



国際ロータリー2590地区

KAWASAKI ASAO ROTARY CLUB

川崎麻生ロータリークラブ



大矢 紀

ロータリー：  
変化をもたらす

会長 森 茂則

幹事 森 啓伊

第1217回 例会記録 平成29年12月15日(金) S.A.A 委員長 蓬田 忠

- 【点 鐘】 森 茂則 会長
- 【例会場】 百合ヶ丘カントリー倶楽部
- 【S.A.A.】 蓬田 忠 委員長
- 【ソング】 ロータリーソング『我等の生業』
- 【会長報告】 森 茂則 会長

1. チャリティーマラソンの申込要領が届く。  
日程:2018年2月10日 受付8:30～ 開会式  
9:25～ 会場:横浜市みなとみらい臨港パーク
2. 米山台湾学友会より 総会に出席の鈴木憲治会員へ御礼のメッセージが届く
3. R米山記念奨学会よりハイライト米山213号がメールで届く
4. 川崎高津RCより 第4回会長幹事会のお知らせ  
1月10日(水)18:00～ ホテルKSP 8F
5. 麻生区賀詞交換会の案内  
1月9日(火)15:00～新百合21ビル多目的ホール
6. 麻生地区消防出初式の案内  
1月6日(土)10:00～ 麻生水処理センター
7. 麻生区少年野球連盟より「第41回定期総会」のお知らせ  
2月7日(土)麻生区役所第一会議室
8. フィリピン育英会 バギオ基金より  
2016年度事業報告書送付と基金への寄付のお願いが届く

【幹事報告】 森 啓伊 幹事

他クラブからのお知らせは、今回はございません。  
鈴木憲治会員から台湾お土産のお菓子をいただきました。  
今朝のタウンニュースに中山会員と百合丘RCの大矢紀さん(画家)の記事が載っていますのでご覧ください。



森茂則 会長



鈴木憲治会員のお土産

【出席委員会】 杉山 遼 委員長

例会数	会員	出席	欠席	修正	出席率
1217回	32	23	9		71.9%
1216回	32	24	8	1	78.1%
1215回	32	30	2	1	96.9%

『来年1月の出欠をとっていますので、順次お聞きします。』

【ニコニコ委員会】 藤本 隆 委員

	第1217回(件数)	合計
ニコニコ	21件	¥21,000

●会員

- ◇森茂則会長 【鈴木憲治さん代理出席有難うございました】
- ◇鈴木憲治会員【お久しぶりです】
- ◇森 啓伊幹事 ◇臼井 勉会員 ◇宇津木茂夫会員
- ◇大野勉会員 ◇親松明会員 ◇梶俊夫会員
- ◇川崎航会員 ◇黒木啓太郎会員 ◇佐々木範行会員
- ◇佐藤達弥会員 ◇志村幸男会員 ◇杉山遼会員
- ◇鈴木憲治会員 ◇鈴木真一会員 ◇鈴木豊成会員
- ◇長瀬敏之会員 ◇中山隆弘会員 ◇藤本隆会員
- ◇門間亜砂子会員 ◇蓬田忠会員

以上、ご協力ありがとうございました。

第1218回例会 12月22日(金) クリスマス家族会 ホテルモリノ  
 第1219回例会 1月12日(金) 移動例会(新年例会) 柿生「とん鈴」  
 第1220回例会 1月19日(金) 幹事の日 百合ヶ丘カントリー倶楽部

[例会日] 第1・2 金曜日 12:30～13:30 [例会場] ホテルモリノ 新百合丘 7F TEL: 044-951-1322  
 [例会日] 第3・4 金曜日 12:30～13:30 [例会場] 百合ヶ丘カントリー倶楽部 2F TEL: 044-951-1322  
 [例会日] 第5・ 金曜日 12:30～13:30 [例会場] 百合ヶ丘カントリー倶楽部 2F TEL: 044-951-1322 OR 移動例会

