

例会報告：2015年5月19日（曇り） 第1888回 通常例会

（続き）

正しい姿勢でかかとから着地し、足裏を前方から見えるように歩きます。クッションの柔らかい靴はウォーキングには適していません。かかとの骨がぐらつかないように少し硬めのソールの靴を選びましょう。歩くことに慣れてきたら、2本のポールを持って歩くノルディックウォーク



にぜひ挑戦してみてください。膝への負担が減り、楽しく正しい姿勢で歩くことができます。

先日、箱根湯本から箱根関所まで旧道を歩きましたが、とても爽快で楽しかったです。9月には、小田原歩け歩きの会と平塚ウォーキング協会、湘南ふじさわウォーキング協会との合同ウォークの企画もあります。ぜひ歩いてみてください。皆さまはお仕事とロータリー活動等で忙しいでしょうが、ご自分の健康をもう一度見直し、少しの時間を自分磨きにかけていただけたらと思います。

❖ ニコニコ箱

杉本 博愛 委員

	ニコニコ箱	累計	目標
5月19日分	10,000	1,065,615	1,300,000

*その他

国際奉仕委員長本多純二さん他参加者一同…ウランバートルRCの創立20周年式典又、第3450地区モンゴル地区大会に出席し、今年度のプロジェクトのテープカットも終えて無事昨日帰国しました。詳細は後日報告します。まずは無事に帰国したということで。

小嶋 章司さん…モンゴル訪問団の皆様、ご苦労様でした。お帰りなさい。

杉本 博愛さん…モンゴル訪問団の皆様、お疲れ様でした。お土産のお菓子ありがとうございます。

■ 今後のメーキャップ情報 ■

-2015年5月-

- ▶27日(水) 小田原北 報徳会館 12:30
「卓話:クラブ協議会」
- ▶28日(木) 小田原中 報徳会館 17:30
「卓話:田中・堀金・西山各会員/「今までのロータリー経験で一番のいい思い出・苦い思い出」
- ▶29日(金) 湯河原 ニューウェルシティ湯河原 12:30
「卓話:次年度会長・幹事」
- ▶29日(金) 足柄 おんりーゆ〜 12:30
「卓話:クラブフォーラム/会長・会長エレクト」

-2015年6月-

- ▶1日(月) 小田原 報徳会館 12:30
「卓話:今後の日本経済について/湯屋 俊房会員」
- ▶2日(火) 箱根 宮ノ下富士屋ホテル 12:30
「会員による卓話」
- ▶3日(水) 小田原北 報徳会館 12:30
「卓話:国際ロータリーの国際戦略/藤野幸夫会員」
- ▶4日(木) 小田原中 報徳会館 12:30
「卓話:元巨人軍選手 柴田 勲様/「テーマ未定」
- ▶5日(金) 湯河原 ニューウェルシティ湯河原 12:30
「会員による卓話」
- ▶5日(金) 足柄 南足柄市 三好屋 18:30
夜間移動例会
- ▶8日(月) 小田原 報徳会館 12:30
「卓話:モンゴルでフィッシング/篠島 恭夫会員」
- ▶9日(火) 箱根 宮ノ下富士屋ホテル 12:30
「卓話:小田原警察署長」
- ▶10日(水) 小田原北 移動例会
「キリンディスティラリー富士御殿場蒸留所見学」
- ▶11日(木) 小田原中 報徳会館 12:30
「卓話:会員の自己紹介」
- ▶12日(金) 湯河原 ニューウェルシティ湯河原 12:30
「新会員による卓話」
- ▶12日(金) 足柄 おんりーゆ〜 12:30
「卓話:クラブ協議会/各委員会事業報告」
- ▶15日(月) 小田原 報徳会館 12:30
「卓話:これからの人工変化を考える/鈴木博品会員」

