



ROTARY:  
MAKING A  
DIFFERENCE

ロータリー：変化をもたらす

2017～18年度テーマ

# 中村ロータリークラブ

例会記録 (2017～2018)

会長/松田基  
幹事/荒川泰士  
会報委員長/星野努

創立/昭和38年10月2日  
例会日/水曜日 12:30～13:30  
例会場/新ロイヤルホテル四万十  
事務所/四万十市中村小姓町46番地 中村商工会館2F  
TEL 0880-35-4551 FAX 0880-35-4553  
●ホームページ <http://www.nakamura-rc.com/>

週報 No.2509

第2640回 平成29年9月13日(晴れ)

本日のプログラム：ゲストスピーチ 西山 武様 (森下病院理学療法士)  
9月20日(水) のプログラム：ガバナー公式訪問 柳澤光秋ガバナー  
9月27日(水) のプログラム：美化ゾーン野外例会

## 【会長挨拶】 杉本会長エレクト

- ・皆さんこんにちは。松田会長が不在のため、初めての会長代行を務めさせていただきます。本日のゲストは、西山 武様 (森下病院 理学療法士) です。後ほど、よろしく願いいたします。
- ・「今日は何の日」ということをご紹介します。9/10～9/16は世界自殺予防デーです。9月から新学期が始まり、中高生の自殺者が増える時期のようです。ちょっと昔の話になりますが、乃木希典 (明治45年没) という明治期の陸軍大將が自決したのが9/13でした。日露戦争では司令官として軍を率い、のちに学習院院長となった人物です。明治10年の西南戦争で苦戦し、軍旗を奪われ、“終生の恨事”として刻まれている。明治天皇の御大葬の日に静子夫人と共に殉死した。翌朝の新聞には、『乃木大將夫婦共に自殺。靈輦発引の弔砲を合図として殉死す』と報じられ明治天皇に仕えた男が後を追った形である。
- ・先週告知した新会員候補2名の入会に異議申し立てはございませんでした。

- ・当クラブ創立55周年記念例会を実行するにあたり、実行委員長として大塚会員にお願いしております。

## 大塚 創立55周年記念例会実行委員長

当クラブの創立55周年ということで、実行委員長を務めさせていただきます。これから実行委員会を組織しますので、指名を受けられた方は協力して下さい。みんなで楽しい55周年を祝いしたいと思いますので、よろしくお願い致します。

## 【幹事報告】 荒川幹事

- ・地区大会実行委員会より  
11月17日～19日参加のお願い  
17日→記念ゴルフ大会  
18日→基調講演 司 葉子氏  
19日→記念講演 ケント・ギルバード氏  
尚、当クラブより9名、財団マルチプル・ポールハリスフェロー表彰を受けます
- ・宿毛RCより 週報拝受
- ・四大奉仕別家庭集会のお知らせ  
社会奉仕・青少年奉仕 9/27 炙り和たかみ  
国際奉仕 9/29 新ロイヤルホテル四万十  
職業奉仕 10/4 厨房わかまつ



【本日のプログラム】 ゲストスピーチ 西山 武様（森下病院理学療法士）

～ 首と肩のコリをほぐそう ～ （実践形式）



体を動かすことで、じんわり温かくなり、ちょっとダルさを覚えるくらい。ダルさを覚えるのは筋肉がほぐれてきている証拠ですので、結果が出ているということです。

コリがほぐれた状態を維持するには猫背にならないことです、どうしても事務仕事をしていると猫背になりがちですが、少し時間をとって背筋を伸ばすことも大切です。

今日実践した運動を日頃の生活に取り入れてもらえたら、首や肩のコリが軽減すると思います。

“コツは無理なく痛みのない程度に”です。

実践に協力していただき、ありがとうございました。

皆さん、こんにちは。

日頃、お仕事の中で立ち仕事であったり、座り仕事であったり長時間姿勢を変えずに過ごすことが多いと思います。そうしますと首や肩、肩甲骨の内側に張り（コリ）を感じると思います。

今日は、座ったままで出来る首と肩のコリをほぐす柔軟体操を皆さんと一緒にやりたいと思います。-



【ニコニコ箱】

一藤会員：西山先生、おかげで肩こりが治りました。

大塚会員：一藤会員の代役で、クラブ研修リーダー研修会に出席しました。思わぬ旅費を頂きましたので。

【出席報告】 ・会員総数48名（免除会員5名）

・本日の出席/25名 56.82%

・先週の訂正 M4 65.91%→72.73%