

2017 - 2018 年度

平塚湘南ロータリークラブ



2017年8月4日(金)

週報

第1250回例会

- ◆ロータリーソング～奉仕の理想～
- ◆誕生祝い【徳永会員 佐藤会員 水越会員 井出会員】
- ◆委員会報告【原康二会員 野崎会員】
- ◆米山奨学金授与【米山奨学生「于 宏宇」君】
- ◆卓話【リカバリートレーナー 伊藤晃一さん】

事務局：〒254-0014 平塚市四之宮 5-8-20
TEL 0463-51-4870 FAX 0463-51-4840
<http://www.hiratsuka-shonan-rc.com/>

例会場：ホテルサンライフガーデン
例会日：毎週金曜日 12：00～13：30

◎ロータリーソング～奉仕の理想～

◎4つのテスト・職業宣言【吉田会員】



◎幹事報告【近藤幹事】

本日月初例会ですので、理事役員の方例会終了後よろしくお願ひします。

◎会長挨拶【三富会長】

ロータリーの世界大会の案内が配信されています。

2018年はカナダのトロントで開催されます。

2017年はアトランタで開催され当クラブから芦川会員・田中会員が参加されました。機会を作りお二人に報告や感想をお願いしたいと思います。

本日は月初例会で時間が押しており簡単にご挨拶いたします。

先週は働く人生が大幅に増えるとお伝えしました。平均寿命と健康寿命があります。男性で平均は80歳ですが健康寿命は73歳です。高橋さん真道さん徳永さん古木さん中村さんなどは日頃から健康に気を使い現役生活を過ごされています。

11年前に急性心筋梗塞を患い40日間の入院生活で感じたことは不自由なく働くことに感謝しました。私も62歳10年後20年後の将来を見据え健康管理には気を付けて行きたいと思ひます。

本日は伊藤様より健康に関してのお話を頂けました。是非、ご参考にしていただきたいと思います。

◎ 誕生祝い

【徳永会員】

誕生祝有難うございます。8月8日で74歳になります。生まれたのは昭和18年戦争も中盤位でした。とりあえず健康寿命は超えましたが本当の寿命まで頑張ります。

【井出会員】

8月10日で61歳になります。70歳までに息子に事業継承するための大事な10年になると思いますので、頑張ります。

【佐藤会員】

8月7日で54歳になります。クラブの中ではまだ若造ですが。平均寿命のあと四半世紀、今日の伊藤先生の卓話を聞いて頑張ります。これからもよろしくお祈りします。

◎ 委員会報告

【親睦委員会 原委員長】

今月25日の出欠がまだの方は速やかにお返事をお願いします。

8月25日雨の場合は翌々の日曜日に変更になりますので、よろしくお祈りします。

【国際・青少年奉仕委員会 野崎委員長】

「踊ってみよう日本舞踊」も最終的に88名の申し込みがあり72名の方を抽選で、選ばせていただきました。当日は、ご自分の役割をご存知だと思いますが、集合は8時半です。浴衣をお持ちの方はみなさん是非着てきてください。よろしくお祈りします。

◎ 米山奨学金授与

【米山奨学生 「于 宏宇」 君】

神奈川大学生です。大学院に進むことを決めました。卒業論文の制作に頑張っています。



于 宏宇 君 三富会長



笠原会員



高橋会員

◎ 出席報告 【笠原委員長】

欠席の連絡を必ずお願いします。

会員 41 名 出席義務者 40 名 出席者 29 名

出席率 72.5%

◎ スマイル報告 【高橋会員】

22名 25,000円 です。ご協力ありがとうございます。

スマイルは来年度の奉仕活動の原紙ですので、ご協力をお願いします。



伊藤晃一さん



三富会長 伊藤晃一さん

◎卓話 リカバリートレーナー 伊藤晃一さん

【卓話者紹介 原プログラム委員長】

《ストーリー》

20歳の時に、モデルを目指して上京した私は、24歳から舞台俳優を行いながらパーソナルトレーナーとして活動を開始。28歳でパーソナルトレーナー派遣会社設立、30歳でアメリカに渡り、パーソナルトレーナーとしての経験を深めると共に、俳優学校にも2ヶ月間在籍。渡米から1年、運動だけでは健康になれないという思いから、『食事』『睡眠』『水』の指導を同時に行うため、活動の拠点をスポーツクラブから弊社のスタジオ CarpeDiem(三軒茶屋)とスタジオ ONE(千葉)へ移転。翌年、オリジナルメソッドを考案し、株式会社 SPIC とのご縁から全国6都道府県でも活動開始。

地方での活動が私のトレーナー人生を変えることに・・・

そこには、医療機関だけでは回復しきれない方や、自分の身体の回復を諦めている多くの方々の存在を知る。

諦めていた正座が、出来た瞬間のお客様の心の変化、『笑顔』、『涙』、『感謝』、『希望』を肌で感じた瞬間、私は心からこの仕事(リカバリートレーナー)の価値や社会貢献度の高さを再認識。希望を失い、何を試しても良く分からない方々のためにライフワークとして一生活動する事を決める。

