



ロータリーは世界をつなぐ

2019-20 年度 R テーマ
ROTARY CONNECTS THE WORLD
国際ロータリー会長
マーク・ダニエル・マローニー

Weekly Bulletin

藤枝南ロータリークラブ 会報

例 会：毎週金曜日
会 場：小杉苑 藤枝市青木 2-35-30
T E L：054-641-3321

事務局：藤枝商工会議所内 藤枝市藤枝 4-7-16
T E L：054-646-3919 F A X：054-643-2000
E-mail：jimukyoku@fujieda-south-rotary.jp

2019-20 年度
会長 ♡ 渡邊芳隆 副会長 ♡ 松浦正秋 幹事 ♡ 森竹正晃 副幹事 ♡ 鈴木健夫

例 会 第 1 3 4 8 回 通常例会/小杉苑

ソング 我等の生業、みあげてごらん夜の星を : ソングリーダー 加藤智之君

■ 会長挨拶

渡邊芳隆君



皆様、こんにちは、1 週間のご無沙汰です。いかがお過ごしでしょうか。1 年、経つのが早いもので 12 月も残すところ、あと半月程に成りました。

今日で、通常例会は最後に成ります。18 日はクリスマス夜間例会に成ります。奥様方を、はじめご出席いただけるメンバーの皆様宜しくお願い致します。今朝の蓮華寺池公園の気温は 5 度でした。今日は、わが家に置いて置きたい常備薬をご紹介します。麻黄附子細辛湯(まおうぶしさいしんとう)です。風邪や気管支炎などの治療に使われる漢方薬です。微熱や悪寒、体のだるさ、頭痛、めまい、関節の痛みといった風邪の諸症状に効果が有るとされます。基本的には「体を温めること」によって、発汗を即す作用がある薬です。汗をかくことで、風邪の症状がやわらいでいきます。とてもよく効く薬でありながら、副作用がほとんどないという利点があります。そのため高齢者の方でも安心して使うことができます。もともと体が弱い人や、別の病気が治りかけの時に風邪をひいてしまった人に処方することもあるそうです。今日は、外部卓話です。講師は樽松さまで演題は「健康寿命の伸ばし方」です。樽松様、宜しくお願い致します。

■ 幹事報告

森竹正晃君

1 2 月 1 3 日の幹事報告はございません

■ 出席報告

笠原大輔君

本日のホームクラブ出席者	前回の補正出席者
37/51 72.54%	48/51 94.11%

(1) 欠席者 (事前連絡とメイクアップをどうぞ)

○阿井君 ○飯田君 ○稲葉君 ○内山君 ○江崎君
○樽井君 ○内藤君 ○早川君 ○淵脇君 ○村松章隆君
○山田君 ○渡邊博君 川口君 小林君

(2) メイクアップ者

阿井誠君 (地区) 桑原茂君 (藤枝)
佐野芳正君 (IM) 樽井勉君 (藤枝)
村松章典君 (藤枝)

■ スマイルBOX

笠原大輔君

- ・誕生日のお祝いありがとうございました。いよいよ 70 才になりました。 山田壽久君
- ・結婚記念日ありがとうございます。31 回目です。 漆畑雄一郎君
- ・誕生日のプレゼントありがとうございます。 村松章典君

スマイル累計額 314,000円



健康寿命とは、健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間をいいます

日本人の平均寿命が、男性 約 81 歳 女性 約 87 歳 健康寿命が、男性 約 72 歳 女性 約 75 歳 差が 男性 9 年、女性 12 年あります。介護期間を短くすることが、生き生き暮らせ、人生を豊かにします。

ロコモティブシンドロームを予防して健康寿命を延ばそう。ロコモって何？運動器（骨・筋肉・関節・軟骨・神経など身体を動かす器官）の障害の為に移動機能（立つ・歩く・座るなど日常生活を送るために必要な身体を移動する機能）の低下した状態です。進行すると介護が必要になる可能性が高まります。

