



福山眞吾会長年度の最終例会

会長退任挨拶「たかがロータリー・されどロータリー」

2018年6月29日



福山眞吾 会長

一年を顧みて
昨年7月7日初例会場に笹の葉が正面左側に飾られ、来場の会員が思いを込めた短冊を付けた葉が垂れ下がる笹を見つづ、いよいよスタートす、という実感に浸る時間も無く我職が双肩に押し掛かる重さを感じつつ演壇に立ちました。

一昨年五十周年を迎えた塚本年度、さまざまな事業を行動に移しつつ、新会員拡大二十二名を仲間を迎え現在の礎を築きました。

昨年大石創元年度では会員増員を地道に行動する、会員を思う運営を見させて頂きました。

「たかがロータリー、されどロータリー」の標語を掲げ、めりはりある一年にとの思いで一年間死ぬ気で取り組む思いでのスタート……。

昨年三月、地区の会長予定

者研修から始まり、地区の体質も垣間見ることができました。といえますのは、地区規定委員会に対し、同じロータリーの仲間を来賓扱いにする事は改めるべきの提案をしました。地区役員会にて否決され、RIに上程される事は叶いませんでしたが、本年度猿渡ガバナーは私の年度では来賓扱いはしませんとの回答で意は汲み入れて下さいました。

昨年迄全体事業として五年間継続事業としていた読書感想画・感想文コンクールを、他への移管に向けての一年とし、四委員会を代表して石森委員長を中心に5065通の応募作品が寄せられ、入賞作品十作品を選び、二月に表彰式、三月二十五日から二十七日までの三日間九名の学生と市職員、ロータリー会員計二十三名にて八王子市との友好都市台湾高雄市へ行き、高雄市立鳳翔国民中学校を訪問、同校到着と同時に同校生徒による音楽・太鼓で大歓迎を受けると共に授業に参加、昼食も教室にて歓談しながらすつかり打ち解けた姿を感じました。その後、高雄市役所にて陳市長が名誉市民である

黒須隆一名誉会員始め我々一同を出迎えてくださり、その後高雄市児童ともども表彰式を市のホールにて行い、生徒たちも感激した様子でした。三日間の旅、全員無事故でホッとした次第です。生徒達は初海外旅行で良い経験をしたことでしょう。

プログラム委員会には、例会での卓話の人選及び新会員が大勢なのでインシェイション・スピーチが多かった感ですが、個人個人の話術や自己紹介により人柄が分かる様になりました。

例会を司るSAAの方々には例会時会場の監督とともに出席予定数と食事の数が上手にいき、無駄を最小限にしてみました。

新世代委員長にはロータリーアクトの例会に出席していただき、なおかつアクトには毎月事業報告を提出させ理事会に報告。

R財団・米山奨学委員会ではR財団に三名、米山では四名の会員にご協力をいただき、役割を果たせました。ありがとうございました。

出席財務委員会では、ベテランの会員さんが多く、ニコニコBOXは150パーセント（予算に対し）に近づく成績でした。一

方出席率に関しては半ばよりダウン気味で例年通りの率でしょう。メイクアップを利用すれば向上に繋がります。

広報委員会は会報作成に多く時間を費やしていただきありがとうございます。特に土岐バスト会長にはどちらへも出向き写真を撮り、又会員名簿・テーブル Tent・ネームプレートの作成をありがとうございました。

秋の旅行は熊本大地震により、まちや建物が崩壊。熊本城の姿、東日本大震災に次ぐ震災。早期の復興を願うばかりです。あとは長崎グラバー園等を散策した三泊三日の旅でした。八王子市が昨年百周年記念に因み、北条三兄弟のまちとして小田原・寄居と姉妹都市を締結に伴い、日帰りです。四月十七日小田原を訪問。小田原ロータリークラブ会員十三名が小田原城下の藤棚のところで出迎えてくれました。パナーの交換、ありがたい事です。三島ではうな重をいただきました。

