

2022-23年度RIテーマ
IMAGINE ROTARY
イマジン ローターリー



RI会長
ジェニファー・ジョーンズ

TAKEHARA ROTARY CLUB WEEKLY BULLETIN 竹原ロータリークラブ週報

会長	板場 英行	会計	土伏 英晴	直前会長	福本 博之
会長エレクト	宮本 和彦	副会計	野田 眞治	管理運営	久藤 孝仁
幹事	木村 安伸	SAA	宇都宮勝博	会員組織	堀越 賢二
副幹事	中川 康子	副SAA	三好 静子	奉仕	吉本きよ子

事務局／〒725-0021竹原市竹原町3591
TEL/0846-22-7570 FAX/0846-22-7651
E-mail/rc-take@estate.ocn.ne.jp
http:www.takehara-rc.com

例会日／毎週木曜日12:30~13:30
例会場／大広苑 TEL(0846)-22-2970

本日のプログラム 7月6日

次週のプログラム 7月13日

誕生祝・各会員各記念日祝
会長・幹事 クラブ運営方針

各委員会活動計画発表

【2023年 6月22日 第2774回例会記録】
【2023年 6月29日 第2775回例会記録】

6月22日 第2774回

- 点 鐘
- ロータリーソング：我等の生業
- 4つのテスト（吉本きよ子会員）
- 会員数：13名 □免除者：0名
- 出席者：10名 □欠席者：2名
- メイク：1名 □出席率：84.62%

幹事報告



【幹事 木村 安伸】

- ・リフレッシュ瀬戸内の場清掃
日時 7月9日（日）
- ・第73回社会を明るくする運動竹原大崎地区推進大会
日時 7月8日（土）
場所 竹原市民館

・2023-24年度地区大会仮登録について
（お知らせ）
次週6/29は18時よりお別れ例会です。お昼はありません。

会長の時間



【会長 板場英行】

会員の皆さん今日は。6月下旬となり、私の担当する「会長の時間」もあと2回となりました。本日の主題は、昨日の「夏至」とこの2週間でのトピックに関する内容です。

昨日6月21日は「夏至」で、北半球では一年のうちで最も昼の時間が長い日でした。夏至に行われる各国での風習を紹介しますと、イギリスの有名な世界遺産・ストーンヘンジでは、中心の祭壇石とまわりにある石の直線上に夏至の太陽が昇ることから多くの人々が訪れるといわれています。白夜に象徴される年間を通じ日照時間の短い北欧（スウェーデン、フィンランド）では、日照時間の長い夏至は太陽を浴びる重要な日とされ、夏至を祝う「ミッドサマーの日」はクリスマスの次に大切な祝日といわれ、多くの老若男女が太陽を浴びてビタミンDを吸収しています。日本では、三重県にある「夫婦岩」で有名な伊勢の二見興玉神社で毎年夏至祭が行われます。夏至の前後だけ岩の



大森 寛会員へ感謝状

大森 寛様退会ご挨拶



38才の時に竹原青年会議所理事長として、竹原ロータリークラブ創立10周年式典の御祝に参りました。その2年後の1976年12月31日に竹原青年会議所を卒業して、翌年の1977年1月6日に竹原ロータリークラブへ入会しました。ちょうど新年互礼会で皆さんと一緒に新しい年をお祝いしたことを覚えております。6月30日付けで退会致しますが7月からは名誉会員として竹原ロータリークラブへ関わらせて頂きますので今後共宜しくお願い申し上げます。

間から朝日が昇るのを見ることができ、それがちょうど富士山の方角でもあり、富士山頂のシルエットと重なって神々しい一瞬を見ることができます。例年の夏至祭では、早朝から祭典が始まりたくさんの参拝者が日の出を拝み禊行事を行います。また、冬至は「カボチャ」を食べ「ゆず湯」に浸かる風習がありますが、夏至では、関東地方で半夏生餅を食べる習慣がある一方で、関西地方では豊作を祈ってタコを食べる習慣があります。作物がタコの足のように大地にしっかり根を張るようにとの願いが込められているといわれています。

6月10日の中国新聞に「竹原高校野球部1年生24人入部（入学生36名中、7割）、迫田穆成監督の指導を希望して入部」という記事が載っていました。1年生部員24人のうち、20人は竹原市外の出身で塩町の「虹懸寮」で生活し、学業とクラブ活動に精進することになります。夏の大会も間近で、6月23日組み合わせ抽選、7月8日開始です。昨年のベスト16以上の躍進を期待しましょう。

野球といえば、1976年広島カープに入団し、カープ一筋で213勝を挙げ、MVP、沢村賞を獲得、3度の日本一に貢献された北別府学氏が6月16日逝去され、6月19日に告別式が執り行われました。北別府氏は中学時代最初テニス部に所属していたが、校内野球大会での活躍が認められ、後に野球部のエースピッチャーになり、プロ野球球団に入団し野球人として大成されました。現役時代は制球の良さから「精密機械」と呼ばれました。2020年成人T細胞白血病を公表、骨髄移植手術をうけられましたが、3年半の闘病の末帰らぬ人となった。享年65才。6月18日通夜、19日告別式には多くの関係者が列席され、大野投手の弔辞、また山本浩二監督、黒田投手、達川捕手の弔意は感動的でした。（葬儀場に掲げられた家族からのメッセージ）「家では重い荷物を一切持たない。我が子さえ抱かない。すべてを犠牲にして野球道に進んだ人生でした。」夢、希望、感動を伝授していただいた偉大なエースに、謹んで弔意を表わすとともにご冥福をお祈りします。

