

2023-24 Weekly Bulletin **Tanabe Hamayu Rotary Club**

世界に希望を生み出そう

クラブテーマ

縁をむすぶ

2023-24年度 RI 会長
ゴードン R. マッキナリー
第 2640 地区ガバナー
谷 宗光

会長：山本敦洋 幹事：高原 歩 会報委員長：辻 諒淳
事務所：〒646-0029 田辺市東陽 1-1 闘雞神社社会館内
田辺はまゆうロータリークラブ TEL0739-26-6181
例会場：〒646-0029 田辺市東陽 1-1 闘雞神社社会館 TEL0739-22-0155
創立年月日：1992年1月21日 例会日：毎週火曜日 18:30～
URL：<http://www.aikis.or.jp/~t-hamayu/> E-mail:t-hamayu@vm.aikis.or.jp



うい整骨院 代表 宇井様をお迎えて

会長挨拶

山本敦洋

皆さん お疲れ様です。明後日 3月14日ホワイトデーです。皆さん 2月14日バレンタインデーにはチョコ幾つ頂きましたか？3倍返し頑張ってお返しして下さい。ちなみ私は知人のおばちゃんからの義理チョコ1個のみでした（笑）
ホワイトデーとは、一般にはバレンタインのお返しとされていますが、日頃の感謝を表してお世話になっている方に少しの贈り物をしても良いかもしれませんね。

さて、1970年の3月14日、日本万国博覧会が開会されました。月の石が日本にやって来て、すごい未来がやって来るんだ、と夢に描いていた子どもたちが大人になり、今の世の中を動かしております。

果たして今の子供たちは、未来を思い描いてワクワクしてくれているでしょうか。失望させないためにも、我々1人1人が1日1日を大切に最大限に生きる事が大切です。人類の進歩と調和です。美しいハーモニーを皆さんで奏でよう頑張ってください！

さて日中は暖かくなってきましたが、まだまだ夜は寒いです。季節の変わり目の体調管理と花粉症対策は万全にして下さい。

本日のロータリーソング

我等の生業



Today's Meeting

2024年3月19日(火)

「田辺市が取り組むドローンを活用したデジタルツインプロジェクト」
田辺市建設部建築課調査計画係
係長 田上健太郎様

Next Week's Meeting

2024年3月26日(火)

伊森隆敏君 &
米山奨学生 楊建宇君
「送別会」



出席報告 (第1451回)

会員数	出席免除	欠席者	出席率
31名	2名	9名	68.97%

ゲスト

うい整骨院 代表 宇井敏晃様

幹事報告

メイクアップ

- 3/10 中峰千世子 PETS 和歌山市
- 3/10 菅根 清 PFTS 和歌山市
- 3/10 山本会敦洋、山本佳弘、山本康夫、杉山竜二、赤堀哲也、伊森隆敏、片山祐弥
田辺東R.C創立50周年記念ゴルフ大会

例会変更

○和歌山北 RC 3/18 (月) →3/18 (月) 18:30~ 中国料理 詩仙<第2回 I.D.M 発表>

配布

○週報 1451 ○理事会議事録

回覧

- ポリオプラス・ソサエティのご案内
- ロータリー平和フェローシップの候補者募集について
- 田辺東 RC 創立 50 周年記念ゴルフ大会お礼状
- 令和 6 年度 学童野球選手名簿 (冊子)

お知らせ

○3月16日(土) 10:00~12:00 13:00~16:00
 献血活動 パビリオンシティ
 ※ご協力宜しくお願いします。
 ○3月17日(日) 13:00~17:00 ロータリー財団補助金管理セミナー 和歌山市 JAビル
 ※中峰千世子君、裏橋眞琴君、谷本貴将君、植野彰子君
 出席よろしくお祈りします。

プログラム

「予防とは」

うい整骨院 代表 宇井敏晃様



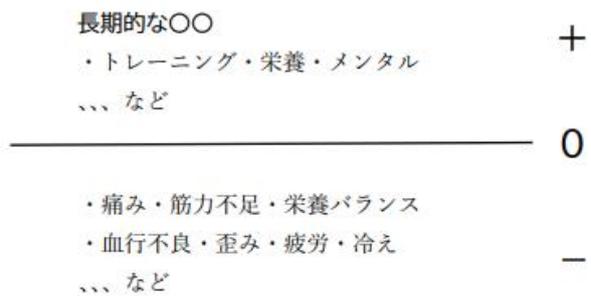
予防とは
 ◎日本での運動従事者数
 →1割
 アメリカでの運動従事者数
 →3割

なぜ、アメリカの方が人口も多のに割合も多いのか？
 →国民皆保険ではないから。つまり自分の身は自分で守るというスタンス。

昨今、サルコペニア、ロコモティブシンドローム、フレイルといった現象が目立ってきています。原因は、仕事や日常生活においても便利になりすぎて筋肉を使わなくなっているからだと言われています。



あくまで私的な考えですが、「施術」(整体、鍼灸、エステ、リラクゼーション、、、など)及び「治療」というのは**マイナスから0に向かう事しかできない**と考えます。つまり、施術は施術でしかありません。では、今の自分より+にさせる事というのは、、、**「長期的な〇〇」**でしか獲得することができません。その中で+にさせようとする「予防」というものはとても高度な事であります。なぜなら、「モチベーションがないとしない」から。



☆トレーニングの効果☆

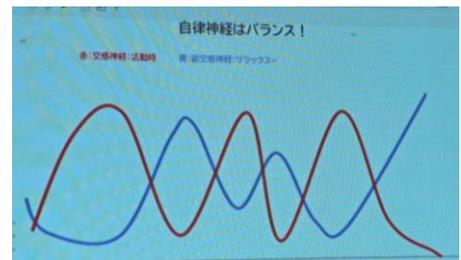
①筋肉の肥大②筋力向上③持久力の向上④心肺機能の向上⑤基礎代謝の上昇 ⑥アンチエイジング⑦ダイエット、、、

