



2018~2019

国際ロータリー第 2730 地区

# 週報 佐土原ロータリークラブ

BE THE  
INSPIRATION

RI テーマ  
インスピレーションに  
なろう

会長：鷗野 隆春 副会長：RI2730 地区ガバナー 川原 篤雄  
 幹事：舩田直樹 会計：梶田與之助 中部グループガバナー補佐 安田 秀一  
 事務局：吉野由里子 会報委員：藤堂孝一 RI 会長テーマ インスピレーションになろう  
 例会場：コンベンションセンター 2730 地区テーマ プラスワンの考動を  
 例会場住所：宮崎市大字塩路浜山 例会場 TEL：0985-21-1133・FAX 0985-21-1144  
 事務局住所：宮崎市佐土原町下田島 11703-18 TEL0985-62-7833 FAX0985-62-7877  
 E-mail sadowararc@drive.ocn.ne.jp

第 1513 回例会 平成 31 年 2 月 6 日(水)

<今日のプログラム>

- 1.点 鐘 国歌斉唱
- 2.ロータリーソング ♪奉仕の理想♪  
四つのテスト唱和
- 3.会長の時間
- 4.幹事報告 5.出席報告
6. ハッピーBOX披露
- 7.委員会報 ☆2 月度セレモニー☆
- 8.会員卓話「吉田康一郎君」「内藤 昭子君」
- 9.SAA次週例会案内
- 10.点 鐘 ■理事・役員会

## 4つのテスト

言行はこれに照らしてから

1. 真実かどうか
2. 皆に公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなの為になるかどうか

第 1512 回例会記録 平成 31 年 1 月 23 日 (水)

■会長の時間 会長代理 舩田 直樹幹事



**本日は頭の体操です。**

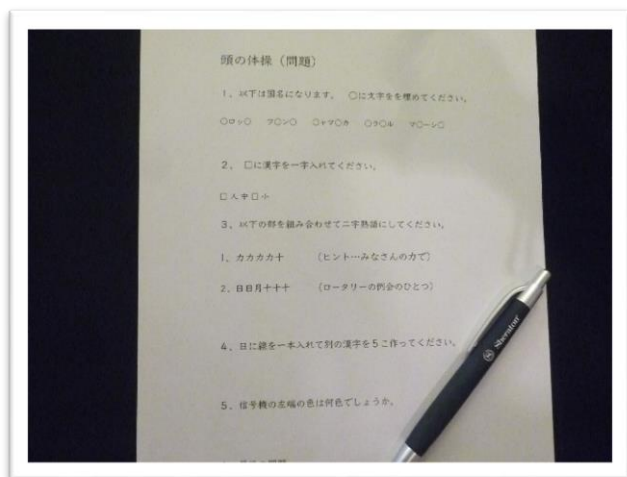
体操といえば、何を思い浮かべますでしょうか？  
ラジオ体操、ストレッチ運動、主に体の柔軟・運動までさかのぼります。当時の日本は栄養状態や

衛生事情が悪く、肺結核や伝染病で亡くなる人が後を絶ちませんでした。国民の平均寿命は40歳台と低いものでした。一般庶民が加入できるような生命保険はなく、生活基盤は常に危険にさらされていたのです。

そこで、通信省 ていしんしょう（現在のかんぽ生命）は国営の簡易保険制度をつくるとともに、国民の健康増進を目的としたさまざまな施策を行いました。ラジオ体操もそのうちの一つ。昭和3年（1928年）に現在のラジオ体操の前身である『国民保健体操』が考案され、その後、戦後の中断やリニューアルを経て、昭和26年（1951年）に新しい体操と伴奏曲が完成します。これが、現在の『ラジオ体操第1』です（第2は昭和27年にできました）。“いつでも” “どこでも” “誰でも” できることを基本方針とし、当時の体操専門家や学識経験者が苦心の末に作り上げたものだといわれています。いきなり激しい運動をすると、血圧が一気に上がり筋肉や腱などに傷害が起こりやすくなり心臓にも負担がかかります。軽い運動で心拍数を上げ、筋肉への血流量と酸素の供給を増加させ、さらに筋収縮による運動（軽運動）を行い、体温や筋肉の温度を上昇させて筋の伸縮を促進させます。そしてストレッチで筋肉を心地よく引き伸ばす。これによって、さまざま障害の予防につながります。また、筋肉や体を温めることで肉離れなどを防ぐ効果もあります。身体機能はその運動に要求されるレベルに適応するまでに時間を必要とします。メインとなる運動を円滑に行えるように、各器官にその準備をさせるための運動が必要です。頭脳も身体の一部であり、スポーツの時と同じく、「瞬発力」「集中力」「持続力」などが求められます。そしてそれらの力をフルに発揮するには、事前の十分な準備運動が必要となるのです。子どもたちの中には空間図形の問題を得意とする子もいれば、苦手とする子もいますが、その違いは生まれつきの才能であるかといえます。と、答えは“NO”です。その差は幼少期にブロック遊びなど、体験をどれだけしたかで大きく影響されるようです。ただし、たとえ幼少期におけ

