



36 創立：1984.7.10/証認：1984.8.6
国際ロータリー第2660地区

大阪鶴見ロータリークラブ会報

事務所：〒534-0026 大阪市都島区網嶋町9番10号 太閤園内
電話：06-6357-8171 ファックス：06-6357-8011
例会日：毎週火曜日 12時30分/例会場：太閤園
会長：大草 修/幹事：源壽美子/SAA：須田幸史朗
電子メール：rcosatrm@cf.mbn.or.jp
ホームページ：http://rc-osaka-tsurumi.jp/



ロータリーは世界をつなぐ

本日の例会

〈第1654回〉 2019年11月26日(火) 本年度第17回

卓話

地域の奉仕
これからの考える

担当：山本(隆) 会員

- ロータリーソング
 - ランチタイムミュージック
- 我らの生業

次回の例会

12月3日(火)

次回卓話

定款・内規・細則の説明

担当：田中(信) 会員

前回の報告

PRESIDENT INFORMATION

会長インフォメーション 会長：大草 修

～若者や中年層の骨盤のゆがみが危ない～

骨盤は上半身と下半身をつなぐ「ちょうつがい」のようなものですが、それだけではありません。

体の重心を常に真ん中に置いて、姿勢の変化や運動時のバランスを保つ、「人間の土台」の役割も果たしているのです。

人がピンと背筋を伸ばした姿勢でいるためには、背骨だけではなく、骨盤が安定していなければなりません。上半身や腰を左右にねじったり前後に曲げたりする動作も、骨盤が十分に回転しなければスムーズにできません。つまり、骨盤のゆがみのない安定した状態に保つことは、人が生きていくうえでの基本といえるのです。

成人の骨盤は、前から見ると左右対称の逆三角形に似た形をしています。左右の「腸骨」という骨に囲まれた真ん中の空洞は、男性が四角く、女性は男性に比べて丸みを帯びています。また、横から見ると、お尻をキュッと持ち上げたように、骨盤が縦になった状態になった状態にあります。

これが理想的な骨盤の状態で、X線写真で見ると体の真ん中の線を基準に、左右対称に見えます。しかし、加齢とともに骨盤

は後ろに倒れていき、背骨も曲がり始めます。

お年寄りが猫背になるのはこのためですが、これは自然の摂理ですから、ある程度は仕方のないことです。

ところが、こうした現象が近年、若者や中年世代に多く見られるようになってきました。これは、スマートフォンの普及により、長時間良くない姿勢で画面を眺めている事が考えられます。骨盤が左右対称でなくなってしまうと「骨盤のゆがみ」が生じ問題です。骨盤にゆがみが生じると、あたかも土台の傾いた家のように体全体にひずみが生じて、様々な影響が出ます。

骨盤がゆがむと周囲の筋肉や靭帯に余計な負担がかかるため、腰を中心に体の痛みが起りやすくなります。一般に椎間板ヘルニアと診断されることの多い激しい腰痛も、骨盤のゆがみが原因である場合がすくなくありません。上半身を支えることができなくなり、背骨や肩、首などが前へ傾いて、頭痛や慢性的な肩こりが起きるケースも多いようです。また、骨盤の周囲の血行不良によって冷え症、生理痛、生理不順になることもあれば、姿勢の悪化によって背骨を通る自律神経の働きが乱れて不眠症やうつ病になったり、イライラやだるさなど原因のわからない症状が現れることもあります。また、背骨が前に倒れることによって体の免疫細胞をつくる胸郭が圧迫さ

(2ページへ続く)

ロータリー財団月間

大阪鶴見ロータリークラブテーマ「Together」

(1ページより)

れて、呼吸器や消化器の病気を引き起こすこともあります。さらに、ホルモンの代謝機能が低下して老化が進み、性欲が減退したり、男性の場合はインポテンツになることもあります。

このような状態を放置したまましていると、口腔内の噛み合わせのバランスが悪くなって、歯性メニエールを起こすケースもあります。

こうした深刻なトラブルを未然に防ぐには、ストレッチをしたり、スマートフォンを見る時間、姿勢も注意して「ふだんから良い姿勢を保つ」という心がけがなによりも大切です。

骨盤のゆがみを解消することで、体の痛みや不快症状、慢性病などが改善する例も数多くあるのです。常に意識する事で改善されます。毎日のちょっとした意識が大切ですね。

幹事報告 幹事:源 壽美子

- 11月26日(火) クラブフォーラム(特別事業部門)
- 12月 3日(火) 年次総会・②理事会、①次年度理事会
- 10日(火) 例会日
- 13(金)~14日(土) 地区大会 リーガロイヤルホテル・大阪国際会議場
- 17日(火) 夜例会 クリスマス家族会/太閤園
- 24日(火) 祝日週休会
- 31日(火) 休会

