忙しい1カ月になるのかなと思っております。

昨日モンテディオが、大宮で勝ちまして、何とか首の皮1枚繋がっているようでございますので、ぜひ、J1に昇格してほしいと思います。

この時期になりますと、毎年話題になるのが、清水寺の貫主さんですか、今年の漢字というのを筆で書くのがニュースになるわけですが、ちなみに昨年の1字は、皆さんご記憶にあるでしょうか。災難の「災」という字でございました。毎年違う漢字が選ばれるのかなと思って、ここ20年ぐらいのを見ても、「金」という漢字が、3回出てきてます。12月12日に発表されるそうですが、今年の1字は何のかなと皆さんもぜひ考えていただければと思います。

それと同時に、流行語大賞もこの時期になると発表されるわけですが、30ぐらいのノミネートされている言葉の中で特徴的なのが、ラグビーに関するやつが4つ入っております。「ジャッカル」、「にわかファン」、「笑わない男」それから「ONE TEAM」ということで、ワールドカップの盛り上がりを引き継いでいるのかなと思います。ちなみに昨年の年間大賞は、皆さんご記憶あるでしょうか。「そだねー」です。

このようにその年の漢字にしても、流行語にしても、時代を反映してるわけですが、さて今年はどういう言葉が選ばれるのか、そしてまた、来年はどんな年になるのか、そんなことを思いめぐらしながら、最後の1カ月を皆さんと共に頑張ってお過ごししたいと思いますし、ぜひ健康に留意されて1カ月間頑張ってくださいと思います。

幹事報告

海和 浩運 幹事

●来週の例会ですが年次総会となっております。100%出席例会としておりますので、ご欠席なされます方は、事前のメーカップをお願いしたいと思います。

●本日は例会終了後に理事会となっておりますので、関係者の方はお残りいただきますようよろしくお願いいたします。

委員会報告

親睦・家族委員会

会員の方が5名、奥様が6名、12月に誕生日を迎えられます。おめでとうございます。

米山奨学会

先週の11月30日、ホテルキャッスルにおいて、2020学年度の米山奨学生の選考委員会がございました。今回の申込者が約20名ほどおりました。その中で合格者が8名という狭き門でございます。昨年から居残りが4名ございますので、12名で来年度もスタートさせていただきます。皆さまのご寄付を、大切に使用させていただきたいと思っておりますので、引き続きご寄付のほうをよろしくお願いいたします。

茶友会

12月14日土曜日午後3時から、まず第1弾として6時まで、茶懐石というプログラムで、少しお料理もお酒も出ながら、あと濃茶と薄茶という形でプログラムを組ませていただいております。場所は清風荘の宝紅庵を今お借りしておりますので、初めての方とも全然差し支えございませんので、どうぞお運びいただければと思います。そのプログラムを終了してから場所を移しまして忘年会も企画しておりますので、そちらだけでも構いませんし、あとお茶の会だけでも構いませんので、締切が明日の12月4日になっておりますので、FAXをお待ちしております。よろしくお願いいたします。

ニコニコBOX

〈12月2日〉

鈴木浩司会長／昨日はプレーオフ第1戦を大宮から2-0で勝利し、J1復帰へ大きな1勝をしましたので！

結城和生さん／11月25日にファイヤー・サイド・ミーティングと西山会にご指名を受け、久しぶりにお話をしました。まとまりのない話を我慢して聞いて頂いたことに感謝して。

遠藤靖彦さん／1. 11月25日のファイヤー・サイド・ミーティング、西山会は多数のご出席のもと、盛大に開催させていただきました。出席いただいた皆さま、ありがとうございます。

2. 昨日、明治大学ラグビー部が勝ち、関東ナンバー1となりました。武田良和さん／この度、山形商工会議所副会頭を仰せつかることになり、大変身が引き締まる思いで過ごしております。皆さま、どうぞお力添え賜りますようお願い申し上げます。また西ロータリークラブ山形南高の遠藤栄次郎様はじめ諸先輩方、またOBの方々より心温まるエールとニコニコを賜りましたので、心より御礼を申し上げます。

及川善大さん／昨日大宮まで応援に行ってまいりました。2-0での勝利をおさめ、J1昇格への夢がつながりました。来週以降も勝って、J1へ復帰してくれることを願っています！

新入会員紹介

「セルフボディメンテナン

Sound M.B office 代表
菊地 忍氏



Sound M.B office、「Sound」が「健康と健全」という意味を含んでおりまして、A sound mind in a sound body.「健康な体に健全な精神が宿る」という事をモットーに仕事をさせていただいております。

ご紹介いただいたトリートメントルーム、身体を機能的に動くように調整することです。車の整備のような形で、各関節が動くように、筋肉がスムーズに動くように、いいコンディション作り、皆さまを見させていただいております。

もう1つがパーソナルトレーニングジム。体を鍛える。1対1で、正しく運動方法を教えながら、正しい筋力作りを相生町の中島商店さんの近くでやっております。

なぜ、こんなふうに取り組んでいるかという、スポーツのほうにもトレーナーとして、何チームかお邪魔させていただいております。サウンドの精神っていうか、敵味方関係なく、健康な状態で正々堂々試合をしていただきたい。私ができることは、それが健全なスポーツのやりとり。一般の方に関しても、体に悩みがない状態で楽しいことをさせていただきたい。旅行に行ったり、そういう活動を現在進行中でやっております。