るその体験が少ない子どもであっても、日常的にトレーニングを受け続けていれば、それを補うことが十分に可能なのです。全くそのトレーニングを受けなければ、いつまでたっても空間図形の問題などに大きな苦手意識を感じ続けることでしょう。そして、それが単なる苦手意識だけに終わればまだ良いのですが、それをきっかけに勉強嫌いになり、しいては深刻な学力低下にもつながります。さて、我々はいかがでしょうか？日々同じ事をこなし、家でなんとなくテレビを見て過ごす、受動的に生活をしていると脳はだんだん考える事をしなくなります。脳の力は低下し、機能しにくくなります。脳も筋力と同じように使わなければ衰えてしまいます。毎日、みなさまも仕事に従事されていると思いますが、頭を使っているように使っていないことも多くあるようです。そこで皆様の頭を柔らかくする体操をしたいと思えます。よろしくお願い致します。

### 問題



記憶力を高める為には「なぜなぜ」や「クイズ」が有効です。「クイズ＝解く」と考えるのは止めておきましょう。頭の体操の目的は「脳に刺激を与える事」です。したがって、解けなくても「考えるだけ」でも十分です。クイズは、解けた時に嬉しいと感じますが、解けないとイライラしてしまいますよね？それだと精神的に良くないので、イライラしたら「そうか！今、考えているだけでも脳に刺激が行っているんだ！」と思うようにしておきましょう。そうすればイライラ感も少しは和らぎますし、さらに解けた時の嬉しさも味わう事が出来ます。なお、「十分に考えた！」と思えば、その時点で答えを観ても良いと思えます。目的はクイズを解く事ではなく、あくまでも「頭の体操」なのです。最後に今回紙に回答を書いてもらいました。頭を効率よく鍛える為にはそれは紙に書くこと。書くことは左脳を使い、考えるのは右脳を使います。つまり脳で考え、紙に書くことは脳をフル回転させるようです。日常の出来事を手帳に書き留める、やらな

ければならない事を紙に書き留める、アイデアが浮かべば紙に書き止める、知らない事があれば紙に書き留める、今後人生の中でやりたいことがあれば紙に書き止める、書くことで脳を鍛え、物事を客観的に捉えることもでき、活性化にも繋がります。ぜひ、お試しください。

### ■幹事報告 幹事 梶田 直樹君

<文書報告>

- \*西都 RC~2 月度例会案内
- \*再送・RYLA 参加要請
- \*職業奉仕セミナーへの参加締め切り 1月31日
- \*第24回ロータリー勉強会~参加者  
藤堂孝一君・蔵田良純君 2名

### ■出席報告 荒武 義博君



会員数=26名 (免除2名 正岡君中武君)  
 出席数=13名      メーク届=0  
 欠席届=13名      無断欠席=0名  
 ◆出席率=50.0%

### ■ハッピーBOX 披露 柳田 光寛君



<ニコニコへ>○田邊 揮一朗君~1月度誕生日プレゼントありがとうございます。おかげさまでおしりの調子もよくなりました。早めの検査や治療が大事ですね。

○林 初子様~12月誕生日プレゼントありがとうございます。○藤堂 孝一君~12月結婚記念月~

ロータリーで祝っていただきありがとうございます。今年で 39 年目を迎えました。

■ 会員卓話 ○小牧 義隆君



○蔵田 良純君

■ 3 分間スピーチ～例会の様子



○郡司 武俊君

○林 厚雄君



○藤堂 孝一君

SAA より 次週のご案内

1 月 30 日(水) 休会です。