六月一日は寄居の鉢形城跡見学と川越のまち散策。小江戸川越はいつも観光客が多いです。昼食はひつまぶし、両日帰りとも食事が美味しかったです。

親睦ゴルフは四回。我がクラブは上手な人が多いです。

年忘れ家族会、ご夫人お子様も多数参加され、いろいろな企画をありがとうございました。

新春初例会は一月十二日に第2493回目、心も新たに小生も久方振りに芸者さんと獅子舞を下手ながら精いっぱい舞ったのを思い出しました。

親睦委員長は三十余名に膨らんだ委員会を抱え、三名の副委員長と元気に活動してくれてありがとうございました。

昨年十二月中旬、秋間正好委員長発案により多摩御陵参道清掃活動を実施。当日湖上会員があらゆる道具をトラックに載せて持参してくれたので予定時間より早く終了。その後はやすらぎの湯に浸かり楽しい一刻を過ごしました。やはり清掃はボランティアの原点かな！

三月三日（土）第2500回記念例会を全体事業と位置づけ馬場榮次実行委員長、野口文男事務局長の下、十二代大樋長左衛門氏（金沢香林坊ロータリークラブ会長）の記念講演「広げよう日本の文化」と茶会・八王子芸妓衆の踊り・篠笛とお琴の演奏・着付教室を、「育てよう思いやりの心、感謝の心、奉仕の心」をテーマに実施し、全会員が新調したそろいの半纏にて接待しました。

茶会では裏千家淡交会東京第八西支部長の田辺隆二郎様始め支部の皆様に変お世話になりました。この大樋長左衛門氏と茶会が六月十二日の地区会長幹事会にて社会貢献ガバナール賞を受賞しました。又、会員増強増賞も同時に受賞しました。記の通りで一年間ご苦勞様でした。毎月の会合にて成果を上げました。

会長職を与えて頂き戸惑いながらの運営に対し、大石創元直前会長、倉田会計の高い見地よりご助言いただきありがとうございました。

小杉・市川両副幹事、細々した点での裏方役を担ってくれました。小杉副幹事はIMにも出し向し役割を果たしてくれました。事務局の仙田さんを五十周年時の関幹事が決めていただいた事が円滑に運営できた源でありました。

橋本孝幹事は前年の副幹事から続投され、すべての諸会議・下見・交渉事、クラブ内を把握し気遣う対応は家庭・仕事・他団体も多々犠牲にした事と思います。思い返すと小生の役には無くてはならない人物であることを再確認した次第です。橋本幹事、市川副幹事、小杉副幹事最終までのお付き合ひ本当にありがとうございました。

出戻り会員の小生に役を与えてくださったバスト会長始め会員の皆様に重ねて御礼を申し上げます。

スタンドからグラウンドへ降りていただいた方も多く見受けられました。「たかがロータリー・されどロータリー」人々。

幹事退任挨拶



橋本 孝 幹事

福山会長、この度は幹事に指名していただき誠にありがとうございました。大変良い経験をさせていただきました。機会があるごとにお話しさせていただきましたが、『会長の思いを貫き通す』これが一年の目標でありました。それが全て出来たかはわかりませんが、市川副幹事、小杉副幹事の二人と共に頑張ってきたつもりです。また、幹事として委員長、副委員長を指名させていただき、メンバーの配属も決めさせていただきました。たまには文句も言われましたが、一年間事業を無事行えたのも皆さんのおかげです、ありがとうございました。あと、忘れてはいけないのが、事務局の仙田さんです。

至らぬ私を常にサポートしていただきました。そしてバスト会長の方々をはじめとする諸先輩方にも困ったときには常に相談に乗っていただき、ご指導、アドバイスをくださり大変うれしかったです。また、入会のきっかけを作っていただいた、スポンサーの榊田会員には大変感謝しているところでございます。

福山会長との縁は数年前に檜崎バスト会長より福山プログラム委員長の副委員長をやってくれと頼まれた時からでございます。思えばあの時に副委員長を受けた時から今の状態になる運命だったと思います。これからも会長とは良いお付き合いをお願いしたいと思っています。