【小田原城北ロータリー・クラブ】
事務局：〒250-0211 小田原市鬼柳172-9
電話：0465-37-1222 FAX：0465-37-7377
URL：http://www.odawarajhrc.jp
Mail：info@odawarajhrc.jp
例会場：小田原卸センター内会議室
創立：1976年4月2日 承認：1976年5月8日
例会：毎週火曜日 12:30～13:30
クラブ会報委員会
監修：大川 久弥
編集長：大川 誠
コピーライター：大川 誠
デザイン：小林 和彦
フィールド：杉崎 勝成・須藤 公司

会員数：48名



国際ロータリー第2780地区

小田原城北ロータリー・クラブ

R.I. DISTRICT No.2780
ODAWARA JOHOKU R.C.
2014-2015
WEEKLY BULLETIN



【R.I. 会長】
ゲイリー C.K. ホアン
【R.I. 2780地区ガバナー】
渡辺 治夫
【第9グループガバナー補佐】
澤田 君雄



【会長】齋藤 永
【副会長】太田 忠
【幹事】大川 久弥
【副幹事】櫻井 康二
【会場監督】小嶋 章司

ロータリーに輝きを

LIGHT UP ROTARY

本日の例会：通常例会（第1889回）・施設見学会

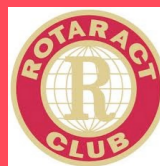
会場：小田原卸センター内会議室
日時：2015年5月26日 11：10～11：30
司会：櫻井 康二 副幹事

11：10～ 11：30	開会点鐘：齋藤 永 会長 ロータリーソング斉唱 「手に手つないで」 スピーカーおよびビジターの紹介 慶事祝福 会長挨拶 幹事報告／出席報告／委員会報告 同好会報告／ニコニコ箱
13：00	JAXA相模原（見学）
15：30	サントリー武蔵野ビール工場（見学）
16：45	大国魂神社（参拝）
18：05	とうふやうかい鷺沼店（夕食懇親会）
20：55	小田原駅西口
21：15	小田原卸組合会館

【今後の例会・卓話スケジュール】

- 6月2日（火）通常例会 12:30
担当：内山 会員
「卓話：社会保険労務士 経営コンサルタント 遠山 茂雄様」
- 6月9日（火）通常例会 12:30
担当：石崎ガバナー補佐
「卓話：石崎ガバナー補佐・金山AGアシスタント/「MY ROTARYについて」」
- 6月16日（火）通常例会 12:30
「卓話：国際ロータリー第2780地区 会員増強会員維持委員長 萬田 信行様/「今年度の会員増強を振り返って今後の会員増強は」」
- 6月23日（火）通常例会 12:30
「卓話：神奈川県立小田原総合ビジネス高等学校 校長 金森 慶一様/「青少年交換留学生を預かって」」

MEMO



RAC
会員募集中

応じたい会員をご紹介ください！

例会報告：2015年5月19日（曇り） 第1888回 通常例会

会場：小田原卸センター内会議室
 日時：2015年5月19日 12：30～13：30

❖ 会長挨拶



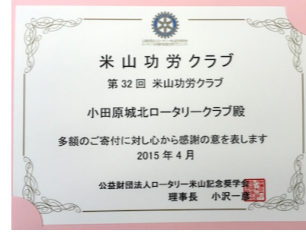
齋藤 永 会長

皆さんこんにちは、いかがお過ごしですか？今日は、昨日までモンゴルに行き人道的支援により浄水機等の完成披露式に参加してきましたので、このお話をいたします。私を含め会員が7名、ロータリーファミリーとして3名の計10名で、金曜日から月曜日の四日間モンゴルに滞在してきました。行き帰りで一日とられてますので、実質中2日間の行動でした。初日は当クラブへも訪問していただいた、ウランバートルロータリークラブの介添えのもとウランバートル第一小学校に浄水器とコンポスト・そして日本の絵本を寄贈してきました。校長先生の案内の中テーブルカットが行われました。子供達が絵本を見ながら日本語を読んでいました。日本語を話せる子供もいました。午後からウランバートルロータリークラブの20周年の記念式典に参加して、その後音楽で世界の子供たちを支援する、アイメックと言う団体の事務局長が同行してまして、ピアノを盲学校に寄贈しにウランバートルロータリークラブに当クラブが依頼して当クラブを通して寄贈が行われました。目の見えない子供達にピアノを渡しやり方を教えるとその場で弾きだしました。なにかとても感動しました。