主にバスケットに関わる事が多く、山形に戻って15年、6年前ぐらいから、お付き合いをさせていただいているんです。山形南バスケットボール部も、7年、8年ぐらい、現在はパスラボ山形さん、山形銀行のライヤーズさん、国体のほうとか。僕のほかにトレーナーが冬場、1人増え3人で今、動いています。1人はアイスホッケーのアジアリーグのプロリーグを経験してきたトレーナー、もう一人は現在、ロサンジェルスエンジェルスマイナーリーグを担当しているトレーナー、3人でプロに関わっているプロトレーナーとして、山形の中学校、高校にもトレーニング指導に行かせていただいております。なるべく早い時期から楽しいトレーニングの仕方、トレーニングの名前が分かることで、ゆくゆく山形の競技力が上がればと思っております、活動させていただいております。

今日は、『セルフボディメンテナン』という題で持ってきてみました。健康は、明日、すぐ病気になるわけでもないです。明日、ぎっくり腰になるわけでもない、その日々の筋肉の疲労をすぐ消していくことで、健康が繋がっていくという事だと思います。

普段、皆さん、お忙しいかと思うので、仕事中心にできるようなものを実際にやってみたいと思います。メンテナンですので、トレーニングと違い、ストレッチのような感じでやらさせていただきます。ジャケット脱いでいただいて。お腹もいっぱいですが、食後の運動ということでお付き合いいただければと思います。普段、デスクワークが多いかと思っております、肩周り、あと寒さで肩をすくめてしまったりとかで、肩こりなんかが多いかと思っております。猫背もいろんな悪影響を及ぼしますので、肩甲骨を動かすようなものをやります。

頭のてっぺんのほうに高く手を上げます。真上に、ぐーと伸びていただいて。そこで3呼吸置きましょうか。吸って吐いて、吸って吐いてください。もう一呼吸します。吸って吐いてください。そのまま体の真横に肘をくっつけます。胸を張るような感じで3呼吸します。吸って吐いてください。吸って吐いてください。吸って吐いてください。その動作を3回繰り返します。上に、すぐ下ろさずね。真上に上げます。下ろします。次は顔の前。脇、90度。肘も90。手の甲を向こう側に向け、肘を遠くに伸ばします。そこで3呼吸。吸って吐いてください。吸って吐いてください。吸って吐いてください。その肘をそのまま、後ろにぐーと背中を寄せます。それで3呼吸。今度は、そのまま手を前に伸ばします。これも遠く、指先を遠くに伸ばします。3呼吸します。終わりましたら、肘を後ろにそのまま水平に引きまします。1回肩を楽にさせていただいて。冬場なんかは特にこれを予防するための動作として、肩の先端を45度前に上げて下ろします。真上に下ろします。後ろに引きまします。下ろします。もっと前。下ろします。真上に下ろします。後ろです。もう1回いきますか。前です。上に。後ろに。では、手を今度伸ばします。後ろで組んでいただいて、握った手を引っ張ります。引っ張った側に首を倒します。これで3呼吸ぐらい。今度は逆です。そのまま後ろに組んで、後ろに引っ張ります。その状態で首を後ろに倒して回しましょう。パソコンとか携帯で、ストレートネック、首の負担の多い方の矯正にもなります。

せつかくです、もう1つ。冬場、足が弱いと転んでしまうので、皆さまが1番落ちやすい太もものトレーニングというか、力をつけるためのスクワット。何回もなくていいです。1回しゃがんでそこで止まっていたら、そこでカウント10秒、20秒ぐらいできればいいかなと思います。ポイントとしては、自分の膝がつま先より前に行かない。膝を痛めてしまうので、膝がつま先より行かないところでしゃがみます。後ろに腰掛けるような感じで、椅子に座る手前ぐらいです。その姿勢で、カウントします。10秒ぐらいですかね。意外ときついです。1、2、3、4、5、6、7、8、9、10。はい。では、座っていただいて。ほんの5分、10分かかっていないぐらいのストレッチと、スクワットはおまけだったんですけども、トレーニング。筋肉を落とさないための動作を少し、日々の中で、業務中の休憩でも構わないので、入れていただくことで、肩の疲労、目の疲労が取れるのではないかとこのところでは、それがセルフ、自分でやる、自分をメンテナンする作業の1つ、いろんなものがありますけども、今回は肩を中心にして、おまけで膝まわりの筋肉のお話をさせていただきました。だいぶ暖まったような感じですね。

こういう機会をいただきまして、結構緊張しましたが、皆さんお付き合いいただき、大変ありがとうございました。

本日の献立



<本日出席・修正出席>

	会員総数	出席会員数		会員総数	出席義務会員数	出席会員数	出席率
本日出席 (12/2)	95名	63名	修正出席 (11/11)	95名	88名	84名	95.45%
メイクアップされた会員	(山形南) 尾形 亨、伊藤 歩、長澤 裕二、石井 雅浩、大西 章泰、小林 廣之、三浦 達雄、橋本 徳光 (山形東) 安部 弘行、木村 孝、長谷川浩二						