最後に、繰り返しになつてしましますが、皆様、一年間本当にありがとうございました。お世話になりました。





一年間ありがとうございました。

肩こり・腰痛のストレッチ



株式会社 Pflaster
三浦雄大 氏

肩こりとは…

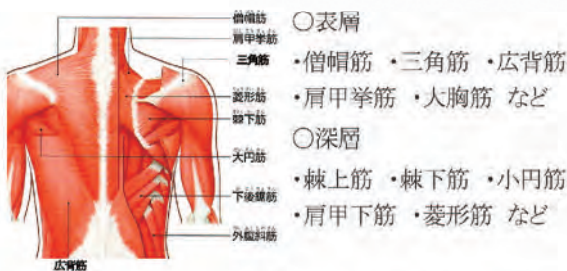
そもそも肩こりというのは周辺の筋肉が固くなってしまうって動かしづらい状態をいいます。そのため血管や神経が圧迫されることによって、痛み以外にも、痺れであるとか、重だるさであるというような症状があらわれます。血液は栄養や酸素を身体中に運んでいるので、血流が悪くなることによって脳や目の働きも阻害され、その結果集中力がなくなったり、目がかすんでくることとなります。

その原因となるのが姿勢の不良です。背中が丸まって肩が前に出てしまう。この姿勢になることによって胸周りの筋肉が縮こまってしまい、こ

こで血流障害が起こります。逆に背中の方に引いては筋肉が引っ張られてしまい、その状態が長時間続くことで筋肉が固まってしまい、痛みが出たり、痺れが出たりすることになります。

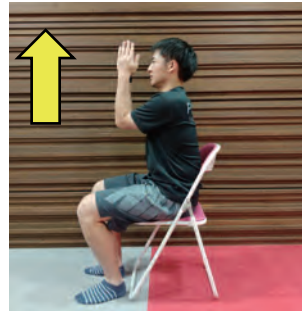
座った状態で長時間この姿勢でいますと、立った時や歩いている時にもこの状態が続いて猫背になり、猫背になることで腕が上げづらくなったり、首にだるさが出てきたりします。

肩の筋肉



肩こり予防のストレッチ①

手のひらと肘をしっかりと合わせ、肘が離れないようにゆくり上に上げる。
肘が肩の高さまで上がるか。
片手を肩の上、片手を下から身体の後ろに回して、しっかりと腕が組めるか。



チェック

両足を広げ、椅子の背もたれに両手を載せ、そのまま胸を下にゆくりおろす。
息を止めずに20秒から30秒静止する。



広背筋ストレッチ

肩こり予防のストレッチ②

両手を前に伸ばして組み、左右の肩胛骨を引き離すように少し背中を丸める。
腰は丸めず背筋は伸ばす。これも20秒から30秒。



僧帽筋ストレッチ

背筋を伸ばし、頭の横に手をかけ、斜め前に首を倒す。伸ばす方の肩をしっかりと落としておく。



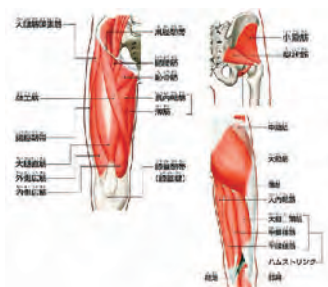
肩甲挙筋ストレッチ

腰痛とは…

腰痛には急性腰痛（いわゆるぎっくり腰）と慢性腰痛があります。デスクワークの多い方には慢性腰痛が多いかと思えます。症状のひどい方は背骨の関節一つ一つに痛みが出る場合があるので痛みがひどい場合には無理にストレッチは行わず速やかに医療機関で受診を行ってください。

痺れ、重だるさに関しても腰に走っている神経の圧迫が原因のこともありますのでその場合も医療機関での受診をお勧めします。腰の不調は長引けば長引くほど完治に時間がかかるので早めの治療を心がけてください。

腰痛の原因もやはり腰周りの筋肉が固くなることであり、不良姿勢が腰痛を引き起こします。おしりが前に出て骨盤が寝てしまっている状態。電車の中などで若い人などによく見かける姿勢ですが、これが腰に大きな負担をかけます。腰の筋肉が引っ張られること、股関節や腿の前



- 骨盤周り
・大臀筋・中殿筋・腸腰筋
・深層外旋六筋 など
- 大腿部
・大腿四頭筋・内転筋群
・ハムストリングス など

の筋肉が緊張しやすくなっているため、それによって骨盤が前後に引っ張られて歪みが生じます。

もうひとつの原因は体重の過多です。お腹が出っ張ることによって腰が反ってしまい、その分腰に負担がかかります。体重の増加にも十分の注意を払ってください。

骨盤の周りの筋肉が硬いと股関節の動きが悪くなります。人間の下半身は股関節と膝関節と足首の関節が連動して動いていますので、どれか一つが固まるとほかの部分に負担がかかり、痛みが出てしまうこともあります。



