

# THE ROTARY CLUB OF NAGOYA-CHIKUSA



なごや  
ちくさ  
WEEKLY

名古屋千種口一タリークラブ  
承認 1982年 8月24日  
例会日 火曜日 12:30  
例会場 愛知厚生年金会館  
事務局 〒464 千種区池下一丁目4番18号  
井上ビル4F D号  
Tel 763-5110  
会長 加藤大豊

見つけよう 奉仕の新生面  
Discover a New World of Service

No. 18

1984~85年度 RI 会長 カルロス・カンセコ

## 第112回例会 昭和59年10月30日(火)晴

### ◇ “奉仕の理想”

#### ◇出席報告

会員 52名 出席 37名  
出席率 71.15 %  
前回 10月23日 (修正出席率) 98.08 %  
make up

安藤君(10/25瑞穂), 深見君(10/22空港), 古川君(10/27守山), 堀江君(10/27守山), 松居君(10/24和合), 宮尾君(10/26北), 水野(10/24和合), 大谷君(10/24和合), 菅原君(10/22東), 鈴木(10/22空港), 鈴木(10/17和合), 武内君(10/24和合), 都築君(10/24和合)

#### ◇ビジター紹介 3名

#### ◇誕生日祝福

平松君(10/31), 青山夫人(11/4)

#### ◇ニコボックス

大口君(10月のゴルフ会でブービー賞いただきました), 武内君(11/3, 4に山手四谷まつり, 夢ロマン'84を開催いたしますので皆様のお越しをお待ちしております), 永井君(今月ゴルフ会優勝させて頂きました), 菅原君(11/24中部経済新聞に長尾社長との健康対談でナタシオン・ラ・マスタ大きく報道されました), 青山君(前回優良従業員表彰にニコを失念致しましたので本日), 大谷君(本日スピーカーを紹介させて頂きます), 谷口君(中京テレビ武内さんに貴重なチケット頂きありがとうございます), 小林君(優良従業員表彰を受け大変よろこんでおります), 平松君(誕生日祝), 青山君(夫人誕生日祝), 成田君(結婚記念祝), 石田君(結婚記念祝)

#### ◇菅原国際奉仕委員長報告

先般より準備して参りました海外姉妹クラブ提携について, 本日の理事会ではかりました上で皆様にご案内いたしますのでよろしく願いいたします。

また1985年RI国際大会が, 来年5月26-29日にカンザスシティで開催されます。既に宿泊申し込みが届いておりますので御検討いただきますようお願いいたします。

#### ◇加藤(敏) 会員増強委員長報告

先日より皆様にお願ひしました新入会員推薦につきまして予想を上まわる御協力を頂きありがとうございます。◎印の方々には順次お願ひにあがる予定でありますので今後ともよろしく御理解をお願いいたします。

#### ◇谷口幹事報告

1. 本日例会終了後, 理事役員会を行いますので理事役員の方は2F橋の間にお集り下さい。
2. 次回例会終了後, 臨時総会を開催しますので全会員お残り下さい。
3. 名古屋南RC小林直前会長より“随想あれこれ”の本を頂きました。御希望の方は事務局までお申しつけ下さい。
4. 来たる11月7日(水), 南RC例会講演にて橋本元厚生大臣が“ヒマラヤをたずねて”と題して講演されます。少しでも多くの方々におきき頂きたいと御連絡がありましたのでどうぞお出かけ下さい。

#### ◇加藤大豊会長挨拶

今度米国の連邦議会が飲酒年齢を一律に21才以上にする法律を可決した。州の独立性の強い同国がこのような連邦法をつくるのは異例のことでその背景には, 酒の害の深刻化がある。全米のアルコール中毒患者は1,000万人そのうち18才以下だけで300万人を数える。年間2万5,000人に達する酒酔い運転により事故死の約半分が21才以下の若者である。

わが国も, 大正11年以来未成年者飲酒禁止法を施行し, 満21才未満の若者の飲酒を禁じているが, 実際は有名無実に近い。それゆえ飲酒年齢の低下が問題になっているが, そ

れを防ぐ対策については政府も親たちもまだ関心が薄い。

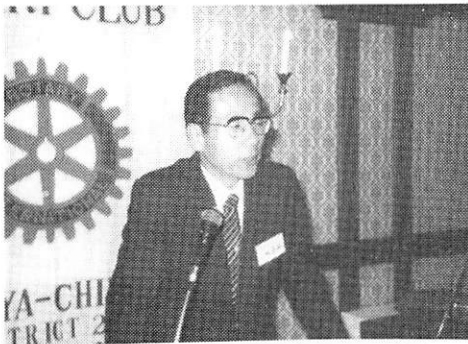
大学の新生歓迎コンパで飲み過ぎて急性アルコール中毒になった学生が救急車の世話になるなどという年中行事は、愚かとしか云いようがない。

