



# THE ROTARY CLUB OF NAGANO WEST 長野西ロータリークラブ



例会 毎週金曜日 12:30 ~ 13:30 ホテル国際 21  
事務局 〒380-0838 長野市県町 576 ホテル国際 21 内  
☎026(235)2800 FAX026(235)0016  
e-mail:nwrc1987y@sweet.ocn.ne.jp

会長／南 信行 幹事／若麻績信昭 クラブ会報委員長／西沢 徹  
SAA／飯田弘己 副 SAA／宮原友昭

第1465回例会 2018年（平成30年）2月16日（金）

## ロータリー：変化をもたらす ROTARY：MAKING A DIFFERENCE

会長挨拶

南 信行会長

### 「新しい定款の話 其の1」

本日は次年度から採用する定款の現定款に追加される3条項のうち一番初めの第3条クラブの目的（下記）についての私の見解をお話します。この条項の意味するところは、クラブが独自に継続的団体奉仕をすることと、団体奉仕の象徴であるロータリー財団をクラブ全体で支援しなければならない事を明記した点です。現定款の目的の第5条もそのまま残りますが元々第5条はロータリアン個人の倫理訓でそれはロータリー運動の理念自体が個人奉仕を基にしているからでした。つまり今後はクラブとして継続的で意義あるボランティア活動をし、ロータリー財団のチャリティーを積極的に支援せよということです。

はたしてこの方針転換は正しいのでしょうか。

**第3条（Article 3 Purposes）クラブの目的**  
本クラブの目的は「ロータリーの目的」の達成を目指し五大奉仕部門に基づいて成果あふれる奉仕プロジェクトを実施し、会員増強を通じてロータリーの発展に寄与し、ロータリー財団を支援し、クラブレベルを超えたリーダーを育成することである。

### 第5条（Article 5 Object）目的

ロータリーの目的は、意義ある事業の基礎として奉仕の理念を奨励し、これを育むことにある。具体的には、次の各項を奨励することにある；

第一・・・

第二・・・

第三・・・

第四・・・

※上記詳細は必携表紙の裏ページを参照して下さい。

幹事報告

若麻績信昭幹事

・次週23日クラブ協議会はいつもより早い11時30分から開始します。

（財）米山記念奨学会 財団設立50周年式典  
2月4日開催 於：東京



柄澤さんは財団の小沢理事長と永年にわたるご友人とのことで出席されたそうです。2600地区からは関ガバナーも出席されました。

2 / 23 本日のプログラム

ゲスト卓話 森田 舞 さん  
(社会労務士)

出席・ニコBOX報告 林 智成例会運営委員

2/16(会員51名) 出席36名前々回修正出席率91.84%

ゲスト 矢澤恵美子さん(テルメ DOME インストラクター)



- ・中島 勉さん☆まだ寒いですが。インフルエンザに罹らない様に。
- ・坂本千尋さん☆当社所属の渡部選手が銀メダルを獲得しました。あと2回競技に出ますので、応援よろしくお願い致します。
- ・松本克幸さん☆18日に熊本城マラソンに出場します。久しぶりの里帰りをかねて。

・合計 9,000円 ・累計 507,499円

新春親睦ゴルフについて 青木 宏委員長

2月25日開催の新春親睦ゴルフには13名参加です。乗合で行きますのでホテル国際に集合して出発します。詳細は後程ご案内致します。

講師紹介 村田秀雄プログラム委員長

テルメドームは開設8周年で私も入会しておりそこでインストラクターをされている矢澤恵美子さんが本日の講師です。腰を痛めてからインストラクターになられたとお聞きしています。腰痛持ちの方がたくさんいらっしゃいますので、ためになるお話が伺えると思います。

ゲスト卓話 矢澤恵美子さん

「コンディショニング 体幹を整える」



私は、権堂にあるスポーツクラブ「テルメドーム」と系列の昨年末オープンしました岩盤浴の「川中島温泉」でヨガとコンディショニング(体幹を整える)のインストラクターをしており

ます。前はOLでしたが、椎間板ヘルニアを患ってから体を動かさないことの辛さを経験し、それから故障しない体づくり、年齢を重ねた時に介護を受けない体づくりをするためには!との想いでインストラクターに転職しました。

皆さんも腰痛や肩こりに悩まされていますよね。これは筋肉の委縮に関わることが多く、使われすぎる筋肉(表層筋)や、使われなさすぎる筋肉(深層筋)のどちらもバランスよく鍛えてこそ解消されるのです。体幹を整えれば、猫背、ガニ股も治り見た目も綺麗な姿勢に変われます。

それではこれから体幹をほぐして緩めていきましょう!



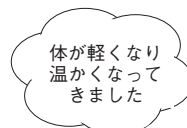
まずは首を前横後ろと動かしてみましょう



頸椎をもち首を動かしてみましょう  
うんうんうん  
いやいやいや



もう少し上の方を持ってやってみましょう



肋骨をさすったら胸椎の回旋を引出しましょう



力を抜いて  
ブラブラブラ

体幹をほぐしたら、呼吸も整えましょう。胸を横に広げて大きく深呼吸。呼吸は一日二万回も繰り返されます。正しい呼吸ができれば体幹も鍛えられていきます。簡単な運動ですので、皆さん毎日続けてみてください。

会報当番: 西沢 徹クラブ会報委員長

例会案内

3月2日 ゲスト卓話 田子 美津子さん  
(株)ミールケア 管理栄養士 考食師  
「いつまでも素敵なじい〜じでいてね!」