



第 2560 回例会報告

日 時：令和 5 年 9 月 13 日（水）

会 場：例会場

司 会：S A A

喜連元昭委員

開会点鐘

小澤崇文会長

ロータリーソング：日も風も星も

お客様の紹介

小澤崇文会長

甘利 常幸様 つね整骨院院長

入会式



大谷俊樹会員・遠藤直弘会員・中森祐司会員・

山口貴史会員・小保健会員

ご挨拶

*** 大谷俊樹会員** 喜びと緊張でいっぱいです。憧れのロータリークラブに入会でき正に社会奉仕を目的として皆様の背中を見ながら鍛えていただきたいと思います。紹介いただいた方の名を汚さないようにやっていきますので、温かい目で見守っていただき、お育ていただきたいと思います。

*** 遠藤直弘会員** お誘いをいただき嬉しく思っております。皆様素晴らしいご活動をされていらして加わる事が喜びでございます。今後ともよろしくお願いいたします。

*** 中森祐司会員** 市内で主に国立市役所の電気工事をさせていただいています。右も左もわかりませんが今後ともご指導よろしくお願いいたします。

*** 山口貴史会員** 矢川駅前でマンションとかビルの修繕工事をやっています。ロータリーにお声がけいただき嬉しく思っております。2本柱の親睦と奉仕に今後活動して行きたいと思っております。よろしくお願い致します。

*** 小保健会員** 地元の人間ではないですが参加させていただいた事を嬉しく思っております。出来る範囲で頑張っていきます。よろしくお願い致します。

会長報告

小澤崇文会長

●新会員の会務分担は早くみんなと仲良くなるように願いを込めまして、5名とも親睦活動委員会と社会奉仕委員会に所属していただきます。

幹事報告

北島清高幹事

●地区より 今年度の「国際大会」は、2024 年 5 月 26 日～29 日シンガポールのナショナル・スタジアムで行われます。それに伴い「第 2750 地区ガバナーナイト in シンガポール」を 5/26 に開催します。チラシは今後配布いたしますが、皆様に参加いただきたく、先に日程をお知らせいたします。

●24-25 年度 第 1 回 PETS(会長エレクトセミナー)

11 月 29 日(水)10 時～16 時オンラインにて開催
出席は遠藤直孝会長エレクト。次年度の PETS は例年と違い 11 月に第 1 回、例年開催されている 3 月に第 2 回目が行われます。

委員長報告

●鈴木社会奉仕委員長 くになち秋の市民まつりより協賛金のお願いです。声がけしますので、ご協力よろしくをお願いいたします。

ニコニコBOX

中野親睦活動委員

●小澤崇文会長 5 名の方々の入会を大歓迎致します。甘利さん卓話ありがとうございます。

●北島清高幹事 新会員の方々、入会おめでとうございます。一緒にロータリーライフを楽しみましょう。紹介者の方々お陰様で仲間が増えました。ありがとうございました。本日の卓話、甘利様宜しくお願い致します。

●小澤孝造会員 五名の新入会員の入会大歓迎です。ロータリーを楽しみましょう。

●五十嵐会員 この度は 5 名の各界各層でご活躍の皆様のご入会を心よりご歓迎申し上げます。宜しくお願いいたします。

●時田会員 本日は大安吉日、一度に 5 名様の入会何十年振りかと思えます。皆様本当にお目出とう御座います。先日の多摩中ゴルフ大会、当クラブ 11 クラブ中第 5 位でした。村上会員第 4 位、時田 8 位、喜連元昭会員・北島正典会員飛賞に、その上私は運良くエージシュート達成し賞を頂く事が出来ました。感謝・感謝です。

●杉田会員・岡本正伸会員・小澤谷守会員・山崎会員・遠藤常臣会員・木島会員・伊藤会員・山岡会員 大谷俊樹さん・遠藤直弘さん・中森祐司さん・山口貴史さん・小俣健さんのご入会大歓迎です。これから親睦を深めながらともに楽しみましょう。

