



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.2516

第2647回 平成29年11月1日(晴れ)

本日のプログラム：ゲストスピーチ 小林洋太様 (BODY WISEパーソナルトレーナー)

11月8日(水)：美化ゾーン野外清掃例会

11月15日(水)：全国ロータリー選抜野球大会 報告

## 【会長挨拶】松田会長

- ・今日から11月ですのでネクタイを締めてキリっと気持ちも引き締まります。
- ・本日のゲストは小林洋太様です。後ほど、ご講話をお願いします。
- ・“財政破綻の確率は？”のタイトルでコラムを紹介します。

衆院選挙は与党の大勝となり、株価も上がった。しかしながら日本は慢性的な財政問題を抱えている。景気が良くならなければ税収も上がらないのだからと財政再建は後回しにして景気回復に専念している。

株価や失業率など指標は良くなっているにも関わらず、財政再建ができない理由が2つある。1つは痛みを伴う改革ができない。もう1つは日銀の金融政策をもってしてもデフレからの完全脱却が見通せないからだろう。

財政悪化による将来不安こそ、人々が消費や投資を抑え、景気回復が長持ちしない理由ではないだろうか。

弱い景気を生み出している一因は将来の財政破綻への恐怖なのだ。この悪循環のループを突破するためにこそ、選挙後の政治は強力な指導力を発揮してほしい。

## 【幹事報告】荒川幹事

- ・11月のロータリーレート 1ドル→114円
- ・ガバナー事務所より  
柳沢ガバナーよりお礼状
- ・ロータリーの友 11月号
- ・ロータリー財団事務所より管理セミナー案内  
一藤勝之次期地区財団委員出席
- ・高知RCより創立80周年式典出席の礼状

## 【新会員入会式】 推薦者 大杉幸雄会員

岡本賢人 昭和61年10月20日生れ (31歳)

住所：宿毛市片島15-33-4

勤務先：中村第一ホテル (支配人)

最終学歴：宿毛高等学校

趣味：ゴルフ

職業分類/ビジネスホテル

社会奉仕委員会



中村第一ホテルの岡本です。ロータリークラブでの経験を元に成長していきたいと思っております、皆さんよろしくお願いいたします。



【本日のプログラム】 ゲストスピーチ 小林洋太様 (BODY WISEパーソナルトレーナー)



～身体のバランスを整えて アンチエイジング～  
(実践形式)

みなさん、こんにちは。私の職業はスポーツトレーナーです。体を鍛えることもやりますが、鍛える以前に整えることを第一にやっています。

2007～09年まで青年海外協力隊でシリアに行っていました。パレスチナ難民支援で国連と一緒に学校で体育の指導をしていました。

チーターの走る映像を見ながら、筋肉の使い方、チカラの伝わり方の説明をうけ、身体はどのように動かすかを考え、トレーニングや施術、リハビリをどのようにするかを決めます。

「人生を変えるセッションを！」のテーマで仕事をしています。動かなかった身体が動くようになったりだとか、曲がらなかった膝が曲がるようになったり。そういったことを医療ではない分野で挑戦しています。

今日のテーマは「アンチエイジング」です。今、皆さん座って話を聞いて頂いていますが、人の身体は座るようには設計されていません。そういったことを動きを交えながら説明していきたいと思います。

人間の身体は、ほとんど水で出来ています。ですので変わりやすい性質を持っています。重力の影響をととても良く受けます。歪みがある状態でも重心を取ろうとしますので、身体が曲がってきます。

輪ゴムを使って、実践で身体を動かしてみましよう。(太めの輪ゴムに両足を通した状態で身体を動かします。ほか)

身体というのは水ですので、思った通りに変わります。ですので、水を常に動かしてあげるイメージで身体を動かしてあげてください。

また、自分の身体のギアを変えてあげてください。常にドライブでは疲れてしまいます。オンオフをしっかりと自分の身体を知り、メンテナンスしてあげてください。

ご清聴ありがとうございました。



【ニコニコ箱】

一藤会員：野球部へのご寄付ありがとうございました。10日から茨城での全国大会に行つて来ます。  
大杉(幸)会員：岡本賢人さん、入会おめでとうございました。ロータリーを楽しんでください。

【出席報告】・会員総数51名(免除会員6名)  
・本日の出席/32名 69.57%

・先々週の訂正 M7 68.89%→86.67%  
・先週の訂正 M3 71.11%→77.78%