



ロータリー：
変化をもたらす



国際ロータリー第2610地区
南砺ロータリークラブ

なんと

NO. 2401



URL <http://www.nanto-rc.jp>

E-mail office@nanto-rc.jp

例会日/火曜日 12:30点鐘 例会場/富山銀行福光支店4階 ◆事務局/富山県南砺市福光7336-4 ふくみつ光房 ☎ 0763-53-1333 FAX 53-1334

撮影

写真同好会

山田清志会員



南砺福野高校 体育大会

♣ 6月の誕生日

- 10日古軸裕一君
- 13日杉本正人君
- 14日北島芳信君
- 25日片山浩一君

♥ 6月の結婚記念日

- 2日山田 孝君
- 10日荒井 進君
- 25日武田慎一君
- 28日税光信作君



南部満幸副委員長

◆委員会報告

●雑誌広報

- 「友」6月号の紹介
- ・全国の植樹活動 (7~13p)
- ・ロータリー親睦活動グループ (14・15p)
- ・米山記念奨学事業50年のあゆみ (22~27p)
- ・シマフクロウの森づくり (縦4~8p)
- ・益子の土壌は陶芸にもよし 外から来た人にもよし(縦9~12p)

●50周年実行委員長

宮川 功君

記念大会を無事終了したことに対する感謝の言葉あり

●インターアクト

高野 実君

6月9日(土)金沢にてインターアクト協議会開催

・福光高I A部顧問の紫藤先生、川田、常本部員。当クラブから中田修青少年、高野実 I A 委員長の計5名が参加した。

●ロータリー情報

片山浩一君

6月21日(木)FM「みや川」にて第一回岡部塾開催予定。

●ゴルフ同好会

岩木貴之君

6月9日(土)開催

富山4分区ロータリークラブゴルフ大会にて8連覇を成し遂げた。

第2461回例会 平成30年6月12日(火)曇

◆点 鐘 12:30 渡邊秀一会長

◆司会 尾山裕和 S A A

◆国歌「君が代」・Rソング:「四つのテスト」斉唱

◆ゲスト:富田整形外科クリニック院長 富田喜久雄様
gonma 女将 中川裕子様

◆ピジター:海下 巧君(高岡北RC)

◆会長の時間 渡邊秀一会長

50周年記念大会は会員の皆様のお陰をもって、式典・記念講演・祝賀会と成功裏に終える事が出来ました。本当に有難うございました。

宮川実行委員長はじめ、運営に当り、それぞれの役割を十分に務めて頂きました事に重ねて御礼を申し上げます。次の50周年に向けて真の奉仕活動を見つけつつ会員協力してクラブの発展に努力して行きましょう。

- ・6月9日 わらび学園の小運動会に参加してきました。
- ・9PM 地区R A年次大会 砺波大正蔵にて開催される。

◆第12回理事会報告 税光信作幹事

- ①6/19(火)夜間例会の件
- ②東勇毅君、藤田昭君、松本一哲君、高田喜一君退会の件
- ③谷村修基さん理事会にて承認し、皆さんの元へはがきを送付。
- ④商工会青年部主催、親子ふれあいフェスティバル 7/29

◆RLI委員長より感謝状授与 澤田喜朗君 古瀬喜八郎君

◆幹事報告 税光信作幹事

- ①富士見RC羽石会長より、「お礼状」いただきました。
- ②加賀RCより「2017-18年度地区大会決算書及び監査報告書」受領
- ③小矢部中RCより「第11回富山第4分区野球大会のご案内」
※今現在参加人数が少ないので、再度依頼が来ております。高岡北RCが3名、小矢部RCが2名しか参加できないので、出来れば南砺RCより何人が参加して頂ければ混合で1チーム作れるのをお願いしたいとのことです。クラブ負担金は今回は人数が少ない為ありません。参加される場合、参加費一人1,000円です。集合時間は14:00、試合開始は15:00で1試合のみ、夕方懇親会の予定です。懇親会費は一人5,000円程です。希望される方は事務局まで連絡下さると助かります。
- ④甲子園、観桜会写真、50周年の写真回覧しています。
- ⑤7/24は「ガバナー訪問」です。多数の出席をお願いします。

(会報担当・澤田喜朗)

| 富山第4分区RC 親睦ゴルフ大会 2018年6月9日(土) | 順位 | 競技者名 | 所属 | OUT | IN | GNS | HDCP | NET |
|-------------------------------------|------|----------|----|-----|-----|------|------|------|
| 千羽平ゴルフクラブ 6クラブ、33名参加 | 1位 | 藤田淳二 | 快部 | 44 | 48 | 92 | 24.0 | 68.0 |
| | 2位 | 準優勝 宮川 功 | 南砺 | 40 | 46 | 86 | 15.6 | 70.4 |
| | 3位 | 小堀秀郎 | 南砺 | 46 | 49 | 95 | 24.0 | 71.0 |
| | 4位 | 岩木貴之 | 南砺 | 41 | 42 | 83 | 12.0 | 71.0 |
| | 5位 | 川越康宏 | 快部 | 43 | 42 | 85 | 13.2 | 71.8 |
| | 6位 | 山崎隆典 | 快部 | 39 | 42 | 81 | 8.4 | 72.6 |
| ★団体の部 | 7位 | 藤井 均 | 南砺 | 43 | 49 | 92 | 19.2 | 72.8 |
| | 8位 | 尾山裕和 | 南砺 | 41 | 44 | 85 | 12.0 | 73.0 |
| | 9位 | 久志龍三 | 南砺 | 43 | 47 | 90 | 16.8 | 73.2 |
| | 10位 | 岩崎 仁 | 氷見 | 47 | 47 | 94 | 20.4 | 73.6 |
| | 11位 | 岡部一輝 | 南砺 | 52 | 46 | 98 | 21.6 | 76.4 |
| | 12位 | 森 雄一 | 南砺 | 49 | 51 | 100 | 22.8 | 77.2 |
| 13位 | 杉本正人 | 南砺 | 52 | 50 | 102 | 24.0 | 78.0 | |
| 14位 | 高岡北 | 224.0 | 南砺 | 53 | 48 | 101 | 22.8 | 78.2 |
| 15位 | 氷見中央 | 263.6 | 南砺 | 44 | 51 | 95 | 15.6 | 79.4 |

