



THE ROTARY CLUB OF SADOWARA WEEKLYBULLETIN

佐土原ロータリークラブ週報

1997~98年度 RIテーマ

国際ロータリークラブ会長 グレン・W・キンロス



ロータリーの心を

あなたの住むところ 私たちの世界 そこに住むすべての人々に

四大奉仕部門すべてを通じて ロータリーの心を示そう

クラブ奉仕=あなたのクラブに ロータリーの心を

職業奉仕=あなたの職業に ロータリーの心を

社会奉仕=あなたの地域社会に ロータリーの心を

国際奉仕=私たちの世界に ロータリーの心を

第486回 平成9年12月12日(金)

[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 藤堂孝一君
8. 点 鐘

次回予告

*12月19日(金)

会員卓話

*12月26日(金)

全員協議会

*1月2日(金)

特別休会

*1月9日(金)

新年家族懇親会

佐土原ロータリークラブ

例会日 毎週金曜日(12:30~13:30) 第2会場 19:00 会長 徳丸彰一

例会場 石崎浜荘 ☎0985-73-1913 副会長 加藤仙之

事務局 宮崎郡佐土原町大字下田島20614 幹事 梶田與之助

山脇医院長自宅内

会計 福井輝文

☎880-02 ☎(FAX)0985-73-7170 会報委員長 垂水敏雄

第485回例会記録

(1997.12.5)

☆会長の時間

徳丸 彰一君

皆さん今日は、本日は第485回例会です。はじめにビジターをご紹介いたします。

西都RC 大石太郎君 今井美富君
平岩七朗君 河野謙二君
池水利寿君

前回の当クラブ理事会で次年度の役員候補者を次のとおり選考しましたので、ご報告いたします。

会長	加藤仙之君
副会長（会長エレクト）	福井輝文君
幹事	吉田康一郎君
会計	恒吉正志君

ご異議がなければ拍手でご賛同の意志表示をお願いいたします。

[全員大きな拍手]

例会出席率の向上を図るため、6ヶ月無欠席者の表彰を行ってはどうか、とのご意見もありましたので、理事会で協議の結果、平成10年1月1日以降の該当者について実施することに決定しました。

出席委員長の方で出欠を確認していただきますので、よろしくお願ひ申し上げます。マークアップも出席扱いです。

来年2月に佐土原ライオンズクラブの創立30周年記念式典が行われる予定で、私に招待状がきましたので、会長として

出席の方向で検討しています。

☆幹事報告

梶田 奥之助君

1. 例会変更通知

*小林RC 12月10日18:30
ガーデンベルズ小林

*日向東RC 12月16日18:30
はまぐり荘

*宮崎RC 12月16日18:30
ホテルオーシャン45

*宮崎南RC 12月22日18:30
ホテル・プラザ宮崎

*日向東RC 12月23日は休会

*宮崎RC 12月23日は休会

〃 12月30日は特別休会

*日向RC 12月29日は特別休会

*宮崎南RC 12月29日は特別休会

*宮崎東RC 12月29日は特別休会

〃 1月5日は特別休会

*日向東RC 12月30日は特別休会

*日向中央RC 12月31日特別休会

*宮崎北RC 12月31日は特別休会

*宮崎中央RC 1月1日は特別休会

〃 1月15日は休会

*宮崎西RC 1月2日は特別休会

2. 図師鎮雄ガバナーより、当クラブ公式訪問についてのお礼状をいただきましたので、全文をご披露いたします。

『晩秋の候となりました。その後、ご清栄のことと存じます。過日の公式訪問に際しましては色々とご配慮を賜り有難うございました。貴クラブは10周年記念事業もあり、また、地区大会のコ・ホストクラブとして、公式訪問

を最後のグループにさせて頂きましたことを、御礼とお詫びを申し上げます。

お伺いしまして、貴クラブは少ないメンバーではありますが、出席された全員が真面目で熱心にロータリーの心の実践に取組んでおられる姿を拝見し感銘を受けました。しかし、何といっても会員増強がなければ奉仕も思うにまかせません。

会員増強は悲願であります。今年度は従来にも増して、徳丸会長様を先頭に全員会員増強委員のおつもりで頑張ってください。必ず目的は達成されるものと思います。

その節申し上げましたが、地域社会のニーズに最も効果的かつロータリー的であるのはプロバスクラブの提唱であると思います。経費も労力もあり要しません。10周年記念の一環として是非ご考慮頂きたいと存じます。

