

Rotary



# 八尾ロータリークラブ会報

2018  
vol.58  
No.27

1/31



ROTARY:  
MAKING A  
DIFFERENCE



国際ロータリー テーマ

**ロータリー:変化をもたらす** 国際ロータリー 会長 イアン H.S. ライズリー

国際ロータリー 第2660地区 テーマ

**個性を活かし、参加しよう** 国際ロータリー 第2660地区 ガバナー 片山 勉

八尾RCバナーの主旨  
「我々のクラブは、老いも若きも  
相手を敬愛し、和気あいあい、  
楽しいクラブライフを送っている  
ことが誇りであります」

八尾ロータリークラブ テーマ **和の心を持ち、魅力あるクラブライフを** 会長 菅野 茂人

## 第2756回 例会 プログラム

- 開会 「点鐘」
- ロータリーソング 「それでこそロータリー」
- ゲストの紹介 プロ・キャディ 清水重憲様
- 出席報告
- その他の報告
- 会務報告 「会長の時間」「幹事の時間」
- SAA報告 ニコニコ箱

### ▼卓話

「プロキャディが見たプロゴルファー」

プロ・キャディ 清水重憲様

- 閉会 「点鐘」

### ■卓話予告

2/7 「マーケットあれこれ」小谷逸朗会員

2/14 「上方芸能について」

吉本興業 白川圭介様

2/21 子供食堂様

2/28 プロゴルファー 山本善隆様

3/7 「インターアクト活動報告」

金光八尾高校インターアクトクラブ

3/14 職業奉仕委員会 笠井 実 副委員長

3/28 佐々木 洋 名誉会員

4/4 「私を語る」 友田 昭・曾家清弘会員

## 会長の時間

本日は八尾東RCから大松会長と石川IM実行委員長が、4月に開催されるIMロータリーデーのPRにお越しいただきました。成功するようクラブ上げ協力させていただきます。頑張ってください。

さて1985年から続いておりました現在のIMの体制が今年、最後になります。新たにIMは、8組から6組の体制になります。

30年間の間にクラブの新設、廃止、合併があり組内のクラブの人数等の変動が大きくなりました。2017年度の組別の会員数は1組が7クラブ205名、6組が8クラブ711名と3.5倍の格差が生じております。

果たしてこのままにしておいて良いのか。ガバナー補佐が担当するクラブ数の違い、IMロータリーデーを開催するのにあたり、参加人数や登録料の違い等の課題が浮き彫りにされ、2015年度の地区大会、会長部門会議で2018-19年度を目処にIM再編成とガバ

ナー補佐選出方法を変更する決議がされ、地区大会にて承認されました。

今回、IM内のクラブ数や会員数の再編成だけでなく、編成クラブの内訳も変わりました。今まではインターシティミーティングの名の通り地域性を重視した編成でしたが、今回は市内と郊外クラブの交流を意図的に行える様な編成になっております。

我々はIM4組になり、10クラブから14クラブになります。以前の7組のクラブから大阪御堂筋本町、大阪南、大阪難波、大阪なにわRCの4クラブが増え14クラブ、634人の新IM4組になります。ガバナー補佐は大阪南RCの鈴木慶一会員が就任されます。IMロータリーデーのホストクラブの輪番制は変わりません。

長年なじんできた八尾、東大阪(中河内)地区のインターシティミーティングも、今回が最後になります。皆様奮ってのご参加、よろしくお祈いします。

## 幹事報告

- ▼地区より当クラブが、米山功労クラブ(61回目)の表彰を受けました。
- ▼財団100%寄付達成のバナーも届きました。
- ▼さらに END POLIO NOW の感謝状もいただきました。
- ▼宇野会員の会社「アーテック」様が、ものづくり日本大賞の特別賞を受賞されました。

## ロータリーデーのご案内



### ▼八尾東RC・大松桂右会長

本日は今年度のIMロータリーデーのPRにおじゃまいたしました。4月14日(土)にシェラトン都ホテル大阪で開催いたします。

今回は「今、国際奉仕は」をテーマに、海外から

見た日本の国際奉仕について、ご意見をいただく予定にしております。国際奉仕のニーズをとらえる機会になれば、と考えております。その後「我がクラブの国際奉仕」として、ディスカッションを行います。

また予算の一部は海外からの来訪者の旅費に充当したく、残額で皆様への記念品を検討したいと思います。

IM再編前の、最後のロータリーデーとなります。多数のご参加をお待ちしております。

## 古希のお祝い

### ▼池尻 誠 会員

知らぬ間に古希ということで、戸惑っています。古来稀なりと言われてきた年齢ですが、これからますます寿命は延びていくと思われま。

これからもよろしくお祈いいたします。

## その他の報告

### ▼RYLA実行委員会・井川 孝三 委員長

4月28日から3日間、春のRYLAを開催いたします。関西大学の高槻キャンパスでスタートします。皆様には受講生の紹介をお願いします。18~30歳でお子様やお孫様、会社の従業員さんらをお誘いください。

