



# SASEBO WEEKLY

R.I. D.2740 JAPAN  
佐世保ロータリークラブ

会 長：田中丸善弥 幹 事：芹野 隆英  
事務所：佐世保市島瀬町10-12 親和銀行本店内 TEL 0956-22-7720 FAX 0956-25-6323  
例会場：佐世保玉屋8階(毎週水曜日) TEL 0956-23-8181  
http://www.sasebo-rc.jp/ E-mail:src@circus.ocn.ne.jp

平成 27 年 9 月 2 日

第 3,181 回例会

NO 9

《本 日》会員数 75 名(出席免除会員 23 名)・出席 51 名・免除者欠席 9 名・欠席 15 名・ビジター 0 名・出席率 68.00%

《前々回》会員数 75 名(出席免除会員 23 名)・出席 52 名・免除者欠席 10 名・欠席 13 名・メークアップ 13 名・修正出席率 100.00%

## 会 長 挨 拶

会 長 田中丸善弥

皆さん今日は。9月に入り朝夕はめっきり涼しくなってきました。過ごし易い気候とは言え、どうぞ体調管理にはご注意ください。



さて、今月は「基本的教育と識字率向上月間」となっております。当クラブでも過去に佐世保市立図書館へ書籍充実のための寄付や、会員から持ち寄ったバザー寄付、英会話教室、ハウステンボスにて県内11高校茶道体験の機会支援などを行ってきております。ご存知でしたか？

若い世代の育成を支援することにロータリー活動の焦点を当てる、それが新世代の未来の為の月間です。

最近の当クラブでは、身近なRAC、そしてIACがそれぞれ活動をしています。皆さんの貴重な会費がその活動に充当されております。ですから、担当委員会のみならず、出来る限り会員のロータリアンとしての参加をお願いしたいのです。そして皆で様々な活動を通じて地域の子供たち(若者)にも支援する活動まで発展させることが出来るようご協力お願いします。

9月26日(土)には、16日の昼例会の場所を、夕刻に移して九十九島を巡る海賊遊覧船「みらい」船上観月例会も予定しております。これをクラブ創立65周年の記念事業としてクラブ奉仕・管理運営委員会を中心に

開催します。この機会にご家族とくに子弟の方々もご同伴頂き、ロータリーを知って頂く機会にして頂ければと思います。

本日は例会に先立ち理事会を開催致しましたので、その報告をさせていただきます。

- ①創立65周年観月例会並びにサンセットクルージングについて
- ②第2740地区大会・ゴルフ登録について
- ③創立65周年記念式典について
- ④9・10月例会プログラムについて
- ⑤第4回理事会等の日程について
- ⑥第2回理事会議事録の確認について
- ⑦その他

## 例 会 記 録

- 国歌「君が代」
- ロータリーソング「奉仕の理想」
- 卓話者  
(株)ミズノ  
店舗販売部 九州直営店舗販売課  
マネージャー 古賀 英樹 様
- ゲスト  
(株)ミズノ  
ウェルネスショップ佐世保 岩永 良子 様

## 幹 事 報 告

幹 事 芹野 隆英

- 1. 第2740地区ガバナー 太田 善久さん
- 副ガバナー 宮崎 清彰さん
- 地区会計長 小島 浩彦さん

2015-16年度「地区大会」人頭分担金送金  
のお願い

8月末日現在会員数×5,300円

送金期限：2015年9月30日(水)

## 2. 地区大会実行委員長 井上洋一郎さん

地区大会関係資料等の提出について

— 信任状証明書・個人表彰受彰者資料・物故会員資料 —

## 3. 2015-16年度 太田 善久ガバナー事務所

第2740地区ホームページ更新のお知らせ  
が届いております。

## 4. 第2740地区

社会奉仕委員長 帯屋 徹さん

社会奉仕事業アンケートご協力依頼  
締め切り／2015年9月30日(水)必着

## 5. 地区ローターアクト委員長

緒方 重利さん

地区ローターアクト代表

立石 健悟さん

フェイスブックページ紹介カード送付の  
お知らせと配布ご協力をお願い

- フェイスブックページを開設お知らせ
- 紹介カード発送は9月中旬を予定

## 委員会報告

### ■クラブ奉仕・管理運営委員会

委員長 黒木 政純

観月例会のご案内

9月26日(土) 観月例会及び懇親会を開催します。第一部は九十九島海賊遊覧船「みらい」で例会及び観月、サンセットクルージングを、第二部はパールシーの「ローズキッチン・シーハウス」で懇親会を行います。

今回は田中丸会長のご意向もあり、65周年記念事業の一環として、日頃ご迷惑をおかけしているご夫人とご家族の方の参加を歓迎しています。現時点で、会員29名、ご夫



人9名、ご家族6名、名誉会員等を含めて計48名の参加の返事をいただいておりますが、目標の100名にはまだ不十分です。もっと多くの方のご出席をよろしく願います(会員が欠席でもご家族のみの参加OKです)。

### ■青少年奉仕委員会 委員長 坂本 敏

8月27日(木)、長崎国際大学ローターアクトクラブの例会にて、ボウリングを久しぶりにしてまいりました。ロータリアンの参加は米倉さん、増本さん、大久保さん、土井さん、大神吉史さんと私でした。スコアは予想通りマイボールを持っていらっしゃる米倉さん、ゴルフと大違いの増本さん、予定通りの大久保さん、土井さん、大神さん、私はゴルフと同じスコアで、ダメでした。とはいえ、とても楽しい例会であった事はまちがいありません。ローターアクトメンバーも11名の参加でした。優勝は瀧浪君でした。



