



インスピレーションになる

国際ロータリー会長 BARRY RASSIN (バリー・ラシン)

国際ロータリー第 2530 地区ガバナー 平井 義郎

福島南ロータリークラブ 会長 吉田 和義 幹事 一條 浩孝  
目標「例会を楽しもう」

会員/75名 出席/44名 出席率/58.67%

メイクアップ/31名 修正/75名 修正後率/100%

## 会長挨拶 吉田 和義 会長



例会前に黙とうを捧げましたが、今回の西日本豪雨は被害の甚大さが時間経過と共に判明してきました。災害支援に向け 2530 地区ガバナー事務所と連携を取りながら対応してまいりたいと思います。

さて現在、菅原節子クラブ広報委員長のものと当クラブホームページを新年版に更新中です。今後はクラブ会報の掲載・更新を事務局で行い、早々にペーパーレス化を推し進めてまいりますので会員のメールアドレス登録をよろしくお願いいたします。IT 関連については平井ガバナーよりマイ・ロータリーへの登録要請が来ております。当クラブの登録は 50% 少々となっており県北第 1 分區のクラブの中では最低です。赤間浩一 IT 委員が登録のお手伝いをしますので未登録会員でお困りの方は連絡ください。先日入会された菅野会員・齋藤会員もマイ・ロータリーへの登録よろしくお願いいたします。本日も例会プログラムが立て込んでおりますのでこれにて会長挨拶とさせていただきます。

## 誕生日のお祝い 親睦活動委員会 伊藤 紘一 委員長



7月14日 鈴木 恒昭 会員  
7月3日 野地 利雄 会員  
7月8日 喜古 勝弘 会員  
7月24日 安齋 常克 会員  
7月8日 邊見 昌喜 会員

各会員の趣味  
鈴木会員：愛犬と共にウォーキング  
野地会員：スポーツ鑑賞  
喜古会員：趣味が無い事が趣味  
安齋会員：オートバイク  
邊見会員：ゴルフ



お誕生日おめでとうございます！



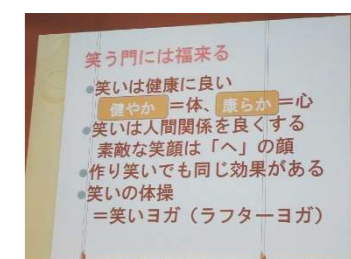
## ゲストの紹介 クラブ広報・雑誌委員会 菅原 節子 委員長



吉井 雅彦 様プロフィール 快フィットネス研究所 所長 (二本松)  
静岡県出身で東北大学工学部機械工学科卒業後、健康運動指導士・心理相談員・フィットネスコーディネーターなどインストラクター歴35年。健康に関する運動についての研究をはじめ、新プログラムの開発にあたり、各市町村や企業などの公演、実技指導に取り組んでおります。  
『～やさしい元気を世の中に～ 愉快!軽快!ああ爽快!』というキャッチフレーズのもと、活き活き人生を送る為に楽しくて為になる内容です。

## ゲストスピーチ 快フィットネス研究所 吉井 雅彦 所長 様

- ① 認知症は早期発見が大事 (早く医者に行け!)  
※認知症になってしまうと治らない。軽度認知症は治る可能性あり!
- ② 健康を保つためには「細胞に栄養と酸素を十分に送り込む」→「血流を良くする」  
「30分に1回は立て!」
- ③ 『弱い筋肉はかたくなる』  
・かたさ(悪い状態)が限度を超えるとお知らせ信号が出る=痛み  
・痛いところは「ほぐす」次に「強化(筋力アップ)」
- ④ 動かす筋肉と支える筋肉  
・支える筋肉が弱体化すると姿勢が変化して体(膝肩)に負担がかかる  
・支える筋肉(インナーマッスル)をほぐして強化
- ⑤ 筋肉と老化現象  
・脚内側の筋肉の弱体化→骨盤底筋群の前側の弱体化(尿漏れ、臓器脱、前立腺肥大)  
・腰を支える腹横筋  
・座り姿勢が弱体化の大きな原因  
・頭が前に出る(猫背)が誤嚥性肺炎の大きな要因
- ⑥ 怖い誤嚥性肺炎の予防法
- ⑦ ほぐしの体操の合言葉=「弱く、ゆっくり、30秒以上」
- ⑧ 治してくれる薬はない
- ⑨ 笑い=笑い声(健やか)+笑顔(康らか)
- ⑩ 笑いは1日10分以上、足りない分は作り笑いで(笑いヨガ)
- ⑪ 忘れないで、最後の「へ」



### — 7月18日(水)の例会プログラム —

- |                |              |
|----------------|--------------|
| 1. 開会点鐘        | 会員増強委員会      |
| 2. ロータリーソング    | 職業分類・会員選考委員会 |
| 3. 四つのテスト唱和    | 親睦活動委員会      |
| 4. 来訪者紹介と会長挨拶  | ロータリー情報委員会   |
| 5. 前期地区委員会総会報告 | クラブ広報・雑誌委員会  |
| 6. スマイルBOXの報告  | クラブ会報委員会     |
| 7. ガバナー補佐スピーチ  | 出席委員会        |
| 8. クラブ協議会(1)   | スマイリングBOX委員会 |
| 会場監督           | 9. 各委員会報告    |
| クラブ奉仕管理委員会     | 10. 閉会点鐘     |

### — 今後のプログラム —

- ・7月18日(水)クラブ協議会 各委員会活動計画発表①
- ・7月25日(水)クラブ協議会 各委員会活動計画発表②
- ・8月1日(水)家族納涼夜間例会、誕生日
- ・8月8日(水)ゲストスピーチ(齋藤美幸氏)

### — 地区情報・第一分區・関連情報 —

- ・7月18日(水) ガバナー補佐クラブ訪問
- ・7月22日(日) 福島南RC・第一回ゴルフ・コンペ
- ・7月29日(日) ロータリー財団セミナー
- ・8月10日(金) 県北第一分區会長・幹事会
- ・8月21日(火) 成蹊高等学校 IAC 例会喜多方訪問
- ・8月25日(土) 会員増強セミナー