



創 立 1993年12月1日
 事務局 〒286-0106 成田市取香 500
 ホテル日航成田
 TEL/FAXL 0476-24-5044
 例会場 ホテル日航成田内
 TEL 0476-32-1144

成田コスモポリタンロータリークラブ週報



2022～2023年度 国際ロータリー会長のテーマ
 イマジン ロータリー

【会長 ジェニファーE. ジョーンズ】

成田コスモポリタンRCターゲット
 「みんなでつくろう！ “楽しいクラブ・元気なクラブ”」

〔会長：神谷 修一〕

第1374回 例会

令和5年1月18日（水）

《 オフィスで出来る健康体操 》

- ◇ 点 鐘 神谷 修一 会長
- ◇ ロータリーソング 我等の生業
- ◇ 四つのテストの歌

- ◇ お客様紹介 オフィネス 代表 本田 博美 様

- ◇ ニコニコBOX 無し



- ◇ 誕生日ワインの贈呈
 - 小 幡 晋 彦 会員 <<12月15日>>
 - 山 本 武 広 会員 <<1月17日>>



◇ 会長挨拶 神谷 修一 会長



皆さんこんにちは。本日もご出席いただきありがとうございます。
本日のお客様は 本田博美 様です。ようこそお出で頂きました。
本田様にはこの後「オフィスで出来る健康体操」と題して卓話を頂きます。
コロナ感染で、リモートなどで外出がしなくなることが多くなり、かえって体が調子が悪くならないように少しでも体を動かす体操はとても良いと思います。今日は宜しくお願い致します。

以前は、恒例で年1回、浅野有信さんを講師に迎えて「ワッハッハ体操」と言う例会がありました。スポーツマンの体付きの浅野さんは直ぐに上半身の服を脱ぎ大きな声で体操を始めてくれたのが懐かしく思い出されます。コロナ感染にも気を付けなければなりません、守りだけではだめで、ある程度運動もしなくてはならないと言う事だと思います。コロナ蔓延時には無駄な外出がタブーとされた時期もありましたが、家庭内ではなかなか運動することが難しいのも事実です。そこで家庭やオフィスで出来る健康のための体操は非常に興味があります。ご指導宜しくお願いします。

話は変わりますが、昨日1月17日は1995年早朝の5時46分に阪神淡路大震災が発生した日であります。あれから28年の年月が過ぎました。6,434名の犠牲者が出た大惨事で、災害の多くは火災と建物の崩壊でした。

私はその日、家族で新潟にスキーに行っており、朝早めに目が覚めたので、テレビのスイッチを入れたとたん暗闇の街中にあちらこちらで火災が発生している画面が出て、はじめ何のことだか理解が出来ず、その後大地震が関西で発生したことが知りましたが、まだその被害の大きさが理解できませんでした。段々と夜が明けてくるとショックな画像が飛び込んできました。中でも阪神高速の高架が倒れている画像と、バスがもう少しのところで落下しないで耐えているところ、街のビルや家屋が倒壊している画像など見るに堪えない場面でした。

昨日は各地で追悼式などが行われ、それに関連した報道がたくさん報じられておりましたが、その中で1つ気になった物がありましたのでご紹介したいと思います。

地震の原因は大きく2つに分かれ、東日本の時の「海溝型地震」と「直下型地震」です。

28年前のこの地震は兵庫県南部を震源とするマグニチュード7.3の地震で、大阪府西北部から淡路島にかけて位置する活断層の一部がずれたのが原因の「直下型地震」でした。これを教訓にして国は、全国の活断層帯を重点的に調べ、地震発生の切迫度を4つのランクに分け、発生確率3%以上が「Sランク」とされています。全国に主要な活断層は114あり、今年1月1日時点の「Sランク」は31か所あります。中でも、「糸魚川-静岡構造線断層帯」、四国の「中央構造線断層帯」、熊本の「日奈久断層帯」、そして身近なところでは「三浦半島断層帯」など合わせて8つの活断層帯では確率が8%を超え、阪神・淡路大地震の発生前より切迫度が高くなっているそうです。

千葉県は「海溝型」にしる「直下型」に白被害を受けやすい地形ではあると思います。幸いにもこの成田近辺には活断層は通っておりませんが、3つのプレートが重なり合っているのが千葉県でありますので、地震は多い地区になっております。

今年は、関東大震災100年でもありますので、もう一度各自で地震について考え、日頃から最低限の備えをしなければいけないと思います。ちなみに我が家は何もしていないので、これから頑張ろうと思います。纏まりませんが、会長挨拶とします。ありがとうございました。

◇ 委員会報告その他

◎ プログラム委員会

飯島 栄 委員長



2/1に「新酒の会」が予定されております。コロナ禍でいろいろ規制がありますがまだ参加申し込みをしていない方はお申込みをよろしくお願いいたします。

◎ 会員増強・出席委員会

片岡 孝治 委員長



2/16の「インターシティミーティング」のご案内です。今日が締め切りで現在20名ほどの参加連絡があります。林ガバナー補佐より会員の半分くらい参加していただきたいとのことです。出席の連絡がまだの方は申し込みの程よろしくお願いいたします。