二日目は、昼近くにモンゴル第三病院にて日本の他の地区のロータリーの製精水機の機会を寄贈する式典に日本のモンゴル大使の代理で事務次官立会いのもと式典が行われ参加してきました。沢山の医師と看護士さんが参加して行われました。バタバタと過ぎた滞在本当に疲れましたが、子供達の笑顔を見れたことは心になにか得るものがありました。参加された会員はご苦労様でした。



話しは変わり、米山奨学基金の寄付が100万円越えのクラブにいただけの感謝状が当クラブに32回目という事で届いております。今日は以上です。今日もよろしく願いいたします。



❖ 幹事報告



大川 久弥 幹事

- 1)次週は施設見学会ですが、例会はこの会場で11時よりございますので、施設見学会に参加できない方も例会には出席下さいませお願い致します。
- 2)ご案内を配布しましたが、6月2日11時より今年度最後の理事会が談話室で開催されますので、理事の方はお集まり頂きます様お願い致します。

❖ 出席報告

小川 和夫 委員長

出席報告	会員数	出席	M.U	出席率
5月19日	48(44)	36	2	86.36%
5月12日	48(43)	37	1	88.37%
4月21日	48(44)	40	2	97.73%

【欠席者】8名

石崎 孝、辻村 彰秀、菊地 義雄、大川 誠、木村 啓滋、一寸木 芳行、上田 博和、石内 正彦

【今回MU】2名

石崎 孝 (5/11 増強)
 菊地 義雄 (5/16 モンゴル)

【前回MU】増加なし

【前々回MU 5/5】休会

❖ 委員会報告

次年度・柳井幹事

次年度の会議が目白押しで申し訳ありません。まず本日は理事役員委員長会議を4時からだるまで行います。そして6/2は新旧理事引継ぎと準備理事会が開催されますので、理事の方はよろしく願いいたします。

40周年実行委員会・大川副委員長

第1回実行員会は本日例会終了後13：30より談話室で開催します。部会長、部会長が出席できない場合は副部会長が必ず出席なさるようお願いいたします。

職業奉仕委員会・志澤委員長

5/26の例会は施設見学会で時間は11：10からになります。出席のかたにはお弁当を用意いたします。その後バスでJAXAに移動しますが、駅から乗る方は西口10：40発ですので遅れずにお集まりください。

❖ 卓話

「中高年のスポーツと障害者スポーツ」



関水スポーツ専務取締役
 関水 俊明 様

先日は聴導犬と介助犬の話を見せていただきましたが、本業は藤沢駅前に関水スポーツというスポーツ店をやっております。今日は中高年のスポーツ、障害者スポーツについてお話をいたします。

2020年に東京オリンピック、パラリンピックが開催されます。我々にとっては“見に行く・手伝いをする”が浮かびます。1964年の東京オリンピック、国立競技場で聖火が点った瞬間を覚えています。兄が聖火を持って走り、父は審判員で陸上競技場にいました。私はまだ中学生だったので聖火を持った人の周りを伴走する役でした。色々な競技を見る機会があって夜遅くまで夢中になりました。また、江の島のヨットハーバーで手伝ったことも良い思い出です。何故この話をするかというと、今朝の新聞に新しい国立競技場が予算不足で問題が出ていると書いてあったからです。心配になりました。あのデザインを選んだのは私の友人で「すごいデザインを選んじゃったよ！」と言っていたのを思い出しました。しかし予算はだいぶオーバーしてしまったようです。新国立競技場が出来ないとオリンピックが始まらないので何か応援したいのですが、我々に出来ることは少なく何とか頑張って作って欲しいと思っています。