ハムストリングスストレッチ

立ち上がった状態で膝を伸ばしたままつま先を片手で掴む。
難しい場合は膝を軽く曲げて良い。



臀部ストレッチ

座った状態で背筋を伸ばしたまま足を組み、身体をゆっくり前に倒す。
難しい場合は組んでない方の足を前に伸ばす。



チェック

これもまず下半身の筋力チェック椅子に座った状態から片足で立ち上がる事が出来るか。
できない場合には股関節、膝関節、足首の運動がうまくいっていません。

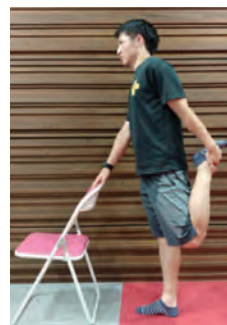
腰痛予防のストレッチ

肩こり、腰痛を
おこさないために
仕事の効率を上げ肩こり、腰痛を防ぐ方法を次に述べます。

1、姿勢の改善。常に姿勢を正しくすることを意識する。
仕事以外の時間帯の姿勢にも留意する。

2、同じ痛みを繰り返さないように工夫すること。
対症療法ではなく常に予防を心がけることが肝要です。

ストレッチは筋肉をリラックスさせることが目的です。で反動をつけずゆっくりとじわじわ伸ばしていき、痛みまでおこなわず気持ちいい程度で息を止めずに20秒〜30秒程行ってください。

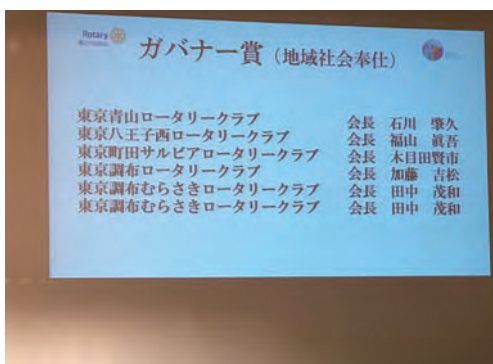


大腿四頭筋ストレッチ

頭から膝のラインを真っ直ぐにすることを意識しながら膝を曲げて片手で足首を後ろに引き寄せる。



東京青山
東京八王子
東京町田
東京調布
東京調布



6月12日に行われた地区のクラブ会長幹事会において表彰がございました。馬場榮次実行委員長と野口事務局長をはじめ皆様のお力添えで、十一代大橋長左衛門氏をお招きしての第2500回記念例会がガバナー賞を受賞しました。次に、秋間勝仁委員長をはじめ、皆様のご協力により会員増強賞を受賞しました。

ガバナー賞・会員増強賞で表彰

例会 報告

第2514回 ● 2018・6・22 (金)

◇司会 山口寛会場監督補佐

◇開会点鐘 福山眞吾会長

◇R'ング 我らの生業

◇食事と交歓 和食

◇お客様のご紹介

講師三浦雄大氏、山本俊明
新会員、菊地善和新会員

◇出席報告・ニコニコ発表

宮澤徳光出席財務委員

会員114名中67名出席。

出席率63・81%。前回6月

15日のメイクアップ加藤直也
会員外9名。前回6月8日の出席率66・99%をクラブの
会費を使つての実施の為10
0%に修正します。

◇会長挨拶 福山眞吾会長

*昨日は夏至でした。これから
だんだん日が短くなります。8月の第1週の八王子まつり
の頃は7時を過ぎると薄暗
くなつてきます。*八王子まつりの今年のポス
ターが出来上がり、町のあち
こちで見かけるようになると
思います。

*昭和40年に日韓平和条約が

結ばれました。今はいろいろ
な問題で日韓が上手くいつて
いないですが、早く解決して
良い関係になつてほしいです。*2015年の6月22日に富士
山が世界遺産に登録されま
した。時間ができたら日本国
内の素晴らしいところを訪ね
てみたいです。*サッカーでは日本のサポーター
が試合終了後掃除をする姿
が話題になりました。

