



R.I. D.2740 JAPAN
佐世保ロータリークラブ

会長: 円田 浩司 幹事: 大神 吉史
事務所: 佐世保市島瀬町10-12 十八親和銀行 佐世保本部内 TEL 0956-22-7720 FAX 0956-25-6323
例会場: レオプラザホテル佐世保 (毎週水曜日) TEL 0956-22-4141
http://www.sasebo-rc.jp/ E-mail: src@circus.ocn.ne.jp

令和 5 年 11 月 1 日

第 3,503 回例会

NO 16

《本日》会員数 71 名(出席規定免除 22 名)・出席 46 名・欠席 25 名・(内免除者欠席 12 名)・ビジター 0 名・出席率 64.78 %
ゲスト 1 名
《10月18日》会員数 71 名(出席規定免除 22 名)・出席 43 名・欠席 28 名・(内免除者欠席 14 名)・メイクアップ 3 名・修正出席率 80.70 %

会長挨拶

会長 円田 浩司

本日も定刻にお集まりいただき、誠にありがとうございます。

先週末に開かれた地区大会について、私から報告いたします。27日の金曜日は16時半よりホテルオークラJRハウステンボスにて青少年奉仕セミナーとRI会長代理歓迎晩餐会が開催され、当クラブからは安部直樹パストガバナーと福田金治パストガバナー、私と大神幹事が出席しました。セミナーでは講師として第2680地区の2007~08年度ガバナーで、国際ロータリー日本青少年交換委員会顧問の、姫路ロータリークラブ三木明様をお迎えして、「未来の指導者を育てる青少年奉仕」と題して、ロータリーにとって青少年育成がいかに大切かについて講話がありました。その後の晩餐会は、RI会長代理として第2660地区の2019~20年度ガバナーで大阪西南ロータリークラブの四宮孝郎様ご夫妻をお招きし、緒方信行ガバナーも冒頭の挨拶のみでしたが参加され、安部直樹パストガバナーの乾杯の発声の後、地区内の会長さんや幹事さんと懇親を深めてまいりました。そして翌28日土曜日は、まず11時からポリオデーイベントとして、地区内のインターアクターやローターアクターによる募金活動が市内三か所で行われ、私は出発の見送りだけでしたが、当クラブの長崎国際大



学ローターアクトクラブからも参加されました。また本会議の直前には、佐世保市民管弦楽団の演奏と歌がありました。

そして13時から本会議の第一部が始まり、緒方信行ガバナーのご挨拶や出席者の紹介、来賓の宮島市長の挨拶、四宮孝郎RI会長代理による現況報告、千葉憲哉副ガバナーから地区の現況報告等があり、最後に記念事業として佐世保市に対し、佐世保中央公園内に屋外書庫を寄贈することの発表がありました。当クラブからは36名の方にご出席いただき、ありがとうございました。おかげ様で全員登録の佐世保ロータリークラブとしての面目は保てたのではないかと思います。

第一部終了後、一般社団法人アジア支援機構の代表理事でいらっしゃる池間哲郎氏から「懸命に生きる人々~いま、私達が学ぶべきこと~」と題して、貧困に苦しむアジア諸国に対する支援の必要性について、中には目を背けたくなるような厳しい状況の写真や動画を交えながら講演がありました。お話の中で、極度の貧困と不衛生の環境下にいる少女の「私の夢は大人になるまで生きることです。」という言葉は、特に私の心に残りました。

そして本会議の第二部へと移り、その中の各種表彰の50年以上在籍者として、当クラブの田中丸善保パスト会長が表彰対象となりました。また、ガバナーノミニとして唐津ロータリークラブの辻幸徳さんの紹介があり、来年の地区大会は2024年11月

9日(土)にシーハット大村で開催されることが発表されて、17時20分に無事に終了しました。

それから場所を移してホテルオークラJRハウステンボスで18時45分より懇親会が開催され、こちらには当クラブから10名の方に参加していただきました。また翌日の日曜日のゴルフ大会には、当クラブからは4名が参加されました。それぞれにご参加いただいた皆様、大変お疲れ様でした。

私は会長という立場もあって、今回の地区大会に長い時間参加させていただきましたが、やはりそれなりに新たな気づきや改めて思い知らされることがいろいろとあり、個人的にも少し成長させてもらった気がします。皆様におかれても、特に入会歴の浅い方は、ロータリアンでなければ参加できないいろんな行事や場面に積極的に参加することで、ご自身の成長につなげてもらいたいと思います。

本日は例会に先立ちまして、第5回理事会を開催いたしました。審議、協議した主な内容を報告いたします。

- 新会員候補者について
- 観月例会の決算について
- 忘年家族会（12月17日）の予算及び実施内容について
- 長寿祈願祭並びに祝賀会（2024年1月24日）について
- 委員会上期事業報告及び下期事業計画書提出について
- 年次総会（12月6日例会内）について
- 長崎県共同募金佐世保市支部会への寄付について
- 台南ロータリークラブ70周年式典訪問時のお土産について
- 清掃活動について
- 3500回例会記念ベスト費用について
- 12月例会プログラムについて