### ■資金推進・財団・米山委員会

委員長 前田 文智

田中丸善弥会長より、年次基金へご寄付をいただきました。



## ニコニコボックス

親睦活動委員会 松尾 文隆

田中丸善弥会長、松原 健さん  
中村 徳裕さん、有菌 良太さん  
大神 吉史さん、松尾 文隆さん

(株)ミズノ 古賀英樹様の卓話に期待いたします。

ニコニコボックス

本日合計 6,000円

累計 277,000円



## 卓 話



### 『足と健康』

(株)ミズノ

店舗販売部

九州直営店舗販売課

マネージャー 古賀 英樹 様



ひざや腰の痛み、外反母趾に代表される足趾(ソクシ)の変形など、靴を選ぶ時に重要視するポイントは様々です。

しかし、種類が多すぎてどれを選べばいいのかわからない。

• わからないから、デザインや好みの色で選んでいませんか？

• 楽に履ける靴を選んでいませんか？

身体を守る為の靴が悩みになっている、それはなぜなのか？からご説明します。

身体には名称の付いた骨が206個あるとされています。そのうち片足(くるぶしから下の部分)に28個、両足で56個もの骨があります。全体の1/4がこんな小さな部分に集中しているのです。

このように骨が密集した部分に全体重がかかり、バランスが崩れてくると、痛みや違和感が出て当然ではないでしょうか？

建物でもバランスが悪いものは倒壊します。それと同じことが身体で起こっているのです。

では、なぜバランスが悪くなってくるのか？その原因は、

1. 靴の大きさや横幅があっていない。
2. 靴の履き方が出来ていない。
3. 靴紐が適切に締められていない。

これが原因の大半を占めていると言っても過言ではないでしょう。

支える力が弱い靴を履き続けてきた、日本人ならではの現代病とも言えます。

この原因が克服できる靴を選ぶことによって、歩くこと、走ること、いろんなスポーツが楽しくなり、身体を動かす機会が増えていきます。単に足が痛くならないのではなく、糖尿病などの成人病の予防や通院

の機会が減り、医療費削減にもつながり日常生活がより楽しく健康に過ごせるようになっていくでしょう。

では、どのような靴を選ぶのが良いか

1. かかとがしっかりしている(固め)靴を選びましょう。
2. 土踏まず部分が支えられる靴を選びましょう。
3. 靴紐がある(なるべく多い)靴を選びましょう。
4. 足と靴のあまりは5mm以内が理想です。
5. 横幅は少しきつめ位が理想です。

今、皆様が履かれている靴はどうでしょうか？

次に靴の正しい履き方です。

1. かかとにしっかり寄せます。
2. つま先は上げたままで靴紐をとめていきます。
3. つま先側から順番に靴紐をあわせていきます。
4. 注意点：強すぎても弱すぎても駄目です。
5. フィッティングのコツは“土踏まずの隙間をなくすように”と“最後の履き口は外側の隙間をなくすように”です。

最後に、ご自身の足の特徴や靴選び、靴紐のあわせ方などは、フットケアトレーナーが常駐しています「ミズノウェルネスショップ佐世保」にご来店の上ご相談ください。無料で足の計測とご説明をさせて頂きます。ご希望の方には、インソール(中敷)もオリジナルで作成(料金は作成方法によって変わります)していますのでぜひ一度ご来店ください。

### 足のしくみについて

### 足のことについて知っておこう!

人間の身体は206個の骨で成り立っています。そのうち足には約4分の1にあたる56個の骨が集中し、複雑に機能しています。だからこそ、足の歩行運動を補助するシューズのためにも「足」についてちょっと勉強してみよう。



**創立65周年記念式典 第1回正副委員長会** 日時／8月26日(水) 18:30～ 会場／玉屋ナポリ



実行委員長の橘高克和さん



実行副委員長	中村 徳裕
会 計	富永 雅弘
式典委員長	古賀 巖
式典副委員長	円田 浩司、松尾 文隆
親睦委員長	有菌 良太
親睦副委員長	大久保利博、黒木 政純
接待委員長	加納洋二郎
接待副委員長	福田 金治、米倉洋一郎
総務委員長	坂本 敏
総務副委員長	高瀬 宏滋、岡村 一郎
幹 事	芹野 隆英
副幹事	坂元 崇
事務員	山田たか子

**\*9～10月 例会卓話者予定\***

9月16日 → 26日(土) に観月例会として開催  
(九十九島海賊遊覧船「みらい」をチャーター)

9月23日 祝日休会日

9月30日 有限会社 北村製茶  
専務取締役 統括 北村 誠 様

10月7日 佐世保市長 朝長 則男 様

10月14日 九州旅客鉄道(株)  
長崎支社長 深田 康弘 様

**\*西海学園インターアクトクラブ例会予定\***

日時／9月16日(水) 17:00～

会場／西海学園高等学校 記念館 会議室

**\*長崎国際大学ローターアクトクラブ例会予定\***

日時／9月10日(木) 18:30(食事開始)～20:00

会場／ホテルオークラJRハウステンボス

\*西海学園IAC、長崎国際大学RACにご出席されますと、  
メイクアップにもなりますのでご利用ください。

\*RACへご出席される方はお食事の要・不要の確認を  
いたしますので、事務局までお知らせください。

(今週の担当：上野 好章)

(カメラ担当：岡村 一郎)

**クラブ会報委員会**

委員長 岡村 一郎  
副委員長 土井 弘志

委員 河原 忠徳・吉田 英樹・大神 吉史  
田口 恵介・上野 好章