一年の振り返り、総括

会長 板場 英行

2022～23年度の竹原ロータリークラブ1年間の振り返りです。「活動計画書」を基に説明します。昭和39年（1964年）にチャーターメンバー28名により創立した当クラブ、1980年代には会員数50名を超える隆盛期がありましたが、平成、令和と年月が流れる中で全盛期の5分の1までに会員が減少しています。会員数減少によるクラブ運営、活動への制約がますます強くなっている中、会員数10名のクラブ継続デッドラインが逼迫し

ています。次年度、また60周年を迎える次々年度が正念場です。長い歴史と実績を有する竹原ロータリークラブ、存続に向けた会員一丸の動きが肝要です。以上、2022～23年度の竹原ロータリークラブ1年間の振り返りました。

6月29日第2775回 お別れ例会

□点 鐘

□国歌斉唱

□ロータリーソング：奉仕の理想

□会員数：13名 □免除者：0名

□出席者：9名 □欠席者：4名

□メイク：0名 □出席率：69.23%

会員9名、配偶者2名、事務局 計12名

幹事報告

【幹事 木村 安伸】

・第13回安芸津ふれあい夏祭り実行委員会案内

日時 第一回 7月13日（木）

第二回 8月10日（木）

場所 安芸津文化福祉センター

会長の時間



【会長 板場英行】

本日は「お別れ例会」で年度の最終例会です。会長の時間も35回を数えました。月3回を基本として、①ロータリー情報の提供、②国内外の社会動向概説、③自己の職業特性を基にした内容で1年間お話ししました。詳細については週報をご参照ください。本日の最終テーマは、例会前に行っている「ラジオ体操」に関する内容です。我が国における「ラジオ体操」は、国民の体力向上と健康の保持、増進を目的として、昭和3年1928年から約100年間実施されています。戦争で一時期休止されていますが、NHKのラジオ、テレビによる定番となっています。当クラブにおいても、例会前の体操実施が通常となっています。いつから始まったのか定かでないですが、私が入会した10年前にはすでに行われていましたので、先輩ロータリアンでご存じの方はご教示ください。他クラブにはない試みであり、来訪されるガバナー、外部卓話ゲストの方々も賞賛されています。会員の体力向上と健康の保持、増進を目的として毎例会前に行っていますが、会員の中にはカラダを前後に曲げる運動やひねる運動、腕を上げたり膝を曲げたり体操時に首、腰、肩、膝の痛み、強ばり、詰まりなどの違和感を呈する方もおられるかと思ひます。このような体操

実施時の不調を我慢して繰り返し行っていますと、徐々に関節や周辺組織の不調が進みます。体操すべてを述べることはできませんので、本日は「首」、専門的には「頸椎」の予防対策について紹介します。カラダを後ろに反る動きの場合に、天井に向けて顔を上げると、首が詰まるような状況、後頭部から肩にかけて不快感が出る、また腕がしびれるという場合の対処法です。頭から首をつなぐ頸椎関節の加齢的退行性変化に、日常生活における不良姿勢（長時間のデスクワークやスマホ使用、猫背、巻き肩）で、顎が胸より前に出る頭頸部前方位が加担した状態で、悪化、進行すれば首はもとより、肩、腕、手にかけて痛みやしびれの神経圧迫症状が出てきます。このような場合の予防運動として、首の関節面を広げる自己運動が推奨されます。一つは、後ろ頭とお尻を壁につけ（踵は壁から約5～10cm離す）、まっすぐ正面を向き顎を軽く引いた姿勢で、肘を90度に曲げ両腕を側方上げてできる限り胸を張ります。この際、深呼吸を加え呼気時に軽いストレッチ（両肘を壁に押しつける）を加えます。上記の姿勢と深呼吸を約1分間保持後、腕の拳上と膝の屈曲運動を連動（腕を上げる場合に膝を曲げ、数秒間保持して元に戻る）します。二つは、立って、または座った状態で少し視線を下に落とし、視線を保持したままで顎を後ろに引く運動をゆっくりと数回（5回程度）行ってください。この運動により7個ある首をつなぐ関節の面が開く傾向となり圧迫傾向が緩和されます。なお、肩、腕、手、首、頭などの症状発現部位によって首の角度は可変します。一般的に多い関節の変化レベルは首の下位ですので、視線を軽く床に落とした状態で行います。動きのコツは、ゆっくりと動かし、最終域で数秒間（約5秒間）保持します。この運動を適当な休息を加えながら5回から10回反復します。動きを確実に行う上で、人差し指を鼻先端に付けて指と鼻の距離を広げるようにしたり、適当な大きさのボールやクッションを壁と後頭部の間に置き、首の動きに合わせて圧迫するようにすることで筋活動を伴った関節面の広がりを助長できます。腰、肩、膝など、他の部位に関しては卓話などの機会にお話しします。以上、年度最終例会における「会長の時間」とします。

お別れ例会

懇親会

- | | | |
|---------|------------|-------|
| ①会長挨拶 | 会長 | 板場英行 |
| ②乾杯 | 会長エレクト | 宮本和彦 |
| ③出席表彰 | クラブ管理運営委員長 | 久藤孝仁 |
| 10年連続出席 | 中川 康子 | |
| | 宮本 和彦 | |
| 年間100% | 吉本きよ子 | 木村 安伸 |

久藤 孝仁 板場 英行

堀越 賢二 宇都宮勝博

④バッジ伝達

今年度会長から次年度会長へ

今年度幹事から次年度幹事へ

⑤会長・幹事への記念品贈呈

⑥会長幹事挨拶

⑦次年度理事役員紹介

⑧次年度会長挨拶

⑨閉会挨拶 次年度会長エレクト 宇都宮勝博

⑩ロータリーソング「手に手つないで」

