

THE ROTARY CLUB OF SADOWARA WEEKLY BULLETIN

# 佐土原ロータリークラブ週報

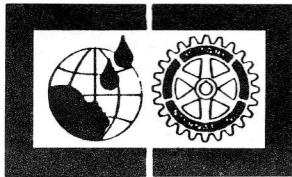
**PUT LIFE  
INTO  
ROTARY-  
YOUR LIFE**

ロータリーに  
活力を--  
あなたの  
活力を



8月会員増強月間

**PolioPlus**



● 次回卓語予定者

1988・8・19・(金) 第42回例会

### 本日のプログラム

1. 点 鐘
2. ロータリーソング (奉仕の理想)
3. 食 事
4. 会長の時間
5. 幹事報告
6. 各委員会報告
7. 会員卓話 (垂水敏雄会員)
8. 点 鐘

## 佐土原ロータリークラブ

例会日 毎週金曜日 (12:30~13:30)  
 例会場 ホテル神宮寺 TEL 0985-73-0015  
 事務所 〒880-03 佐土原町大字上田島1883番地  
 TEL 0985-74-1078

会 長	山 脇	忍
副 会 長	池 田	仁 志
幹 事	斉 藤	数 馬
会 計	佐 野	保
会報委員長	垂 水	敏 雄

## 第41回例会記録（昭63・8・12）

会長挨拶 山 脇 忍

皆さん 今日は。 本日は第41回例会であります。

ガバナーの公式訪問も皆さんのご協力により無事終了し、感謝申し上げます。

ガバナーの指導の中で特に強調されましたのは、形式にとらわれない、地域に密着した、生き生きとした活動が大事であり、特にロータリアンとしての誇りを持っていただきたいということでした。

ロータリアンとしてのプライドは別にして、活動については、ゆったりとした個性豊かな活動をを進めることを方針とすることを、新年度に入ってから申し上げましたが、その方向で運営していいようであります。

しかし、会員増強につきましては、一致協力して一步一步確実に前進させたいと思っておりますので、よろしく願いいたします。

会員増強月間を9月まで延ばし、一会員一名の新会員獲得を目標に、全力を傾注していただきたいと思っております。

入会候補者にロータリーの説明をするのに、元京都RC会長西村大治郎氏の申しあげました、「ロータリー10徳」は簡単に理解されやすいと思っておりますので、この機会に申し上げておきます。

1. 視野が広がる。
2. 行儀が良くなる
3. 人柄が謙虚になる
4. 顔がきれいになる
5. 仕事が几帳面になる
6. 社交的になる

7. 話題が豊富になる。
8. 話術が上手になる
9. 童心にかえる
10. 良い友達に恵まれる

ロータリーは「良い友達を作るところである」と結んでおられます。

ロータリー情報等につきましては以上ですが、慣例に従い医療情報を申し上げます。

暑くなってスポーツのシーズンを迎えていますが、突然に運動を始めますと、時に肉離れを起こすことがあります。

肉離れは、筋肉が剥がれることではなく、筋繊維が伸びたり、切れたりすることです。

カー一杯走ったりジャンプしたりした時に、突然起こる筋肉の痛みが肉離れです。

なんとなく筋肉の束（たば）どうしが離れたような感じを受けるため、そのように呼ばれています。

しかし、名前のように筋肉が離れるのではなく、筋繊維の一部が伸びたり（軽症）、あるいは切れたり（中等症）したものです。

重症になると、切れたところがそのまま固まったり、他の筋繊維とくっついて十分な動きをしなくなったりします。

肉離れは身体のどの部分にも起こりますが、実際には、大腿とふくらはぎに90%以上が起こります。

肉離れを起こしたら、まず冷やし、安静にすることです。

なるべく歩かないようにし、歩く場合は松葉杖で負担を軽くすることです。

寝るときは、脚の下に座布団を2枚ぐらい敷き、脚を高くしておきます。

このようにすれば、2日程で体重をかけて歩けるようになりますが、まだ走るは無理です。

2日(48時間)たっても痛くて歩けない場合は最重症型であり、筋肉の部分断裂のおそれがあります。

このような場合は医師に受診することが必要です。

肉離れを予防するには、身体全体の筋肉のバランスを良くすることが必要ですが、実際にはなかなかむしい問題です。

そこで、スポーツを始める前には必ず筋肉を十分に伸ばすような準備運動を丁寧に行い、筋肉のウォーミングアップをしておくことが必要です。



### 幹事報告

本日はありません。

### 職業奉仕委員会より 委員長 児玉武文

新年度の職業奉仕委員会活動方針に基づき、活動計画を実践していきたいと考えます。

1. 「職業奉仕におけるR Iの新方針」をお配りしました。  
次の例会以降ご説明と協議をしていきたいと思ひます。
2. 全会員に輪番で、「私の職業」と題する卓話を例会でお願いすることにします。  
輪番表作成は職業奉仕委員会にご一任ください。
3. 第42回例会から、「四つのテスト」の唱