以上、会長挨拶ならびに報告といたします。

例会記録

- 国歌「君が代」
- ロータリーソング「四つのテスト」
- 卓話者
パーソナルトレーナー「スタジオ マイトレ」
平石 舞 様

例会風景



幹事報告

幹事 大神 吉史

1. 国際ロータリー日本事務局 財務室
財団室NEWS 11号
2. 台南ロータリークラブ
 - ①2022-23年度 季刊合訂本
 - ②会員名簿

慶 祝

- 国際ロータリー 第2740地区
地区大会個人表彰 50年以上在籍者
田中丸善保 さん





松本 祐明 さん

10月の結婚記念月のお祝いをいただき、ありがとうございました。

ニコニコボックス 本日合計 18,000円
累 計 554,000円

卓 話

「インナーマッスルを意識した

簡単エクササイズ」

パーソナルトレーナー

平石 舞 様

私がウエイトトレーニングと出会った15年ほど前はまだ佐世保市内のトレーニングジムには女性は少なく、当時私が「自分の趣味は重いダンベルを持ってトレーニングをしている事」だと知人に伝えると驚かれていました。しかし、最近では市内に24時間営業のトレーニングジムが次々にオープンし、男女問わず、年齢層も幅広くトレーニングをする方が増えています。ダンベルなどを使用する筋力トレーニング、ウォーキングやランニングの有酸素運動、ヨガやピラティスなどマットのみでも行える方法など、トレーニング方法は多種多様です。いずれにしても大切なことは自分の目的に合わせてトレーニング法を選ぶこと、そして短時間でも軽度でも良いのでトレーニングを継続することです。日常生活の中で少し意識を変えるだけでも立派なエクササイズになります。



昨今のトレーニングブームの中で耳にする事が増えた「インナーマッスル」は、身体の表には見えていない深層筋の事で、関節の安定や内臓の安定に働き、身体の表層を覆う筋肉である「アウターマッスル」と共に働いて姿勢の保持や動作のサポート、内臓の正しい働きを促す為に作用しています。表層筋と同じく、インナーマッスルも

ニコニコボックス

親睦活動委員会 村島弘二郎

円田 浩司 会長、大神 吉史 幹事
出端 隆治 副幹事、山口 健二 さん
松本 祐明 さん、坂元 崇 さん
池田 真秀 さん、田中丸善保 さん
坂根 毅 さん、納所 佳民 さん
廣瀬 章博 さん、草津 栄良 さん
船越 温 さん、安部 雅隆 さん
内海 暢邦 さん

パーソナルトレーナー「スタジオ マイトレ」の平石 舞様の卓話に期待してニコニコいたします。

永瀬 徳豊 さん

半年間、腰痛に悩まされていましたが、昨年4月、舞先生の体幹トレーニングに参加したところ、うそのように腰痛が治りました。

以来、腰痛とは縁遠い生活を続けています。腰痛を治してくれた舞先生への感謝と卓話に期待して、ニコニコします。

福田 金治 さん

先週の地区大会の記念ゴルフコンペで準優勝させて頂きました。ありがとうございます。

鍛えなければ衰え、柔軟性も失われていきます。裏を返せば、インナーマッスを鍛える方法を知ることによって身体の痛みや不調を緩和することが出来ます。インナーマッスを鍛える一番簡単な方法は呼吸です。インナーマッスを意識したエクササイズで有名なピラティスの中では胸式呼吸を行い、普段無意識に行っている呼吸を意識的に行います。骨盤の上に上半身を安定させ息を吸うときに胸を広げ肋骨を開き息を吐く時に肋骨を閉めていきます。その際に体幹部の深層筋がいつも以上に動き、この呼吸を継続していくことで深層筋の柔軟性が増し、引き締まっていきます。自分の身体の中で筋肉のコルセットを巻くようなイメージです。この体幹部のインナーマッスを意識出来る事で、体幹部が安定し正しい姿勢が保持され、付随する股関節やその周辺の筋肉もより安全に鍛えることが出来ます。インナーマッスとアウターマッスのバランスの取れた働きにより、柔軟性のあるしなやかな動きや、バランスを崩した時に立ち直す動きも可能になります。本日お伝えした呼吸法といくつかのストレッチを継続していただく事で、心身ともに健康で、今後も更に充実した生活を送られる事を願っております。



地区大会



プロフィール

出身地 長崎県佐世保市

勤務先 田中整骨院2階

スタジオgenkey内「マイトレ」

役職名 マイトレ 代表

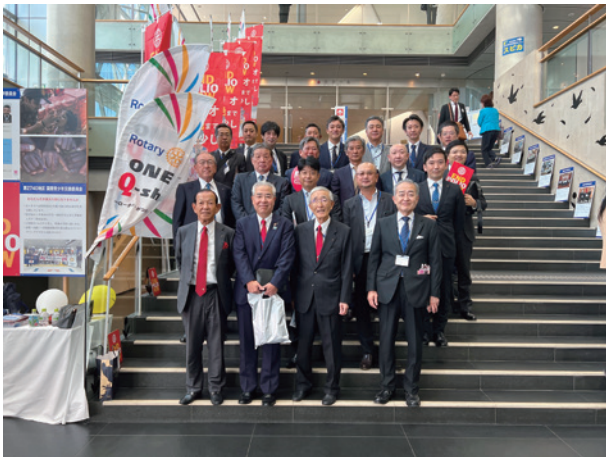
略 歴 2010年 市内トレーニングジム就職

2018年 PHIピラティスインストラクター資格取得

2019年 パーソナルトレーニングスタジオ「マイトレ」をスタート

市内で健康教室やピラティスレッスン、高校部活動への出張指導を実施





今後の例会予定

- 11月 8日 新会員研修会並びに
例会・歓迎懇親会
- 15日 地区ロータリー財団委員長
岡村 康司 様
- 22日 長崎短期大学副学長
川原 ゆかり 様
- 29日 会員 内海 暢邦 さん

西海学園高等学校インターアクトクラブ例会予定
未定

長崎国際大学ローターアクトクラブ例会予定
未定

*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活用ください。
*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：田村 和大 カメラ担当：坂根 毅)

クラブ会報・広報委員会

委員長：長野 哲也
副委員長：中川 知之

委員：岩崎 正俊・山口 幸生
田村 和大・梅村尚一郎