



摂津ロータリークラブ週報

SETTSU ROTARY CLUB

Club Weekly Bulletin

第2660地区

ガバナー 福家 宏

- ・事務局 〒566-0001 摂津市千里丘7丁目9-31 コカ・コーラウエスト(株)千里丘オフィス6F TEL06(6330)2267(事務局直通)
http://www.settsu-rc.gr.jp E-mail:info@settsu-rc.gr.jp
- ・例会場 〒565-0826 吹田市千里万博公園1-5 ホテル阪急エキスポパーク TEL06(6878)5151
- ・役員 会長 飯室 正樹 副会長 佐藤 剛司 幹事 北畑 瑞穂

本日の例会第 2113 回 4月 11日

◇ソング「手に手つないで」

◇花見例会

於：万博記念公園 日本庭園
親睦委員会

今 週 の 動 き

次週例会予定 4月 18日

◇卓話 「足心反応療法」について

ゲストスピーカー：健成館 成松 英樹氏
担当：益田会員

例会日の出席	会 員 数	出席免除数
	37名	9名
4月4日	出 席 数	出 席 率
	24名	80.00%
前々々回の修正	欠 席 数	内 MU数
	8名	3名
3月14日	修 正 出 席 率	
	83.33%	

会長の時間

4月4日

飯室 会長

健康カプセル 2月22日 三宅裕司
東京女子医科大学東医療センター整形外科准教授

医学博士 神戸克明

肩こりの根本的な解決法とは肩甲骨の傾きを治せば肩こりは解消する。

肩甲骨はどの様に傾くのか、3種類ある。

1. 扉タイプ

両手を合わせ肘を合わせて肘が顎まで上がらない人は、肩甲骨が傾いている為可動域が狭い。肩こりで最も多いのが扉タイプ。腕が前に出る様な頭を下げている様な姿勢が長く続くと扉タイプに成り易い。

2. 八の字タイプ

肩甲骨の下の部分が開く。これは多くの原因が五十肩など肩の中に原因がある。肩関節が痛いから肩甲骨が動こうとして広がってくる。

3. お辞儀タイプ

肩甲骨が前に傾く、腰のバランスが悪いと重心が安定せず頭を支えきれなくなる。ストレートネック・・・正常はカーブをえがく、首のクッションが無くなる為、頭を支えきれなく成り更に肩に負担が掛り肩がこる悪循環に成る。

<改善法>

1. 扉タイプ

腕を後ろに伸ばし肩甲骨を寄せる様に動かす。

2. 八の字タイプ

手のひらを上にして大きく円を描く様に腕を広げる

3. お辞儀タイプ

仰向けに成って膝を曲げ臍を覗き込む姿勢を10秒間キープ。1日3回行う事で腹筋が鍛えられ腰が安定し頭を支える肩の負担が軽減。その結果ゆがんだ背骨も改善出来る様になる。

四 つ の テ ス ト

- ①真実かどうか ②みんなに公平か ③好意と友情を深めるか ④みんなのためになるかどうか

幹事報告

北畑 幹事

1. 次週例会はお花見例会となりますので、お間違えのない様よろしくお願い致します。
尚、お花見例会の出欠及び集合・解散場所のお返事がまだの方は、本日例会終了までに受付の出欠表にご記入お願い致します。
2. 2014年4月のロータリーレートは、1ドル＝102円と本部より連絡がありましたのでお知らせ致します。

本日のゲスト

公益法人アジア協会アジア友の会

常任理事 橋本 隆氏

理事会報告

北畑 幹事

1. 淀川わいわいガヤガヤ祭りの件
協賛金 1万円拠出する事で承認
2. ICS 韓国・摂津RC共同事業の件
1,000ドル拠出する事で承認
3. 韓国南大門RC30周年記念の件
日程を確認の上、至急全員に周知する
公式訪問を行うことで承認
4. その他
 - ① 摂津の大空に鯉のぼりを揚げよう
募金箱を回して集金する(コインも可)
 - ② 現・次会長幹事会
会費1万円(計4万)をクラブ予算から拠出する事で承認
 - ③ 会員委員会 辻井会員卓話で地区から講師に来ていただき、お車代1万円をお渡しした件
承認

委員会報告

§ 次年度役員会

西田 次年度幹事

4/18(金) 例会前に次年度理事会を開催致します。
ご出席を予定されている方は宜しく願い致します。
11:00-12:00 於)おしどり

§ 親睦委員会

秋山 委員長

〈お花見例会〉

日時:4月11日(金) 12:30~

場所:万博記念公園 日本庭園

集合:12:00 ホテル阪急エキスポパーク北側玄関
(雨天の場合はホテル内例会場になります)

例会親睦会:日本庭園 茶室にて12:30より開始
喫茶「千里庵」にて喫茶&適宜休憩

解散集合:日本庭園出口に14:00集合

備考:現地直行の場合は前日までに事務局連絡の上、12:15に日本庭園入口にお越しください。
又解散時ホテルに戻らない方も事前に申告をお願いします。

〈家族親睦旅行〉

日時:4月13日(日)~4月14日(月)