和を実施したいと思ひます。

音頭は、職業奉仕委員長(不在のときは幹事)がとらせていただきます。

### 会員卓話 “山歩き”

会員増強副委員長 日高豊輝

皆さん 今日。先々週の例会で、山協会長より森林浴についてお話があり、大変健康に良いとのことでしたので、私は「山歩き」について少々話してみたいと思ひます。

私達は夫婦で、又は会員の児玉さんの奥様と家内が友達つき合ひをさせていただいていますので一緒に、山に行くのですが、近くの双石山をはじめ霧島連山へよく出かけます。

私は、まだ最近行くようになったばかりで、全くの素人です。

森には入り山へ登り始めますと、先ず息切れが始まり、じわじわと汗がにじみ出てきます。

途中で休んでは汗を拭くのですが、あとからは、拭いても拭いても汗が出て、頂上に着いた時には汗びっしょりです。

ここで缶ビールがあれば最高で、征服感と爽快さで幸せ一杯です。

今年の初めて登った山として、祖母山、尾鈴山、九住山へ連れて行ってもらいました。

祖母山では、地元の方達と山開きの前夜祭から参加して、近くの公民館を借りて寝袋一つで泊り、自炊して登りました。

尾鈴山は、去年児玉さんの奥さんの道案内で一度登り、雪に遇って、頂上までで折り返しましたが、今年は別の方の案内で、アケボノツジ、シャクナゲの花が咲いている道を下山しました。

そして、6月の第1日曜日に、朝4時に家を出て8時頃から九住山に登りました。

中岳、天狗が城と登りましたが、山一面の緑と、ミヤマキリシマが地面一杯にはり付き、さ

らにはベニドウダンの花が目を楽しませてくれ  
大人も子どもも山一杯に賑が這うようでした。

まあこうして、健康に良いからという理由を  
子どもに言い残して登山に行くのですが、非常  
に楽しく、一日中何もかも忘れてしまいます。

会員の中にも山へ行かれる方がいらっしゃる  
のではないかと思います。本格的な岩山など  
はだめですけれども、山登りというより山歩き  
の方ですので、もし良かったら他の山への案内  
をお願いいたします。

また、木花の加江田溪谷ぐらいでしたら、私  
でも案内できます。

森へは入り、「フィトンチッド」を胸一杯に  
吸い込みに、竹の皮に握り飯と水筒にお茶で山  
に登るのは、一番安上りの健康法です。



### 宮崎北RC 岡本英敬直前会長より

チャーターナイト以来久振りに例会に出席さ  
せていただきました。

皆さんのご協力で、チャーターナイトが盛大  
に開催され、無事終了できましたことを、当事

のスポンサークラブ会長として心から御礼申し  
上げます。

8月5日には公式訪問も終り、一段落された  
ことと存じます。

本日は、話しをするために来たのではござい  
ませんので、気がかりになっていることを少し  
申し上げます。

一つは佐土原RCの区域限界についてですが、  
定款では、「佐土原町行政区及び新富町行政区  
を区域限界とする。」としてありますけれども、  
私どもは、宮崎市の一部（旧住吉村行政区）を  
佐土原町RCの区域限界に加えております。

西都RCの区域限界との重複の問題が未解決  
のようですが、宮崎市5クラブの例にならって、  
重複区域からの入会者があった場合は、相手ク  
ラブに事後報告をするだけでよいのではないかと  
考えます。

もう一つは、4名の退会者が出たとの情報を  
得ていますので、会員増強を第一に考えていた  
だきたいということです。

例会に出席できること、会費納入が可能なこ  
と、奉仕に理解があること、協調性があること  
を最低の条件として人選し、加入を促進してい  
ただくようお願いします。

## 出席報告

第41回例会 8月12日(金)

会 員 数	16名
ホーム欠席者数	4名
ホーム出席者数	12名
ホーム出席率	75.00%
マークアップ者数	0名
欠席者名	齊藤・上田・坂本・鈴木

## ビジター紹介(敬称略)

宮崎北 岡本英敬(直前会長)