***第11回 理事会 議事録**

- 35周年事業としてWEB記念録を作成、アップすることが承認された。
原稿執筆は11月25日頃までに投稿行いたい。
- 台北市華朋RCの来訪について
 - 送迎は例会当日のホテル-太閤園間の送迎に限り、来日帰国日の空港への送迎は行わないことで双方の負担を減らすこととする。
 - クリスマス家族会について
 - 1 会費はRC会員、会員家族とも一人一万円を徴収とする
 - 2 プレゼントはクラブとしてのプレゼントは無し、個人向けとして来日者10名分のプレゼントを鶴見RCが用意する。
台北市華朋RCには10名分(単価3,000円程度)のプレゼントを用意して頂く。
 - 3 通訳の手配はしないこととする。
- クリスマス家族会について会費は下記の通りとする。
会員:1万5千円、会員家族1万円、中学高校生5千円、小学生3千円 欠席会員:5千円
- 樋口さん退職慰労金につき、長期間勤務の謝意として@1,500×5 時間 ×40 日=30 万を上限として上乘せすること、端数については会長幹事に一任することが承認された。
- 区民祭りの収支報告がなされ、承認された。

- 会計報告がなされ、承認された。
- 内規・細則の変更について説明があり、承認された。
- 特別事業のフォーラム開催について、テーマとして鶴見区民まつり、国際交流のつどいについて、大草会長、濃添会長エレクトの考えを述べた後に会員の意見を集う内容とする。
- NPO法人大阪鶴見ええまちネットワークの賛助会員 年間2万円につき今年度の拠出が承認された。

 **NIKONIKO箱** 

¥21,000.- 累計 ¥416,000.-

- 菊井会員 公務により早退します。
- 大草会員 今年も、もうあと1か月少し。早いものですね!!
- 田中(信)会員 11/16、久しぶりのカイツブリ会勇んで参加致しました。吉羽部長、優勝も1万円も総取りおめでとう。私はやっと100を切りました。
- 吉羽会員 カイツブリ会へのご参加、皆様ありがとうございました。ゲストの発 泰造様のご参加もあり、とても楽しい一日になりました。

大阪鶴見RC国際交流基金

¥3,000.- 累計 ¥71,000.-

- 中村会員 カイツブリ会、残念ですが社員旅行の為 欠席致しました。吉羽部長ゴメンナサイ。
吉羽さん優勝おめでとうございます。

● 夜例会、クリスマス家族会のご案内

日 時: 12月17日(火)
夜例会: 午後5時30分より
クリスマス家族会: 午後6時より

今年は台湾華朋ロータリークラブの皆様もお越しいただけます。皆さんお楽しみに!

出席報告 11月19日【1653回】

会員数	31名	ビジター	0名
(内出席規定免除 12名)		ゲスト	0名
出席会員	19名中 11名	出席総数	18名
出席免除会員	12名中 7名	前々回 10/29 M/U	7名
出席率	18/26 69.23%	修正出席率	84.46%

ロータリー米山記念奨学会ニュース

2019年11月12日発行のハイライトよねやま236号からご紹介致します。

今月のトピックスは下記の通りです。

- ・2020学年度奨学金申込み状況
- ・米山イベント満載の地区大会 — 第2800地区 —
- ・寄付金速報 — 米山月間のご支援に感謝 —
- ・海外学友会の海岸清掃活動
- ・台風被災地でボランティア

この中から寄付金速報と台風被災地でボランティアについて報告いたします。

- ・寄付金速報記載を報告いたします。

10月までの寄付金は、前年同期と比べて1.11%減で約600万円の減少となりました。9月には、寄付累計額がいったん増額に転じましたが、10月単月の寄付が昨年度より少なく、再び前年度比マイナスとなりました。

今後とも引き続きご支援賜りますようお願いいたします。

- ・台風被災地でボランティアについて

マレーシア出身の米山学友、叶志恩(ヤップ チーエン)さん(2011-13/有田南RC)が10月26日、台風や豪雨で甚大な被害を受けた千葉県君津市でボランティア活動をしました。ヤップさんは3年前の熊本大地震の際も、現地に赴いて1週間ボランティア活動をし、熊本東RCの例会で報告をしました。ヤップさんの気持ちと行動力は、被災した方々の大きな力となったことと思います。

心から感謝申し上げます。

【ヤップさんからのコメント】

奨学生時代、2640地区のロータリアンとともに和歌山県南部の台風被災地へボランティアに行った経験が今でもずっと心に残っています。同じ国、同じ地球に住んでいて、自分はどれほど恵まれているか、気付くことができました。

たくさん行動してGive and take and happy and giveというサイクルを回していきたいですし、行動してくれる学友が増えるよう願っています。

規定委員会報告

委員長: 田中 信明

2019~2020 定款改正による細則改正案を 2019年 11月12日の理事会において承認されましたので細則第 15条により12月3日総会での承認のため、本日予告を致します。(承認の例会の10日前までに全会員に配布されていなければ ならない。)

尚、定款改正の説明は2019年6月25日の臨時総会に於いて説明済で細則の内、7月1日より実施分、メイクアップに関する改正は承認され既に実施されています。条数変更等細部については赤字にて印字しておりますので御検討下さい。

異議変更の御意見があれば11月26日例会前までに田中委員長までお知らせ下さい。

- 卓 話 -

[数字は不思議?]平成7年=1995年=昭和70年=?

