



世界へのプレゼントになろう

Weekly Report

2015-16
第9号

RI 会長テーマ Be a gift to the world クラブ会長テーマ もう一度青春！地域のために あと世代のために そして…

第 2247 回例会

日 時 : 平成 27 年 9 月 30 日

会 場 : 例会場

司 会 : SAA

稲村委員

開会点鐘

木島会長

斉 唱 : ロータリーソング「日も風も星も」

お客様の紹介

木島会長

岡本 公子様 (卓話講師)

ワユ ナルリタ デウィ様 (米山奨学生)

会長報告

木島会長

●多摩中グループ歴代会の開催

日時 12月7日(月)18時

場所 立川グランドホテル

出席対象者 津戸会員・高世会員・高柳会員・
小川会員・三田会員

●11/15開催のクリーン多摩川実行委員会

日時 10月7日(水)19時30分

場所 国立市役所 会議室

出席 小澤(崇)社会奉仕委員長

●東京愛宕 RC より 10/15 ロータリーデーとして

「Tokyo Atago Shake up Rotary!」チャリティーパーティーを開催

日時 10月15日(木)19:00~21:00

場所 東京アメリカンクラブ

登録料 20,000円(8,000円相当寄付予定)

締切日 10月5日(月)

基調講演 吉田潤喜ヨシダソース創業者会長兼 CEO

●東京国分寺 RC「創立 50 周年記念チャリティゴルフ大会」について 開催日の 11/11(水)は当クラブは振替休会となっていますので、出来るだけ多くの方

の参加をお願いしたいと思います。

●国際大会が来年5月29日から開催されます。多くの参加が期待されておりますので、よろしくお願いたします。

幹事報告

本間幹事

●10月のロータリーレートは、1ドル120円です。

●例会変更のお知らせがきています、掲示板でご確認ください。(昭島 RC・三鷹 RC・国立白うめ RC・武蔵国分寺 RC・井の頭 RC)

委員長報告

●遠藤 SAA 委員長 暑い夏も遠ざかりまして、過し易い季節になりました。クールビズは他団体と合わせて 10月いっぱいいたします。但し次週のガバナー訪問にはネクタイ着用をお願いします。

●宗村米山奨学委員長 米山のことが詳しく記載されている豆辞典を配布しました。10月の米山月間によせて、皆様には基金へのご支援をよろしくお願いたします。

ニコニコBOX

宗村親睦活動委員

●木島会長 すっかり涼しくなりました。今日は岡本様の健康卓話、楽しみにしております。先日は天満宮の例大祭に初めて参列し、1時間余り厳粛な雰囲気にとることができました。終戦直後の神道存続についてのエピソードを官司から伺うこともできました。感謝申しあげます。万灯行列は皆さんと楽しく応援しました。いいお祭りでしたね。

●本間幹事 本日の卓話講師、岡本様ご多忙の中お越しいただき、ありがとうございます。先日の例大祭において、事務局での懇親会に多数の会員においでいただきありがとうございます。また、私事です職業奉仕で早退させていただきます。申し訳ございません。

●津戸会員 今年の谷保天満宮例大祭には木島会長さ



RI 第 2750 地区 多摩中グループ
東京国立ロータリークラブ

会長 木島常明 幹事:本間康彦

例会日:毎週水曜日 例会場:谷保天満宮社務所2階 東京都国立市谷保5209 TEL:042-576-5123

事務所:東京都国立市谷保5234-1 TEL:042-575-0770 FAX:042-572-8666

E-MAIL:kunitachi-rc@sage.ocn.ne.jp WEB:http://kunitachi-rc.com/

会報委員:遠藤直孝・北島正典・青木 健・伊藤達弥・大庭敏也

んのご参列を始め多くのロータリアン各位のご協力で無事斎行することが出来ました。厚くお礼申し上げます。

●宗村会員・石塚会員 本日の卓話講師 岡本様、体育、次なる五輪に若き力を育成とのこと頑張ってください。

●近藤会員 岡元先生お久しぶりです。健康維持の為に、また教室に行きたいと思えます。本日はお話を楽しみに聞かせていただきます。

ニコニコBOX 合計 21,000円 累計 431,000円

出席報告

宗村出席奨励委員

9月30日 在籍47中 出席34名

前々回(9月16日) 出席率 97.73%

閉会点鐘

木島会長



9/27(日)

クラブ事務所にて
谷保天満宮例大祭の
万灯行列を見る会



卓話

健康とスポーツの関わり

岡本 公子氏



講師紹介

石塚プログラム委員長

きょうは、国分寺市にお住いになり、国分寺市スポーツ推進委員協議会で長年ご指導されている岡本先生をお招きしています。主な経歴は、スポーツ推進委員 33年・社会教育委員 11年などをされ、私的にはデイサービスを平成17年に開業されています。日本大学文理学部体育学科を卒業されて教員の他、体操の競技歴も多数の賞を受賞されています。大学卒業後は1級審判員としてオリンピック予選や全日本選手権等で活躍、日本体操協会の競技役員や大学のコーチとしても活躍されました。きょうのお話しでは、皆様方も得られるものがあると思います。

健康とスポーツの関わり

ベビー時期

- ・ 這えば立て、立てば歩めの親心
- ・ 運動的には「ハイハイ」奨励
体幹筋が強くなり足腰丈夫 足が速くなる

幼児期

- ・ 車に乗せるばかりでなく自分の足で歩く習慣
- ・ 草原 砂場 土の上で 裸足が理想的

小学生から中学生

- ・ 「10歳までの身体活動は一生の宝」
- ・ 出来る限り「多様な多種目」のスポーツを体験する
- ・ 選択肢が多い事は幸せ、豊かな教育環境である
- ・ 「身体的成長」「運動能力的成長」「技術的成長」は個人差が大きい、あまり早期に決めてしまうのは伸びしろを生かせない、本来の適性に合わないことで努力し、結果相互幸せ感が持てないケースを見かける

高校生から大学生

- ・ 人生で最も活力にあふれ疲れ知らず
- ・ 身体的成長は一段落 筋肉量が増加、成熟期に入る

精神的、知的能力が深まり社会性の安定、道徳的規範の概念を受け止める傾向

- ・ 未来への人生観 職業観は未熟ではあるが求められている 悩み多き多感な時期

成人

- ・ 皆様の現在
- ・ 精神的、知的、社会的能力の深まりと更なる発展
- ・ 創作活動は80歳台にして意気盛んといわれています

スポーツは楽しむもの極めるものでしょうか

「生きるための励み」

健康とスポーツの切り口

「ルーの法則」 過多 怪我・疾病・心の悩みの誘発
適度 身体的・精神的・技術的向上
過少 廃用性・衰え・疾病の誘発

「五つの気」

- ・ 気長に 結果を急がない
- ・ 気楽に 頑張り過ぎない
- ・ 気軽に チョイ、ミニ、ついで
- ・ 気持ち良い汗 悔しい、辛い、くそっ
- ・ 気の会う仲間と 三日坊主

健康でくらすための要素

- ・ 食生活
- ・ 住環境
- ・ 医療 介護
- ・ 生きがい
- ・ 対人関係 ストレス
- ・ ちょっと 小金持ち

私の40年間の運動指導から得たこと

- ・ 日常生活の質を高める
- ・ 特別なこと、物は続かない
- ・ スポーツ、運動は「頭」ですもの

本日のお薦めメニュー

- ・ 人は 皆 呼吸をしている
少しだけ深く呼吸をしてください
- ・ 人は 皆 歩く、歩きたい
歩く時にたったの5cmでいいから歩幅を広げて歩いてください