またロータリアンのご参加、そしてロータリーパパとしてのご参加も、よろしくお祈いいたします。

講演には、シンクロでオリンピック銀メダリストの巽樹里さんをお招きします。3日間が無理な方は、開講式だけでも結構です。多数のご参加をお祈いいたします。

またロータリーデーと同じ4月14日に、IM第4組の新人研修が開催されます。こちらもご参加ください。

### ▼越中八尾50周年特別委員会・

#### 澁谷 登志和 委員長

越中八尾RC様の50周年記念式典に、3月4~5日で参加する予定です。今回は親睦活動委員会と協力して実施する計画で、会費は3万円で検討

しております。多数のご参加をお願いいたします。

### ▼次年度国際奉仕委員会・

小谷 逸朗 委員長

20日に地区の国際奉仕委員長会議に出席してまいりました。財団補助金やグローバル補助金についての説明がありました。また今年度の国際大会が6月24日からカナダ・トロントで開催されます。

## 卓 話

### 「筋肉という財産

～人生100年時代楽しく生きる」

### ▼八尾加圧トレーニングスタジオ・

加圧トレーナー 末吉 朗 様



今回は小谷様から打診をいただき、何か一つでも健康に役立てていただければ、とおじゃまいたしました。

私はもともと、医真会で理学療法士として8年間勤務しておりました。患者様のリハビリを行うのですが、結果が出る方もあれば、思うような結果が出ない方もおられました。

そんな中で今の社長との出会いがあり「理学療法士として足りないところを補ってくれるのが、加圧トレーナーではないか」と考え、転身しました。トレーナーとして活動を始め、4年になります。

加圧トレーニングの歴史は意外と長く、発明されて半世紀近くになります。アメリカで特に、研究が進んでいます。どうしても皆様には筋肉ムキムキのイメージがあると思いますが、実はそれだけではなくて血管を柔らかくしてくれる効果もあるのであります。

体幹覚醒法(BTS)というトレーニングを、八尾では導入しています。長い人生を、健康でいきいき

と過ごしていただきたい、との願いからです。

日本人の平均寿命は、男性で80.98歳。10年ごとに、2歳ずつ伸びてきています。

またこれとは別に、健康寿命というものもあります。介護とかが必要なく、自分でしたいことができる年齢を指します。

この平均寿命と健康寿命の間には、10歳程度の開きがあります。

これからは「人生100年」の時代がやってきます。これから生まれてくる人は、ほぼ100歳まで生きると言えるでしょう。

皆様もよく「適度な運動をなさい」と言われたことがあると思います。「適度な」とはあいまいですが、「毎日歩いているから大丈夫」という人もおられます。しかし例えば1万歩あるこうと思えば、かなり意識しないと到達しないと思います。

運動とは、筋肉を動かすこと。つまりは筋トレ、ということになります。筋肉は10代から20代がピークで、以降は毎年1%ずつ落ちると言われています。つまり80代になると、ピークの半分程度になるわけです。

これはすなわち、かつて両足で歩いていたのが、片足で歩くような状態です。

筋肉をつけるのは、なかなか大変です。結構な強度の運動を、頻繁に行う必要があります。

そこで「もっと楽にできるトレーニング方法はないだろうか」ということで生まれたのが、加圧トレーニングです。

特徴は短時間、短期間、低負荷、低頻度です。

腰や膝などが痛い方でもできます。週1回、40分程度で可能です。

BTSトレーニングの効果とともに、加圧トレーニングは現在、第3の医療としての可能性を秘めているとして、注目されています。

## ニコニコ箱

▼菅野会長 八尾東RC大松会長、浅井SAA委員、ご訪問ありがとうございます。IM頑張ってください。写真有難う。

▼宇野副会長 経済産業大臣賞ものづくり日本大

## 今後の予定

月	火	水	木	金	土	日	
			1	2	3 地区補助金 管理セミナー	4	
5	6	7 理事会	8	9	10 地区チーム 研修セミナー	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	平和と紛争予防／ 紛争解決月間				2月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3 水と衛生月間 PETS(会長エレクト 研修セミナー)	4
5	6	7 理事会	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

賞特別賞を受賞しました。写真有難う。

▼長竹幹事 大松会長、浅井様ご来訪有難うございます。

▼佐野・高井・居相・山本(勝)会員 宇野さん第7回ものづくり日本大賞受賞おめでとうございます。写真有難う。

▼中島・中西(啓)・寺坂・村本・稲田・笠井・飯田・山陰・澁谷・児林・相馬・山本(隆)・藤田・北野・友田会員 写真有難う。

▼池尻会員 世の中なんの役にもたてないまま70才古稀になりました。誕生内祝い。

▼中川(將)会員 末吉様、本日卓話宜しくお願い致します。宇野様ものづくり日本大賞受賞おめでとうございます。写真有難う。



← 八尾RCの  
ホームページも  
ご覧ください

▼中川(廣)会員 59才になりました。これからもがんばります。よろしくお祈りします。誕生内祝い。

▼小林会員 佐野さん、ありがとうございました。

▼田中会員 春のライラへのご協力宜しくお願いします。4/28,4/29,4/30です！！ 写真有難う。

▼濱岡会員 少し良い事がありました。

▼津田・福田会員 いつもニコニコ有難うございます。写真有難う。

▼新宮会員 写真有難う。遅刻。

▼吉田会員 ニコニコありがとうございました。

▼野村会員 中西さん、まってましたよ。写真有難う。

▼小谷会員 田中さんお世話になりました。写真有難う。

▼中西(広)会員 誕生内祝い。例会欠席お詫び。

▼幡田会員 相馬さんお世話になり、ありがとうございました。写真有難う。

## 出席報告

月日	会員数	出席	うち出席規定 適用免除者	出席率	メーク アップ	確定 出席率
1/10	55	40	9	83.33%	1	85.41%
1/17	56	42	11	82.35%		
1/24	56	44	11	85.41%		