●村上会員 新会員の皆様入会おめでとうございます。

●岡本貞雄会員 大谷俊樹さん・遠藤直弘さん・中森祐司さん・山口貴史さん・小俣健さんのご入会を祝し、ご活躍を期待いたします。

●秋廣会員 つね整骨院院長甘利常幸様、小澤年度の記念すべき第1回の卓話、快諾頂き感謝いたします。「正しい姿勢」のお話し興味深く拝聴させていただきます。

●寺澤会員 本日ご入会の方歓迎致します。早くお名前とお顔を覚えられる様頑張ります。甘利常幸先生の卓話楽しみに拝聴致します。いつもお世話になります。

●本間会員 本日は中森君はじめ5名の入会者の皆様これからよろしくお願い致します。

●喜連紘子会員・遠藤久会員 本日新しく入会された5名の皆様おめでとうございます。東京国立ロータリーに新しい風をふかして下さい。期待しています。共にがんばりましょう。

●遠藤直孝会員 遠藤直弘さん・大谷さん・中森さん・山口さん・小俣さんの御入会心より歓迎致します。みなさんのご活躍に期待しております。

●北島正典会員 旧知の遠藤直弘会員・大谷俊樹会員の入会を心より歓迎いたします。もちろん中森祐司会員・山口貴史会員・小俣健会員の入会大歓迎です。一緒にロータリー活動を楽しみましょう。卓話講師甘利常幸様、拝聴させていただきます。

●岡田会員・本多会員・中野会員・中村会員 新しくロータリアンになられた皆様おめでとうございます。楽しく活動して行きましょう。

●関会員 新入会員のみなさん、本日はおめでとうございます。心より歓迎いたします。共にロータリーライフ楽しみましょう。

●鈴木会員 みなさん入会おめでとうございます。宜しくお願いします。

●SAA 委員会(北島正典会員・小川会員・青木会員・喜連元昭会員) 大谷さん・遠藤さん・中森さん・山口さん・小俣さんのご入会を歓迎致します。久々の大勢の入会で当クラブの活動も益々活発になると思います。ロータリーライフを楽しみましょう。また本日の卓話の講師甘利常幸さんのお話し楽しみにしています。

*ニコニコ BOX 合計 106,000 円 累計 462,000 円

出席報告

喜連紘子出席奨励委員長

9月13日 在籍44名中 出席37名

28日前の出席率 8/16=休会

閉会点鐘

小澤崇文会長

卓話

正しい姿勢

つね整骨院院長 甘利常幸



講師紹介

寺澤プログラム副委員長

今年度初の卓話です。以前は横浜市の整骨院にお勤めされていて、今年5月、国立の富士見通りに開院されました。私も腕が痛くて診てもらい、先生は優しく迎えてくれてほんと致しました。

スポーツマッサージを中心とした施術

最大の特徴

股関節と肩関節を正しい姿勢に戻し、痛みを軽減させる

「姿勢」とは何か？

からだの構え、格好。立位、座位、臥位

なぜ筋肉が固くなってしまっているのでしょうか？

●同じ姿勢を続けている（デスクワーク、立ち

仕事、家事）●使いすぎ（オーバーユース）

●加齢や運動不足による、筋力・柔軟性の低下

悪い姿勢になるとどうなるか

○筋肉の柔軟性が低下⇒コリ・血行不良により痛み

○関節可動域が低下⇒動きにくくなり、他の部位に負担がかかる

○筋肉が神経圧迫⇒痛みやしびれ、重だるさなどの神経症状

股関節が固くなると主に下半身に症状が出る

・反り腰になる、腰が痛くなる・膝が痛くなる
・坐骨神経痛が出る etc ⇒

股関節の可動域を広げると、下半身の姿勢が良くなる

肩関節が固くなると主に上半身に症状が出る

・首・肩がこる・腕が上がりづらくなり、肩が痛くなる
・腕や肩甲骨の間に痛みやしびれが出る etc

⇒肩関節の可動域を広げると、上半身の姿勢が良くなる

緩めるべき筋肉と鍛えるべき筋肉を明確にする

正しい姿勢に導く 痛みの軽減、痛みが出づらくなる

肩を広げるトレーニング



肘を曲げながら肩甲骨を寄せていきます
10回連続で行いましょう