◇新会員入会式

紹介者：野口文男会員

新会員：山本俊明会員

紹介者：久保英生会員

新会員：菊地善和会員

◇感謝状贈呈 会員増強賞

田辺隆一郎会員、塚本達二

会員、野口文男会員、赤上晃

会員、伊藤則久会員、浅川

立憲会員、井上知巳会員

◇スピーカー紹介

加藤直也プログラム委員長

スピーカー：(株)Pfaster

三浦雄大氏

テーマ：肩こり・腰痛のス

トレッチ

◇閉会点鐘 福山眞吾会長

ニコニコボックス

● 2018・6・22 (金)

◇福山会長：本日の卓話の講

師三浦雄大先生のお話は肩

こり腰痛のストレッチ加齢

になると何かと起る痛みを

抑える為にも良く実行して

下さい。

◇橋本幹事：三浦雄大先生よ

ろしくお願いいたします。

山本・菊地新会員をお迎え

して。

◇黒須弘道：新会員山本様、

菊地様を歓迎します。

◇塚本・秋間勝仁：本日入会

された山本君、菊地君をよ

ろしくお願いします。

◇野口・本日、新会員山本俊

明さんを紹介させて頂いた

きます。

◇山口・同業新会員山本俊明

会員を宜しく願います。

◇寺澤・お誕生日のお祝いを

いただきました。

◇久保・菊地さん入会楽しみ

にしています。

◇山本俊明：新会員の山本俊

明です。宜しく願います。

◇菊地善和：入会しました。

よろしく願います。

(順不同・会員敬称略)

例会 報告

第2515回 ● 2018・6・29 (金)

◇司会 神辺会場監督補佐

◇開会点鐘 福山眞吾会長

◇R'ング 奉仕の理想

◇お客様のご紹介

峰尾三千代様、小沢富美代

様、福山美江様

◇出席報告・ニコニコ発表

松島 勝出席財務委員

会員114名中83名出席。

出席率79・05%。前回6月

22日のメイクアップ秋間正好

会員外14名。前回6月15日

の出席率69・90%を79・61%

に修正します。

◇乾杯 塚本達二パスト会長

◇食事と交歓 和洋食／芸妓

衆踊り、香川社中祭囃子他

◇閉会点鐘 福山眞吾会長

ニコニコボックス

● 2018・6・29 (金)

◇福山会長：会員の皆様にお

世話になりました。ただ々

感謝あるのみです。ありが

とございました。

◇橋本幹事：一年間ありがと

うございました。

◇峰尾、的田：一年間お疲れ

様でした。

◇田辺、関谷：福山年度ご苦

労様でした。

◇大石創元：最終例会お通夜

の為出席できなく、福山丸

の無事帰港おめでとうござ

います。ご苦労様でした。

◇鈴木重春：会長幹事ご苦労

様でした。

◇黒須隆一：福山会長・橋本

幹事の一年間のご苦労に心

から敬意を表します。

◇加藤直也：福山会長・橋本

幹事一年間お世話になりま

した。また、委員長として一

年間お世話になりました。

◇小杉、市川：一年間お世話

になりました。ありがと

ございました。

◇白柳：10年間大変お世話に

なりました。本当にありが

とございました。

◇黒須弘道：福山会長死ぬ気

での航海お疲れ様です。案

しい一年で無事帰港されま

した。

東京八王子西ロータリークラブ

東京都八王子市旭町 14 番 1 号

京王プラザホテル八王子 8F 〒192-0083

TEL.042-649-3751 FAX.042-649-3753

<http://www.hachioji-west-rc.org>

会長 福山 眞吾 幹事 橋本 孝

広報委員会 青木清治 浅川立憲 原 巖 土岐静雄
諸星宗幸 金子裕二 寺澤大介◇馬場、河西、檜嶋、石井、村
内、石田、土岐、塚本、倉田、
野口、城所、大田、神辺、相
川、山口、関、福山会長、橋
本幹事さん一年間ご苦労様
でした。
◇三浦、金子、田村、山本正光、
森、杉本、秋間勝仁、井上、岸
田、桂田、福田、秋間正好、小
沢、中村、諸星、宮沢、赤上、
立花、一年間お世話になり
ました。
◇竹松：この一年間財務出席
委員会にご支援ご協力いた
だき有難うございました。
◇青木：一年間広報委員会お
世話になりました。
◇山本俊明：よろしくお願ひ
します。
(順不同・会員敬称略)