講師: 谷 康平会員

担当: 田中(英) 会員



敗戦50年にあたる1995年は 新年早々の01月17日(火)午前05時46分51秒【兵庫県南部地震】(後に阪神淡路大震災と命名されました)が発生して最終的には6400人以上の

方が亡くなりました。そして僅か2ヶ月後の03月20日午前08時頃今度は東京のご真中で【地下鉄サリンテロ事件】が発生して死者13人を含む約6300人が被害に遭いました。

阪神淡路大震災で死者6400人!地下鉄サリンテロ事件で被害者6300人!

又【03月20日】は2003年にアメリカがイラクを何の根拠も無くイラク戦争を開始した日です!

これは後に米国自身で誤りであったと発表しています。

その翌月の04月09日(日) 東京ではテレビタレント・青島幸男氏 大阪では漫才師の横山ノック氏が知事に当選して 世界中を驚かせました。更に08月31日には 兵庫銀行と木津信用組合が同時に破綻してしまいました。

そして年末の12月08日午後07時47分 高速増殖炉もんじゅがナトリウム大爆発事故を起こしてしまいました。

【12月08日】といえば 1941年 日本を解体すべく米国の戦略によって大東亜戦争(後に太平洋戦争と言ひ替えられました)を始めさせられた日でもあります!

今振り返るとどれも大事件といえるものですが 8月の金融機関が同日に破綻した事の原点は そのちょうど10年前の1985年=昭和60年=敗戦40年09月22日の中曽根内閣によるあの売国的な【プラザ合意】に始まる円高ドル安にあります。

バブル経済に引きずりこまれ 5年間少しかだけ良い目をさせてもらい 海部内閣で国政選挙に勝利した直後にもかかわらず 1990年02月21日突然のバブル崩壊が始まり 約30年を経た2019年に至っても相変わらずのデフレの底に日本経済は沈んだままです。

1989年11月09日 ベルリンの壁が崩壊して東西冷戦の終りを知らされるのですが 1938年【11月09日】といえば ドイツ各地でユダヤ人居住地・ユダヤ教会シナゴークやユダヤ人の商店を大規模に襲った事で有名な【水晶の夜】と言われた日です!

そんな中 1917年11月07日ロシア10月革命でスタートした共産主義の実験は 1991年12月25日に終了したのです➡ソヴィエト社会主義共和国の崩壊です。

即ち 私達は金融機関が破綻する等あり得ないように思わされていたのですが 国でも消滅するのですから金融機関の破綻等何の不思議でもありません。

やはり常識を鵜呑みにしてはならないようです。

上記は たまたま 偶然の一致 かも知れません。しかし 実は何らかの力がその背景で作用していたのかも知れないのです。

担当: 菊井会員

ロータリーソング

四つのテスト

言行はこれに照らしてから

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

R-O-T-A-R-Y

R-O-T-A-R-Y,
that spells Rotary
R-O-T-A-R-Y, is known on land and sea
From North to South, from East to West
He profits most who serves the best
R-O-T-A-R-Y,
that spells Rotary

奉仕の理想

奉仕の理想に集いし友よ
御国に捧げん我等の業
望むは世界の久遠の平和
めぐる歯車いや輝きて
永遠に榮えよ 我等のロータリー

我らの生業

我等の生業さまざまなれど
集いて図る心は一つ
求むるところは平和親睦
力むるところは向上奉仕
おゝロータリアン 我等の集い

限りなき道ロータリー

奉仕の理想 胸に秘め
友情花と咲かせつつ
生きよう今日も ニコニコと
一筋の道 ロータリー
限りなき道 ロータリー

それでこそロータリー

どこで合っても やあとのおうよ
見つけた時にゃ おいと呼ぼうよ
遠い時には 手を振り合おうよ
それでこそ ローローロータリー

町に灯(ともしび)を

出会いの挨拶してごらん
並木さらさら葉から葉へ
人にやさしい町の風
ロータリー ロータリー
廻って 守れ 風車になって
地球がきれいな息をする

われらがロータリー

「聞こえるかい 熱い心の高鳴りが」
夢を世代に受け継いで
今日も明日もその先も
胸いっぱい友情深め
肩組んで 謳おう
われらが ロータリー