

国際ロータリー第 2530 地区 県北第一分区
福島南ロータリークラブ会報イマジン
ロータリー

第 33 回例会

2023. 4. 26

今年度
スローガン
インスパイア

いつもわが身を鼓舞し、仲間の行動を激励し、人に感銘を与える

会員 66 名中	41 名出席	出席率 62.12%
修正 47 名出席	出席率 71.21%	メイクアップ 6 名

WEBSITE!



例会場 クラークリアンテサンパレス 福島市上町 4-30

開催日 毎週水曜日 12時30分~

会長 渡邊 正義

幹事 穴戸 隆司

会長挨拶

渡邊正義 会長



皆様こんにちは。先週は久しぶりの夜間例会お疲れ様です。御家族でいらっしゃった方もお疲れ様でした。今週の日曜日は県北第一分区チャリティーゴルフ大会でした。風が寒かったようですが、皆さん張り切ってプレーしていたようです。募金も12万集まりまして、県北第一ガバナー補佐から愛育園の園長に手渡ししました。団体戦は福島ロータリークラブが優勝、2位が二本松あだたらクラブ、3位が福島南クラブの順でした。個人戦は優勝が福島クラブの西形さん、西形商店の社長です。準優勝が小俣猛さん小俣工務店社長、第3位が我がクラブの橋脇さんでした。又南クラブのコンペは、優勝が橋脇さん、準優勝が鈴木恒昭さん、3位が高橋勇雄さん

でした。景品はどれをとっても素晴らしいものばかりでした。あいにくの強風の中皆さん風にもめげずよく頑張りました。今回のチャリティーゴルフ大会は大成功でした。一條大会委員長をはじめ参加者全員で大会を盛り上げようと朝早くから準備お疲れ様でした。ありがとうございました。

米山奨学生奨学金授与

米山奨学生

林 胤廷 (リン インテイ) さん



皆さんこんにちは。初めまして林胤廷です。福島大学人間発達文化学類スポーツ健康科学コースに所属しています。台湾出身の25歳、今年4年生です。好きな食べ物はラーメンです。好きなスポーツは柔道です。小学校3年生から柔道を始め、得意技は背負い投げです。あこがれの日本人選手は73kg級の大野将平選手です。趣味はゴルフで、最近卒業論文と大学院の試験で忙しいのですが、時間があったらゴルフスクールに通いたいと思います。この一年、皆さんとたくさんの活動をしていき、一つ一つのことを真剣に取り組みたいと思います。宜しくお願い致します。

☆母子の健康月間☆

会員スピーチ 「小学校に入るまでに出来てほしいこと」 植松 みち子 会員



- 子どもはもともと自分自身で育つ力を持っています。
でもその力を発揮するためには助けが必要です。
特に小さければ小さいほど助けが必要です。
- 子どもの成長、発達のスピードはみんな違います。
でも成長、発達の順序はみんな同じです。

1. 「早寝・早起き・朝ごはん」・・・生活リズムを整えること

- ①早寝：夜8時30分にはお布団にはいりましょう
- ②早起き：起こさなくても機嫌よく起きてくる
- ③朝ごはんを食べましょう
〈朝ごはんを食べる利点は〉
 - ・体温を上げる → 活動しやすくなる
 - ・脳のエネルギーのもとになる
 - ・快便
 - ・肥満防止 →生活習慣病を予防する
※子どもに広がるメタボリックシンドローム（肥満の子供の70%は成人肥満になる）

2. あいさつをしよう・・・対人コミュニケーションの第一歩です

まずは普段から心掛けて、手本を示すようにしましょう

- ①「おはよう、おやすみ、さようなら、いただきます。ごちそうさま、いってきます、ただいま」
- ②「ありがとう」・・・①が出来ないうちは言えません
- ③「ごめんなさい」・・・自分の非を認める言葉なので「ありがとう」より少しハードルが高い言葉です。
はじめから言える子はいません
ゆっくり、繰り返し繰り返し、できるまで教え続けましょう。

3. 自然の中で遊びましょう・・・体験によって体の機能が育ってきます

- ①走り回る、ジャンプする、投げる → バランス感覚
- ②しっかり汗をかく（汗腺の開閉がよくなる） → 体温調節
- ③近くのもの、遠くのものを見る → 動体視力
（虫、花、鳥、車、飛行機、山など）

4. その他

①お手伝い

- ・やれることから始めましょう
- ・できるようになると自信がつきます
- ・家族の中で認められたように感じてうれしくなります
- ・自分から進んでお手伝いする習慣がついてきます

②メディアとのつきあい方・・・子どもは影響を受けやすい

- ・寝る前のスマホは寝れなくなる
 - ※ブルーライトを受けると、脳は「朝だ」と判断し、メラトニン（眠くなるホルモン）の分泌が抑制され眠れなくなる
- ・目への影響
 - ※近い距離でデジタル機器を見続けると「急性内斜視」になる危険性が高い
- ・頭部を支える首（頸）
 - ※頸と肩に負担がかかりストレートネックになる危険性があり

③排泄（おしっこ、うんち）・・・自然にできるようになるまで助けが必要です

- ・おしっこ：快と不快の感覚が育つことが大切
 - おしっこがたまった感覚を覚える
- ・うんち：毎日出ない子が増えてきた
 - 胃に食物が入ると大腸が動き出す
 - 体を動かすと大腸は動き出す

*できるようになる最大のポイントは「**してみせて 言って聞かせて させてみる**」

県北第一分区チャリティゴルフコンペ

4/22 福島ゴルフ倶楽部 民報コース



4/22R I 第 2530 地区県北支部第一分区主催のチャリティーコンペが開催され、参加者及びクラブから集まった 121,982 円を、箭内一典ガバナー補佐より社会福祉法人福島愛育園の遠藤嘉邦園長に寄付いたしました。
参加した皆様、快いご寄付をありがとうございました。