第1回より預かりつばなしの優勝杯(8連覇!)。



本日のプログラム 6月19日(火) 第2462回
《例会変更》「石崎博之会員の在籍50年を祝う会」
担当 渡邊秀一会長

◆出席報告 山田喜代美委員長

| 会員数 | 6月12日出席率 | 5月29日の修正 |
|-------------|----------------|--------------------|
| 52 (免除2) | 84.00% (欠8) | 82.00% (欠9メーク5) |

メキップ: 荒井進君、岡部一輝君、杉本正人君、高田喜一君、松本一哲君。

次回の予定 6月26日(火) 第2463回
クラブ協議会(年度の要約)
担当 渡邊秀一会長



富田整形外科クリニック
院長 富田喜久雄

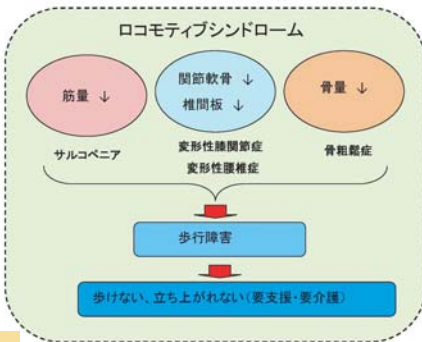
本日のお話の流れ

- ①ロコモティブシンドローム
- ②猫背・スマホ首
- ③肩・膝・腰痛対策
- ④湿布・痛風・健康トリビア



- ・福光中
- ・高岡高時代は陸上部
- ・大学では卓球部
- ・2000年国体では聖火ランナー

紹介者
石崎和三君



ロコモチェックで思いあたることはありませんか？

7つのロコモチェック

- 2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である (掃除機の使用、布団の上で作業など)
- 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。今日からロコモーショントレーニング(ロコモレ)を始めましょう！

__ロコモマニュアル(2010)から
ロコモ2010(N
Copyright©2010 Japanese Orthopedic Association. All Rights Reserved.

年代相応の移動機能を維持できていますか？

「ロコモ度テスト」で調べよう

Check!

- 1 立ち上がりテスト (脚力を調べる)
- 2 2ステップテスト (歩幅を調べる)
- 3 ロコモ25 (身体の状態・生活状況を調べる)



ロコモ その1 開眼片脚立ち

転ばないように、つかまるものがある場所で

床から、約5cm位、片脚を上げる



「開眼片脚立ち」訓練のメリット

両脚立ちに比べて、片脚立ちは、約2.5倍の負荷がかかる

片脚立ち左右1分間ずつ = 約53分間の歩行
朝・昼・晩

ロコモ 今日からできる対処法

ゆっくり腰を浮かす

片足立ち バランス能力 筋力

5-6回ずつ 1日3回

を右1分間ずつ 1日3回

“年だから”と、あきらめない！
若いうちから予防を！

拍手による猫背の矯正法

肩甲骨を上手に動かせると、猫背も良くなる

外捻り(外旋)すると、肩は上がりやすくなる!

ジャックナイフストレッチ

- 1 両手がかかとを抱える
- 2 そのまま足を伸ばす (踵が床に近くてもOK)

膝のお皿ストレッチ (片脚5秒×8方向)

床に座り、膝を伸ばして力を抜く。両手の親指でお皿を押して動かす。

上下左右斜めに5秒ずつ動かし、周りの筋肉や靭帯をストレッチする。反対の脚も同様に行う。

膝の骨の外側 上辺の角から 指6本上の太ももの外側の場所

ふくと伏兔

★1-2秒ずつ短時間で押さえて、場所を上下させながらツボを押さえる

牛乳と痛風の発症

牛乳1日コップ1杯 (低脂肪乳)

痛風の発症 43% ↓

(47150人を12年間調査)

牛乳・ヨーグルトで尿酸値スッキリ改善!

～あいうべ体操は口の周りの筋肉と舌の筋肉を鍛え、食いしばり、口呼吸を防止します～

4つの動作を順にくり返します。 1回5秒 1分10回

- 1 あ 口を大きく開ける。
- 2 い 口を横に開ける。ほおの骨内側に舌の先を押しつけるようにして、のどが膨らみ、舌の先が歯の裏に押し当たるようにする。
- 3 う 口を小さく閉じる。
- 4 べ 「べー」と舌を伸ばす。舌の先を下あごの先端まで伸ばすようにして、舌を伸ばす。