《実績》

- ・ 下半身エクササイズで翌日から**血圧低下**
- ・ 膝蓋骨(膝のお皿)骨折、**正座**ができるようになるまでの4ヶ月エクササイズ
- ・ **脊柱管狭窄症**で20分しか歩けなかった状態から3時間歩けるまでの2ヶ月間エクササイズ
- ・ **胃がん**からの回復と**猫背**回復
- ・ **乳がん**手術後の脇周辺の**突っ張り回復**と**リンパの流れ**でむくみ除去促進エクササイズ
- ・ **坐骨神経痛**の回復エクササイズ
- ・ **四十肩五十肩の原因**に対しての正しい知識と正しい姿勢エクササイズ
- ・ **骨密度強化**エクササイズ
- ・ **肺腺癌手術後の姿勢の歪み改善**と癌予防エクササイズ
- ・ **膝痛から即日回復!** 正しい『立ち方、座り方』『歩き方』『上り方、下り方』
- ・ **腰痛予防!** みぞおちかウォーキング
- ・ **アルツハイマー型認知症初期**からの回復と4つの対策

～今日からどこでもできる『ながら体操』～

～四十肩・五十肩の原因と改善&がん予防の為の5か条～

《四十肩・五十肩の原因と予防、改善》

1、四十肩・五十肩とは？

40・50になるからそう呼ばれますが、今は60肩70肩もあります。

2、四十肩・五十肩の原因は？

姿勢にあります。前かがみの姿勢になっていると肩が前に入り関節が摩耗する。治っても再発する。「肩甲周囲炎」と言います。

3、四十肩・五十肩の改善には、1日3分タオル肩甲骨捻り体操

《がん予防に必要な生活習慣の5か条》

1、運動 1分以上の有酸素運動

細胞の中に在るミトコンドリアを有効に活動させれば大丈夫

2、睡眠 6時間以上の睡眠

3、加温 36度5分～37度1分の平熱を目標

4、食事 バランスの良い食事

5、笑う

※がんは、低体温35度、無酸素、高糖質を好む。

～がん予防・改善体操～

実技を交えてとても楽しい卓話でした。伊藤様有難うございました。

◎スマイル報告 【高橋会員】

平塚北ロータリー会長 根岸様

本日は勉強の為に伺わせていただきました。1 時間よろしくお祈りします。

三富会長 伊藤様本日は平塚湘南 R C に伺っていただきありがとうございます。卓話宜しくお祈りします。青少年交換留学生細谷様ドイツで頑張ってください。下田様平塚湘南 R C によろこそ。雰囲気を楽しんでください。

芦川会員 平塚北クラブ根岸会長・交換留学生細谷様・行政書士下田様・米山留学生ウー君・(株)ワン伊藤様よろこそお越しくさせていただきました。よろしくお祈りします。

麻生会員 今日も来られました！

井出会員 関東大会で 3 人入賞しました。11 月に全国理美容甲子園全国大会の切符を取ることが出来ました。今度こそ日本一を目指し頑張ります。

大森会員 細野さん・はなちゃんよろこそ平塚湘南 R C に。ドイツ留学がんばってね。困ったことがあったらメール下さい。

小沢会員 本日は伊藤晃様よろこそいらっしゃいました。私の長男が来年結婚したいというので、目黒の「椿山荘」で顔合わせをすることに成りました。「大阪で生まれた女やさかい」今から緊張します。大阪商人の娘のようで、本当に緊張します。

笠原会員 先週はたくさんのお花と来店いただきまして、ありがとうございました。これからもよろしくお祈りします。後、ロータリの出席確認で電話などしますので、出てください。

兼松会員 久しぶり日お会いでき今日はいいい一日のスタートが出来ました。次回お会いできるのは花火大会です。スマイルが読まれてるときは居ませんが次回お会いできる日を楽しみにしています。

河合会員 サッカー、バルセロナのブラジル代表ネイマールが移籍してしまいました。移籍金は 290 億円！サッカーがうまいだけに、、

川内会員 伊藤様、本日は宜しくお祈りします。あのヤクルトに負けたのが悔しいです。

佐藤会員 誕生日有難うございます。今月 7 日で 54 歳になります。今後ともよろしくお祈りします。

真道会員 お盆休みがありますので、8 月 22 日シーサイド C C のゴルフコンペ参加の皆さん忘れないようお祈りします。ゲストの下田さんは私の娘の同級生だそうです。よくいらっしゃいました。

関口会員 伊藤様卓話楽しみにしております。

田中会員 伊藤様卓話よろしくお祈りいたします。

徳永会員 余り嬉しくありませんが、誕生日有難うございました。

中村会員 8 月 19 日開催の「踊ってみよう～日本舞踊」「習ってみよう和の作法」の事業にあたり、三富会長と原博章会委員に私の浴衣をお貸しすることになりました。お似合いになるとよろしいのですが！

長谷川会員 伊藤様本日の卓話よろしくお祈りします。

原(康)会員 毎日暑いですね。8 月 25 日花火大会宜しくお祈りします。

原(博)会員 伊藤晃様、本日の卓話よろしくお祈りします。

古木会員 D e N A と巨人戦の時どちらを応援して良いかわからなくなります。

牧石会員 外務大臣の河野太郎さんには、河野洋平さんとは違う強気な外交をしてほしいと思います。