最後になりましたが、地区大会でのご協力に対し改めて御礼を申し上げ、貴クラブのご発展を祈念いたします。

皆様によろしくご伝言ください。』

3. 佐土原RC創立10周年記念式典及び祝賀会ビデオのダビング料は、1本3,500円です。ご希望の方は幹事までご連絡してください。

☆親睦委員会より

委員長 吉田康一郎君

『歯車会ゴルフコンペ』について再度ご連絡いたします。

★日時 12月21日(日)

8:00集合 8:36スタート

★場所 愛和ゴルフクラブ宮崎コース

★参加費 2,000円

★ブレイ代 15,000円

終了後、高鍋町で懇親会があります。

参加予定者

徳丸・梶田・伊東・加藤・藤堂・

福井・池田・正岡・恒吉・郡司・

林・宮本・岩切・宮原・山本・

吉田の各会員

☆出席報告

委員長 宮原建樹君

会員数	27名
H C出席者数	21名
欠席者数	6名
出席率	77.8%
マークアップ者数	2名
修正出席率	85.2%
欠席者名	福井・伊東・林・宮原・郡司

今回から出席簿を回しますので、各自○印をご記入ください。

12月セレモニー

吉田親睦委員長より

今月に誕生日（ご夫人を含む）、結婚記念日をお迎えになる次の方々に、徳丸会長より記念品を贈呈して、会員一同心から祝福申し上げます。

[誕生日祝い]

柳田光寛君・林 卓美君

林（厚）会員御令室・垂水会員御令室

宮本会員御令室・池田会員御令室

福井会員御令室・吉田会員御令室

神宮寺会員御令室・郡司会員御令室

[結婚記念日祝い]

田村勝二君・藤堂孝一君・垂水敏雄君

☆会員卓話

恒吉正志君

3回目の卓話ですが、今回は『腰痛の予防』について、私の体験などを交えて話してみたいと思います。（資料配布）

*腰は、「からだのかなめ」と書くように、体の動きの中心であると共に、「腰を据える」、「弱腰になる」などと言って、心の状態も表します。

*腰痛がひどくなると腰が体を支えきれなくなり、心もどこか受け身になる状態になります。いわゆる「腰抜け」です。

*腰痛の原因と考えられるものには、運動不足、食べ過ぎ、内臓の疾患（殆どストレス）が挙げられています。

腰痛は体の矛盾を表すわけですから、ストレスの状態をいかに自覚して、調整するか、が問題となります。

★腰痛（ぎっくり腰）が起こる前に発する警戒信号

[からだ]

- (1) つま先が階段や平らな床につまずく。
- (2) 寝起きが辛く、起きるとき腰が重く感じる。
- (3) 勝胱炎や尿道炎などでもないのに、尿の出が悪い、頻尿感がある。

[こころ]

- (1) 優柔不断になる。
- (2) 頑固になる。
- (3) 「口うるさい人」になる。

*腰痛の予防

- (1) 目が覚めたら直ぐに布団から起き

て行動する。

- (2) 「腰湯」に浸かる。 5分間ぐらい、1日1回。

*腰痛になったら [腰痛の調整]

I. 脇腹をゆるめる。

- ①仰向けに寝て、左右の脇腹を親指と4本の指で上下に挟むようにしっかりとまみ、左右の厚さ（固さ）を比べる。

- ②左右のより厚い（固い）方の脇腹をしっかりとつかんだら、そのまま外側へつまみ出して中の筋をはじく。

3~4回、少し痛い程度でよい。

- ③両方の脇腹に手のひらを当てて、しばらく休む。

II. 左内股をゆるめる。

- ①左膝を立てて座り、内股の張っている筋を右手親指で強めに押す。足の付け根側から膝の方へ3~4か所。

- ②筋が少しほぐれてきたら、特に痛かった所を強めに押し、最後にそこにしばらく手を当てる。

III. 背筋をゆるめる。

- 仰向けに寝た状態で、背中の肋骨下端にゴルフボールなどを当てて、ゆっくりとゆるめていく（15分~20分位）。又は、うつ伏せになり、その部分を誰かにマッサージしてもらうのもよい。

これから寒気が厳しくなって来ますと、どうしても体が緊張し、暖房の影響で体が乾燥しがちになります。入浴してゆっくりと体を温め、1時間位して寝るのが良いそうです。また、水分は十分補給し、室内では加湿器を併用するなどの配慮も大切です。