今日は最初に障害者スポーツの話をしてもらいます。私が障害者スポーツと深く関わるようになったのは長野パラリンピックですが、その前18歳の頃に障害者スキーと出会いました。1本の板の上に椅子のようなものを載せて滑るチェアスキーです。当時東洋一と言われた神奈川県七沢のリハビリテーションセンターで行われていました。スポーツ自体は障害者も健常者も誰でもできます。周りが手伝うのは使いやすしい道具を提供する事で、色々工夫して作りました。アスリートの方はもちろん分かっていてやっていらっしゃいますが、椅子を固定する金具などは外れたら大きな事故になりかねません。そういった皆の様々な協力があって長野、ソルトレイクと神奈川在住の女性がメダルを獲ることができました。彼女は最初道具もなく私を訪ねてきたのです。着るもの、靴、板と用意して徐々に強くなっていき、実際にメダルを獲得することができました。



長野パラリンピックに出場を予定していた車椅子のスキー選手団が視察にいらした時、宿泊するホテルは車椅子では入れないビジネスホテルのような施設しかなく、お風呂も狭くて無理な状況でした。行政の方に「長い棒を外から湯船に渡してつかまって入れないか」と言われ、私は驚き呆れ怒ってしまいました。結局その国の選手団は来日しませんでした。スキー場ではチェアスキーをするためにリフトで上ります。しかしリフトを降り、スタート地点までどうやって行くか？行政の方はまたまた「自衛隊員が抱いて運びます」と。私は再び怒ってしまいました。選手は自立してパラリンピックに参加しようとしているのに、自衛隊員が抱っこして運ぶという発想に驚き、淋しい思いがしました。障害者スポーツについて考え直す必要があると痛感しました。今でも、心の中に健常者と障害者を同じに扱う気持ちがないのではないかと時々不安になります。平等でないことが嫌で仕方ないので。障害者も映画やスポーツを楽しむ。当たり前のことです。人間として同じなのに特別扱いしたり“障害者だから”“障害者なのに”と言われるのが嫌なのです。障害者も自立したい、その自立という言葉の頭の隅に入れておいてください。

2020年の東京オリンピック、パラリンピックをご覧になる、お手伝いされる時に少し思い出していただけますか。障害者スポーツは色々な種類があります。健常者のスポーツと一緒にぜひご覧になってみてください。新しい国立競技場で共に楽しみ次世代に繋げるために、子どもたちにも素晴らしいオリンピック、パラリンピックを見せてあげたいと思っています。ロータリーの皆さまにもお手伝いをよろしくお願い致します。

今まで色々なスポーツをやってきて、スポーツが素晴らしいのは分かっています。やるのも見るのも楽しいものです。最近の若い人たちは見る方が多くなっていて、学校体育の現場でも顧問の先生がいないという現実が増えていきます。運動部の在り方も変わり、授業以外でのスポーツとの関わりが段々失われています。運動部顧問の先生から「土日はお休みなので試合には行かれない」と言われた時は残念に思いました。地域でその受け皿を作れたらと考えています。

次に中高年のスポーツについて。私はウォーキング協会の顧問やノルディックウォーキング協会のインストラクター、カヌーやスキーを指導するなど、色々なスポーツに関わっています。その中で皆さまに望むのはまず健康でいることです。

では健康のために何をすべきか？お金のかからない「歩く」が一番良いと思います。ウォーキングは脳と体の活性化に繋がります。10分でも20分でも自分で時間を決めて、公園でも家の周りでも歩いてみてはいかがでしょうか。拝見していると、皆さんの歩き方は体がきちんと使われていないようです。

(裏面へ続く)