（生活筋力向上ゆっくりプログラム）機能改善エクササイズ

東大教授 石井直方先生と共同開発したプログラムにそって椅子に座りながら行います。足腰の筋力をつけ、肩周りの柔軟性を高め、ゆっくり大きく動作をする事で日常生活が楽に動けるようになります。いつまでも身の回りのことが一人でできるように、運動器を長持ちさせロコモを予防し、健康寿命を延ばしていきましょう。

生活筋力向上ゆっくりプログラム 機能改善エクササイズ

東大教授 石井直方先生と共同開発したプログラム

足腰の筋力をつけ、肩周りの柔軟性を高め、ゆっくり大きく動作をする事で日常生活が楽に動ける

* 動作の名前 * やり方	* 使う筋肉 * 効果
① つま先かかと上げ (深く座る) * 両足一緒 肩幅 4回 つま先を4カウントで上げ4カウントで下げる かかとを4カウントで上げ4カウントで下げるで1回	すね・ふくらはぎ ・血行促進 ・むくみ解消 ・転倒予防
② かかとタッチ (浅く座る) * 右・左 各4回 肩幅 手は椅子 つま先を上に向け、膝を伸ばし かかとを床にタッチ 4カウントで伸ばし4カウントで戻す	太もも・すね ・膝の安定性 ・太ももの筋力アップ
③ 足ひらき (浅く座る) * 右・左 各4回 膝揃える・つま先と膝が同じ方向で行う 4カウントで開き4カウントで閉じる	太もも・お腹・お尻 ・バランス能力アップ ・お腹のひきしめ
④ おしり歩き (深く座る) * 右・左交互 4回 腕は脇 頭、肩をなるべく動かさない お尻を4カウントで上げ4カウントで戻す 交互で1回	体幹 ・お腹のひきしめ
⑤ もも上げタッチ (深く座る) * 右・左交互4回 肩幅・お腹の前に両手を重ね 4カウントで上げタッチ 4カウントで下げる	太もも・お腹 ・足腰の強化 ・転倒予防
⑥ お尻上げ (浅く座る) * 肩幅より広く 両手膝の上 4カウントで上げ4カウントでゆっくり戻す	太もも・お尻 ・足腰筋力アップ ・転倒予防
⑦ 足踏みツイスト (浅く座る) * 右・左交互 4回 身体を正面に向ける・手は椅子 4カウントで右に歩きツイスト4カウントで戻す 左側も	お腹 ・ウエスのひきしめ
⑧ 胸ひらき * 両手一緒 4回 手のひら上 脇締め90度 肘を動かさない 4カウントで開き4カウントで戻す	背中・肩 ・肩の強化 ・姿勢改善
⑨ 肩ひねり * 両手を水平に広げ 腕をひねる 顔の向きも交互に 4カウントでひねり4カウントで反対側にひねるを4回	肩・首 ・肩の強化 ・肩痛予防
⑩ グーパー * 両手一緒 4回 4カウントで閉じ4カウントで開く	腕・指先 ・血行促進 ・握力アップ
⑪ クロール肩まわし * 右・左交互4回 体幹と肩甲骨を意識して大きく動かす 両手を肩に添え、4カウントで右4カウントで左	肩まわり ・肩痛予防 ・血行促進
⑫ バック肩まわし * 右・左交互4回 体幹と肩甲骨を意識して大きく動かす 両手を肩に添え、4カウントで右4カウントで左	肩まわり ・肩痛予防 ・血行促進

例会プログラム

「健康寿命の延ばし方」



例会日	クラブ行事	摘要
12/18(水) 第 1349 回	年忘れ夜間例会	藤枝四川飯店
12/27(金)	休会	
1/10(金) 第 1350 回	新年賀詞交換会	小杉苑
1/12.13 第 1351 回	U-10 サッカー大会	藤枝総合公園

■ 今週の一言

富澤賢一君



料理とお酒が好きな家内です。
先日の健康診断の結果、特に異常なし！とお墨
付きを頂き 私はまだまだいけると更にパワー
アップしています。



(担当／平原君)