◇ 3分間スピーチ

「東京裁判」について (2) 金井 浄 会員



太平洋戦争の開戦の決意をしたのは、東条英機です。東条英機は陸軍大学の秀才でしたが、日本のリーダーとしての素質があったかといえば疑点が残ります。そもそも大将たるものは戦争を始めるにあたっては戦争をどのように終結すべきかを熟慮してその手立てを打っておくべきものです。戦国時代の武将は皆そうしていました。

ところが東条英機は終戦の手筈を全く考えずにただやみくもに戦争をはじめてしまいました。

聞くとところによると陸軍大学では失敗の研究は一切していなかったそうです。例えば日露戦争でも多くの失敗をしていましたが、それらを明らかにすれば日露戦争の英雄に傷をつけることになるとして一切不問にしてしまっていました。

開戦前に例えばスイスなどに戦争終結の仲介を頼んでおけば早い時期に終戦を迎え、多くの人命を失わずに済んだはずですが、沖縄、東京、広島、長崎などの戦争犠牲者がなければ、日本の戦争被害者は3分の1で済みました。

しかしそのような十分な開戦準備をしまいまま戦争に突入した結果、日本は行き着くところまで行く道しかなく、その結果原爆まで落とされ、とうとう無条件降伏をさせられました。そしてその結果として「東京裁判」も受けざるを得なくなったのです。

◇ 副 幹 事 報 告

長谷川 浩史 副幹事



■回 覧：成田・印西・多古RC 週報

■例会案内・変更：成田・白井・多古RC

■そ の 他：手続要覧が届きましたので、ご注文の方に1冊1,000円でお渡しいたします。来週の例会会場はホテル日航成田本館2階のSAKURAに変更になりました。

卓 話 「オフィスで出来る健康体操」 オフィネス代表 本田 博美 様



健康ケアというのは、歯磨きのごとく毎日少しずつ習慣にして頂くことで効果的に健康を維持することが出来ると考えております。それを会社の福利厚生で入れて頂くことにより、従業員の皆様の健康を習慣的に維持していくことを提供している、「オフィネス」という事業をしております。従業員の皆様の健康というのは会社の健康に必ず繋がると思っております。

本日はウサイン・ボルトの膝の使い方というお話をさせていただきます。膝というのはすごく大事で、完全に伸ばした状態で普段立っていると、腰痛や肩こり首こりを引き起こす可能性がかなり高くなります。私自身も健康維持や体型維持のために色々なことをやってきましたが、膝の使い方を変えてから劇的に変わりました。腰痛や肩こり首こりや頭痛が、膝の使い方を変えて全部治りましたので、私自身とても実感しております。

※ウサイン・ボルトさんの動画を見ながら解説して頂きました。



ボルトさんは身体を微妙にゆらしながら膝をわずかに曲げて伸ばしきることはありません。膝がクッションになり足に受ける衝撃をちゃんと逃がしています。上半身が力まず背骨の自然なウェーブを保ちやすくなります。

もう一人の方は膝を伸ばしきりロックした状態でずっと姿勢を変えることなく立っています。太ももが膝より前に出ておりそこに体重をかけていて、太ももに負荷がかかり上半身の背骨のきれいなカーブが保てなくなってきました。するとまず腰にきますし、頭が前方向にいくのでそれを支えようと背中に負荷がかかり筋肉が盛り上がってきます。太もも前が張りふくらはぎの後ろが反り出てしまっています。

頭の重心は、膝をわずかに曲げていると踵側に自然に持っていけるようになります。膝を伸ばしきっていると踵に重心を乗せようと思ってもすぐに前に出てきてしまいます。重心は踵を意識してのせておかないと頭がどンドン前のめりになり、それを支えようと、首や肩に力が入り不調に繋がります。

※立ち姿勢を実際に見て解説して頂きました。



※オフィスでできる簡単なストレッチを実践しました。



私が「オフィネス」を立ち上げるきっかけにもなった事例があります。後輩の女性がなんとか痩せたいということで、会社全体で毎日5分間の筋トレとストレッチを取り入れて頂いたところ、見事に痩せることができました。会社という場でやることである程度の強制力があります。少しの強制力を借りて3か月運動を続けると体調やメンタルが変わってきます。

一般的に、会社を辞めてしまう理由として体調不良というのが上位に入ります。健康管理を個人に任せているだけではなく会社で取り入れて、従業員の健康を維持することによって仕事も生産性がのび、業績もあがるというしくみが健康経営です。会社という場所で経営者の皆様の力をお借りして広めていけたらと思っております。

◇ 点 鐘 神谷 修一 会長



本日の料理



◇ 出席報告 *メーキャップは前後2週間です。

	日付	会員数	免除	出席	欠席	M U	出席率	補正出席率
前々回修正	12月14日	70名	5名	25名	36名	7名		47.06%
本日例会	1月18日	70名	5名	32名	33名	3名	51.47%	

・成田コスモポリタンロータリー・クラブ事務局

〒286-0106 成田市取香 500 ホテル日航成田内 TEL/FAX 0476-24-5044

・例会場 ホテル日航成田内 TEL 0476-32-1144 FAX 0476-32-0022