⑧痛みの抑制と抗炎症作用
 →痛みがある時でも動かさないと破壊されるので炎症が多くなる
 →適度な負荷のトレーニングだと炎症物質は散ってくれる
 ※強度な負荷は炎症が増すので注意

→他の部位に炎症物質を持っていく事で痛みのセンサーを減らす

⑨自律神経の安定化

→交感神経がグンと上がることでより反動でその後副交感神経が出やすくなる



⑩GLUT4 活性化による糖質取り込み強化

→血糖値を下げる

⑪大脳皮質・辺縁系への血流増加

→脳・神経系の活性化

→脳にとって筋トレは脳トレとほぼ変わらない効果

以上、探せばトレーニングの効果は多数あります。運動制限の疾患がない限りトレーニングは良いことばかりです。しかし 人は自分に甘い方が多いため基本モチベーションがないとやりません。そして、運動をした未来としていない未来は現段階ではわかりませんし、してなくても何も変わらず健康かもしれないし、不健康により疾患を患ったり動け

なくなるかもしれない。、、、という事の比較は誰もわかりません。これは運動に限らずです。
従って、「予防」というのはかなり高度な医学であると思います。ただ、こういったトレーニングの効果があるということを知っていただき 1 歩踏み出すきっかけになれば皆様にとっても+になると思います。



3月5日プログラム

「新会員卓話」

藤田雅巧君



改めましてこんばんは。株式会社 Smile link agent 代表取締役 藤田雅巧です。宜しくお願い致します。本日は貴重なお時間をいただきありがとうございます。限られた時間の中ではありますが、簡単に私の自己紹介をさせていただきます。

お越し頂いた方もいらっしゃるのご存知だとは思いますが、現在、味小路で【A BAR】という飲食店をさせて頂いておまして、田辺では他に脱毛サロン【bliss】を運営させて頂いております。また、地域問わずリフォーム業もしております。私の自宅は大阪なのですが、今は週 5 で田辺にいます。

生まれは大阪府吹田市で、小学校 4 年の時に父親が脱サラし静岡で農業を始めるという事で、静岡県小笠郡大東町(現 掛川市)に引っ越しをしました。
その後高校を卒業し、当時してみたかった車の整備士を目指し専門学校に行かせてもらったのですが、1 年の夏頃から就職活動が始まりディーラーの初任給を見てがっかり。親に申し訳ないと思いながらも専門学校を中退し、晴れて社会人デビューをしました。子供の頃からいずれは自分で何かをしたいと思っており、父親からも色々な事を経験しろと言われてもあり、社会人デビューしてから今まで本当に色々な職業を経験させて頂きました。

中長距離の 4 t トラック運転手、鳶職、様々な営業職、この場ではなかなかお話しづらい職業も何個かあります。
一つは男性の方はご存知かもしれませんが、大阪の桜川という住宅街にポツンとある某ア○ロビルのボーイをやっていた事もあります。こちらはビル全体がショーパブのお店になっており、私は 3F のキューティーズというお店で働いておりました。

働きだした頃は目のやり場に困ったのですが、数日働くうちにすぐにその特殊な環境に慣れ、慣れて怖いなと思った事を今でも覚えております。環境は特殊なのですが、接客態度にはかなり厳しい職場で、音楽が鳴り響いている中なのに灰皿は音を立てて置くな等、あのお店で学んだ事は多々ありました。
当時はこんな経験将来役に立つのかなと思っていましたが、実際、今飲食店を経営させて頂いており、何事も無駄な事はなかったんだとつくづく思っています。

2019 年に独立起業し、そのタイミングで大阪青年会議所に入会しました。
その後 2020 年から現在 2024 年までの 4 年間、毎年、私の紹介で大阪青年会議所に新しい人が入会しております。入会前は若干無理やり勧誘する事もありますが、入会後入って良かった、入会したことで仕事が軌道に乗ってきたなど感謝の言葉を頂く事がほとんどで、私も今では自信を持って大阪青年会議所を周りの人に勧めることが出来ます。

ロータリーには今年から入会させて頂きましたが、もっとロータリーの事を知り、出来るだけ積極的に様々な事業に参加し、早く自信を持って周りの方に一緒にロータリー活動をしようと言えるようになると思いますので、今後とも色々のご教授頂ければと思います。
簡単では御座いましたがこれで私の卓話を終わらせて頂きます。ご清聴ありがとうございました。



ニコニコ箱

山本敦洋 昨年飼った愛犬コウちゃん、本日誕生日です。最近ドコモの CM に同じ犬種が出ています(白い方です)。皆さん、また見ておいてください。宇井様、本日卓話宜しくお願い致します。

高原 歩 3 月に 44 才になります。どんどん 1 年が早く感じるようになってきました。

菅根 清 土曜日に日高川町のチョコレートの谷口へ行って来ました。チョコレート工場で半端な製品が袋ですごく安いのです。5000 円分位買ってきました。

赤堀哲也 結婚記念日が 3 月です。何か夫婦でおいしいものを食べたいと考えてます。

杉山竜二 結婚記念日

辻 諒淳 今日は北風の一日でした。春の彼岸の入りまであと 5 日。もう少しの辛抱ですよ。宇井敏晃様、本日は宜しくお願い致します。

大田忠博 **中峰千世子** **片山祐弥** **中家正幸** "

矢田篤司 **菊池正紀** (同文)

坂本恵子 早退お詫び。

寺本 匡 "