行先:箱根・永田町視察

参加人数:13名

§ 国内奉仕委員会

宮野 委員長

4月6日~4月15日は春の交通安全週間です。
ご協力よろしくお願い致します。

今月のお祝い

誕生日	樋上会員	木原会員	西島会員
夫人誕生日	光田会員		
結婚記念日	神田会員	國澤会員	光田会員
	宮田会員	中尾会員	辻井会員
事業所開設	青木会員	東谷会員	木原会員
	佐藤会員		





卓話：ゲストスピーカー「海外経験談」

公益社団法人アジア協会アジア友の会（JAFS）

常任理事 橋本 隆氏

担当：郷木会員

1991年8月、中国甘肅省鎮原県の黄土高原にある窟洞（ヤオトン）小学の視察と木造校舍建設の相談で訪県。当時の鎮原県は未解放区で外国人の入県は許されない。しかも、外国人は人民元の使用が禁止され、交換レートの不利益な兌換券が通貨。役目を終え、帰路、鎮原県から人民政府公用車で、公安警備、R通訳、運転手（政府幹部）と私の4人で宿泊予定の咸陽に移動。日立・東芝技術協力の中国最大のTVブラウン管製造工場ゲストハウスに泊まることになったが、全館改装工事中、深夜まで続く騒音と溶接火花で危険を感じ、非常時に備え、旅券、航空券、財布、Cカード、ホテルクーポン券等、貴重品全てカメラバッグにまとめて仮眠。翌朝、甘肅省西安事務所立ち寄った時に、車中のバッグが消えた。私も運転手も車から離れた訳ではないが、車のドアにもたれて運転手君はタバコを一服、私はエアコンの効かない車中から後部ドア脇で外気に触れること4～5分間の出来事。公安へ盗難事故届けに行ったが、相手にされず、時間が経つばかり。ひとまず予約してあるホテルに行ったが、身分を証明するものが何一つ無いことで、入室を拒まれる。深夜、県書記が駆けつけてくれ、彼の助言でやっと宿泊と翌日の北京までの航空便搭乗も可能となった。

北京日本大使館に行けば、何とか策がある思い、当面必要な最少額を県書記から借用、北京市内まで辿り着く。

時あたかも8月お盆休暇の土曜日で、大使館日本人職員は不在。天安門広場に近いホテルに着いたものの、西安のホテル同様、入室を断れる。市内無料の公衆電話でようやく休暇中の一等書記官と連絡がとれ、「月曜日の朝9時に顔写真2枚を持って査証発給デスクまで来るように！」との指示。ホテルのロビーで待つこと5時間、深夜になって部屋に案内。アジア協会も

お盆休暇で職員不在、外務省にも電話を入れたが、やはり駄目。翌日の日曜日は朝から写真手配に北京市内写真館（店）数件当たり、写真の仕上がりは24時間後とどの店も同じ返答。友誼商店の写真コーナーが早くできるとの情報聞き行ったところ、写真技師が休養のため不在でこれまた駄目。

R通訳の大学時代の友人で、業界紙のカメラマンが居るので尋ねたが、研修旅行で今夕まで帰らないとの父親の弁。夕刻に帰宅した彼女にお願いし、紫禁城の赤堀を背景にショット。自転車でオフィスに行き、2時間程で写真を仕上げた時は救われた気持ち「地獄で仏」とは本当に感謝。念のため日本大使館の所在地を確認した後、屋台で深夜の晚餐にありつき、やっと落ちついた感じ。後は、北京大阪間のノーマル航空運賃約9万円の準備が必要で、R君が友人等から10万円を調達、これもまた感謝。



翌朝、クーポン発行の旅行社と連絡がつき、チェックアウトも無事に。北京市街地朝の交通ラッシュは凄まじいもので、大使館まで相当時間がかかり私は大使館前で降り、R君は日航北京事務所へ航空便手配で分かれ別行動。ところが、査証発行業務は、数キロ離れた他の場所に移転と聞かされ、タクシーも拾うことも難しく、無理やりに大使館の公用車を出してもらうことに。査証事務所では時の日本ブームで、申請窓口は30人程の行列で、相当時間がかかる様子、割り込むわけにもいかず、出勤してきた日本人職員に声をかけ、通用門から入れてもらい、間もなく「帰国のための渡航書」を発行、それを持ってR君の待つ日航事務所に待たせておいた公用車で行き、日航事務所所長に強引に掛け合い、外務省 NGO 担当のK氏に電話を繋いでもらう。事情説明から航空運賃の再支払は不要とのことで決着、ついでに公用車で北京空港まで送ってもらい、予定のフライト便で帰国できましたが、大変苦勞した4日間でした。

ニコニコ箱

飯室会長：暖かくなって来ました。

樋上会員：今月で〇〇回目の誕生日を迎えます。

益田会員：先週例会を欠席して。

望田会員：宮野会員にお世話になりました。

中尾会員：先週例会をお休みして申し訳ございません。

佐藤会員：PETSに行って参りました。勉強になりました。

アジア協会アジア友の会 橋本 隆氏：

南三陸震災救援活動で、郷木様には大変なご協力を頂きました。

ニコニコ累計 871,915円



運営委員会会報担当

枠内は今回担当者

西田会員

青木会員

安藤会員

國澤会員

益田会員

宮田会員