**【ロータリー財団委員会】** 鈴木 眞一 委員長

	第 1217 回(件数)	合計
R. 財団	4 件	¥20,200

◇白井勉会員 ◇大野勉会員 ◇梶俊夫会員  
◇鈴木憲治会員                      ご協力ありがとうございました。

**【米山記念奨学委員会】** 梶 俊夫 委員長

	1217 回 (件数)	合計
米山記念奨学	4 件	¥36,000

◇白井勉会員 ◇大野勉会員 ◇梶俊夫会員  
◇鈴木憲治会員                      ご協力ありがとうございました。

**【社会奉仕委員会】** 鈴木 昭弘 委員長

「2018ロータリーみなとみらいチャリティーマラソン」が2018年2月10日(土)に開催されます。場所はみなとみらい臨港パーク。一つは参加者を募集、それとチャリティー商品の提供を呼びかけています。申込書がありますので、ご提供ください。白井勉会員、ぜひご参加をよろしくお願いいたします。



エントリー項目はいろいろとあります。皆様もご検討ください。

**【親睦活動委員会】** 志村 幸男 委員長

12月22日のクリスマス会は、沢山のご参加を頂き118名となりました。席順もほぼ出来ております。お子様29名分のプレゼントも用意しております。また皆さんからのプレゼントは、今日が期限です。当日持込みの方は早めにお持ちください。



会場監督と親睦委員の方々には16:00会場集合、サンタクロースは今、親松会員がひげを伸ばして準備しています。

**【健康セミナー】** 杉山 遼 会員

『長年の当り前のクセが膝を痛める！』



膝の痛みを感じても医師から骨に異常はないと診断された場合、8割以上は筋肉の固さが原因していることが多いです。その時点で、身体が硬いと思ったら柔らかくすると改善がみら

**その長年の当り前のクセが膝を痛める！** 杉山 遼

【はじめに】  
骨に異常が無いと診断を受けた際、痛みの原因は「**筋肉の硬さ**」の可能性が高い！  
筋肉は鍛える！ よりも本来持っている**筋肉を蘇らせる**イメージ。(柔軟性)  
根本原因は **姿勢や歩行動作などのクセ**にあることが多い！  
長年のクセを改善するには **それなりの意識、実践、継続が必要**！

【早速ですが・・・あなたはどのタイプ？】

正常な脚	O脚	X脚	XO脚
陥る可能性	変形性膝関節症	扁平足	変形性膝関節症
アプローチ	外もも・外すね・足の小指側	内もも・裏もも	股関節・足首・足裏・足指

れる可能性が高いです。筋肉は鍛えるというよりも、初期の段階では柔軟性をだす、筋肉を蘇らせるという意識を持った方が改善が早いと思います。

根本の原因は、立ち姿勢や歩き方などのクセにあることが多いです。歩き方を習う機会はなかなかないと思います。長年のクセを改善するには、意識を改善する必要があります。

お配りした資料に脚の形が4種あります。立った時に脚の状態を見て判断できます。O脚は外側の脛やももに過緊張がありますので、その部分の柔軟性を持たせることが重要です。女性に多いX脚は、膝のお皿が内側を向いてしまうことですが、内ももや後のももが過緊張しています。

女性に一番多いのは、XO脚で、膝の内側同士が向き合っていて膝のお皿の下がふくれている方です。この場合は内ももを柔らかくして外の脛も柔らかくする必要があります。

最後に、立ち上がった時に膝を伸ばしきることはありません。それは骨で体重を支えているからで、膝はロックが外れている状態です。膝が伸びきっていると、ゆくゆくは膝を痛めます。ロックを緩めると筋肉で身体を支えることになるので、脚をスムーズに使えます。伸びきっているとふくらはぎの裏側が発達して膝を痛めます。このようなクセを直す必要があります。伸びきっているのは女性に多く、外反母趾になったりします。

外ももや外脛を柔らかくするとO脚の方には有効です。資料をご覧ください。有難うございました。

**【XO脚 アプローチ】**

- ①足裏、足指が不安定のため、感度を高める。
- ②ひざ下は、外すねの過緊張を除去。ひざ上は、内ももの過緊張を除去。
- ③膝のロックが強く(外張膝)骨に過負荷がかかるためロックを外し、筋肉を使って立てるようにする。

**【四つのテスト】**

「日に日に体調が良くなってまいりました。お酒の方はまだ飲んではおりませんが、身体がおかしくなってからは、前よりもお祈りをする事が多くなりました。来週はクリスマスですので、ぜひお近くの教会に行かれて、心を鎮めることをお勧めします。」



**【点 鐘】**

**【会報委員会】**

**川崎 航 会員**

**森 茂則 会長**

文責：川崎 航 委員