



ロータリーは世界をつなぐ

第2730地区 鹿児島西ロータリークラブ

1963年3月23日創立
週報2711号

Mark Maloney
2019-20年度
国際ロータリー会長
マーク・ダニエル・マローニー

12月は疫病予防と治療月間

第2758回例会

会長 山之氏 秀行 幹事 堂園 光一郎 会報雑誌委員長 上之園 正幸

2019年(令和元年)12月25日

●例会場 〒892-0828 鹿児島市金生町3-1 山形屋7F 社交室 毎週水曜日 12:30~13:30
●事務所 〒892-0828 鹿児島市金生町3-13-5 F TEL:099-223-5902 FAX:099-223-7507

本日の主要
プログラム

会員卓話 和田 秀一郎 会員

- ① 四つのテスト唱和 ② ロータリーソング(それこそロータリー)
③ 会長あいさつ ④ 会務報告 ⑤ 出席報告 ⑥ ニコニコBOX披露

ストレッチング(柔軟体操)で頭も身体も柔らかく

～ 良い行動習慣を継続して人生を楽しみましょう!～

会員 和田 秀一郎

最近、「健康経営」という言葉をよく耳にするようになりました。

本日はみなさまの日ごろの習慣の中にストレッチを取り入れていただき、少しでも「健康な体づくり」にお役に立てればと思い、お話をさせていただきます。

そもそもなぜこのテーマにしたのかといいますと、私自身が18歳の夏から現在までの34年間、一日も欠かさず朝と夜に30分間のストレッチングを継続しており、常に体の状態が自分で把握でき、日々を快適に過ごせているからです。

おかげさまで52歳ですが血圧は120台、70台を維持していますし、健康診断でも数値はすべて正常値の範囲にあります。良い習慣を無意識に行動できるというのは、「生きるために呼吸をするようなもの」で当たり前の行動になっております。

◆ストレッチングの効果

- ① 集中力の維持 ② 可動域の拡大 ③ インナーマッスル強化
④ 代謝UP ⑤ 体のバランスを保つ ⑥ 睡眠の質を上げられる

◆ストレッチングの種類

同じ筋の柔軟性を高めるストレッチングにも、いくつかの種類があります。

起床後や運動前は「動的ストレッチ」

就寝前や運動後は「静的ストレッチ」

が適しています。

◆ストレッチングの注意点

- 注意点① 呼吸を止めない 注意点② 反動をつけない
注意点③ 無理をしない 注意点④ ストレッチしている筋を意識する

毎日少しでもいいのでストレッチをすることで、体と脳に刺激を与えて、人間の体の中にある細胞に今まで以上に働いてもらい、持っている能力を十二分に発揮できる自分を創っていきましょう!!

前回の例会記録（12月18日分）

＜プログラム＞

クリスマス家族会 18:30～ 城山ホテル鹿児島

＜会務報告＞

1. 下関東ロータリークラブより毎年恒例のふく例会の日程について来年2月7日（金）に開催しますとの連絡をいただきました。



鹿児島西プロバスクラブ
名誉会員 高山 義則 様

今年もお世話になりました。
来年もよろしく、ニコニコ。

山之氏 秀行君、堂園 光一郎君

本日はクリスマス家族会にご参加いただき誠に有難うございます。

親睦委員会の布袋理事、濱寄委員長はじめ親睦委員会には楽しい企画をしていただいたのでニコニコします。

山之氏 秀行君

プロバスクラブ忘年会では海江田嗣人会員に焼酎2本、田中藤雄会員に清酒1本を差し入れいただき、楽しい会になりました。京田会長はじめプロバスクラブの皆様方にはこちらの方が元気をいただいています。いつまでもお元気で過ごされることを祈念しニコニコします。

村田 和雄君

今日は皆さんに元気な顔を見せるために、お昼例会に来ましたが休みでした。元気にやっておりますのでご安心ください。

森様にお会いでき最高でした。

来年もよろしく願います。ニコニコします。

■前回の例会（12月18日）の報告

会 員 数	72 (66) 名
出 席 数	37 名
出 席 率	56.06 %

原 正 親 君

X'mas 例会を企画運営される親睦委員会の皆様に慰労と感謝を込めてニコニコします。

ありがとう!!

有 村 春 房 君

先日のゴルフコンペで佐藤会員からドラコン賞を奪取できたので記念にニコニコします。しかし敵もさる者、ベスグロ賞はもちろん染川会員提供の焼酎佐藤を飛び賞ゲット。佐藤の佐藤取りで返されました。やはり恐るべしです。

濱 寄 和 久 君

本日はクリスマス家族会に大勢の参加ありがとうございます。みなさんの笑顔で会場がいっぱいになりますように。

ニコニコします。

諏 訪 園 匠 君

今日は娘と参加させていただきました。娘はピアノとフルートを習っていますので演奏を楽しみにしています。

小計 21,000 円 累計 292,000 円



次
回
予
告

1月9日(木) 12:30～

鹿児島サンロイヤルホテル

鹿児島市内RC新春合同例会

■12月4日例会の報告

出 席 率	52.39 %
訂 正 出 席 数	48 名
訂 正 出 席 率	71.64 %

市内RC例会プログラム

東RC 12月26日(木)
北RC 12月26日(木)
サザンランド R C 12月26日(木)
鹿RC 12月27日(金)

サンデザイン 鹿児島
アートホテル 鹿児島
東急 REI
山形屋

定款により休会

中央RC 12月30日(月)
東南RC 12月31日(火)
城西RC 12月31日(火)
南RC 1月1日(水)
西南RC 1月1日(水)
令和RC 1月13日(月)

山形屋
サンロイヤル
東急REI
サンロイヤル
ゆうづき
パレスイン 鹿児島

年末年始のため休会

1/9(木)
新春合同例会に振替

鹿児島西RC

Eメール・アドレス info@kagoshima-w-rc.jp
ホームページ・アドレス http://www.kagoshima-w-rc.jp/

RIのホームページアドレス http://www.rotary.org/
日本のホームページアドレス http://www.rotary.or.jp/
第2730地区ホームページアドレス http://www.2730rc.jp/