日本は世界に冠たる、酔っ払い天国から脱皮するために、まず青少年の自覚を求めたい。

#### ◆講演

“ストレッチング健康法”

中京大学教授 小林 義雄氏  
(紹介 大谷君)



“ストレッチング健康法”を簡単にお話しした後実験していただく幸いです。

アメリカ人は1960～1970年より1970～1980年の10年間に寿命が3.3才延びました。その原因をクーパー博士は「エアロビック」の本の中で語っています「運動不足で心臓疾患が増え、寿命が前の10年は延びなかった。これからは歩こう、そして力がついたら走ろうの今までの健康法のイメージが変わってきた。筋肉のトレーニングで細身の身体。大きなエンジン強力な心臓を持った人間でなくてはならない。やがて心臓病が減り、後の10年は寿命も延びた」。

日本では胃による死亡は減少したが、循環器の疾病は減らず運動不足が考えられる。

ストレッチングの健康に役立つことをあげますと、長距離を走ることが好きな人で後のストレッチングをしない人と運動をしない人と比較すると、腰痛は運動をする人に多く、心臓は遅くなるが、筋肉の伸びがきかなくなり、固くなる。20年間マイカーで通勤する人は電車で通勤する人より肩こりが多い。これは五十肩と同じく筋肉を伸ばすこと、ストレッチングが必要である。

運動をする人はストレッチングをしなくてはならない。仕事は運動と同じで筋肉を縮める。デスクに向う一固定した姿勢(運動)は筋肉が縮み、肩こり、腰痛となる。

この5～6年の間でストレッチングが広く行われるようになり、現在の運動不足が拍車

をかけた。

私の行く理髪店の店主は毎週マッサージに行ったが、私の指導で仕事前のウォーミングアップと、夜風呂のあと肩のストレッチングで効果をあげている。

ドイツの温泉治療では40℃のプールで波をたたせ、棒をもち、ストレッチングをして治療をしている。

現在の生活様式は運動不足をもたらした。ラジオ体操はすぐにもどすが、このストレッチングは30秒位一筋肉を伸ばすのが特徴です。

皆様には毎日、血液の流れをよくするため2～3分間ストレッチングされることをおすすめいたします。これが肩こり、腰痛等の最高の治療です。

上衣をとって、ストレッチングを行いましょう。(約5分トレーニングを行う)

(文責・寺澤)

#### ◆書状紹介

先日行なわれた秋の交通安全総決起大会では、当会員の多谷君の御厚意により名短付バトントワリングで大活躍して頂きました。

その時の御礼を辞退され千種警察に寄付いただきましたので御紹介申し上げます。

(成田社会奉仕委員長)

～前略 先日はいろいろお世話になりました。～  
私達のつたない演技に過分のご配慮をいただき部員一同恐縮しています。つきましては交通安全の為に役立てていただけたら幸いに思いい御送り申し上げます。  
これから寒い冬に向かいますが、警察の皆様も健康に注意して御活躍下さい。  
名短付バトントワリング 部員一同

#### —— 第22回ゴルフ会成績 ——

(多治見C.C 10/25(木))

RANK	NAME	OUT	IN	G	H <sup>cp</sup>	NET
優勝	永井 正義	41	42	83	8	75
準優勝	久保田 皓	36	40	76	7	69
3位	谷口 暢宏	47	43	90	15	75
4位	松居 敬二	43	40	83	7	76
5位	小坂井盛雄	47	48	95	18	77
B.B	大口 弘和	51	58	109	22	87

(参加者 11名)

◇ドラゴン賞 永井君、久保田君

◇ニアピン賞 太田君、松居君、谷口君

※12月のゴルフ会は12月6日(内)、和合C.Cで予定されております。ふるってご参加下さい。詳細は追って。(ゴルフ会幹事・永井)

#### —— 第1回麻雀会 ——

(於:松楓閣 10/30(火)6:30～)

RANK	NAME	MARK
優勝	松居 敬二	62,000
2位	竹内 真三	46,000
3位	石田 耕嗣	40,000
4位	笹野 義春	31,000 (参加13名)

※今回は12月19日(内)に行われる予定ですのでご参加下さい。(麻雀会幹事・太田)

#### ◆次回例会(11月6日)

講演 “プロ野球裏話し”

中日ドラゴンズ球団総務(前スカウト部長)  
大越 貫司氏 (紹介 谷口君)