

池田ロータリークラブ週報

2023年2月8日〈3250回例会〉 No.3251

(国際ロータリーのテーマ)
イマジン ロータリー

(池田ロータリークラブのテーマ)
心ひとつ
～信念をもって誠実に続ける～
大阪のロータリー100周年を祝おう!



例会日 毎週水曜日 12:30～13:30
例会場 池田商工会議所 2F
創立 1954年4月24日
事務局 〒563-0025
大阪府池田市城南 1-1-1
池田商工会議所 2F
TEL (072)752-3355
FAX (072)752-7800
ホームページ: ikeda-rc.com
E-mail アドレス
ikeda-rc@amber.plala.or.jp

2022-23年度RI会長 ジュニア E. ジョーンズ ■地区ガバナー 宮里 唯子
■会長 田中 孝史 ■副会長 暮部 光昭 ■副会長 田嶋也寸志 ■幹事 橋本 昌也 ■副幹事 木平 朝子
■親睦委員長 新見 香

2022-23年度 会長 田中 孝史

性善説・性悪説という言葉は皆さんご存じだと思います。性善説とは紀元前4世紀頃、孟子(もうし)によって唱えられた説であり、その約50年後に荀子(じゅんし)によって唱えられたのが性悪説です。

二人とも紀元前の中国に興り、孔子を始祖とする思考・信仰の体系である儒教の学者です。儒教の言葉は現代社会に於いてもあらゆるシーンで引用されており、とりわけ性善説は人には四端の心が備わっておりそれぞれが仁・義・礼・智という4つの徳につながっていくということ、どこかで習ったとか聞いたことがあるという方が多いのではないのでしょうか。

一方で仏陀はというと、人の性は善でも悪でも無い、縁に従って善悪いずれにも変わると説いています。人は生まれてから様々な縁に出会いながら歳を重ねていくことを考えると、その縁をどう受け止めていくかによって人生は変わっていくということなのでしょう。

人の本性が善であれ悪であれ、せめて自分の周りにいる人に対しては性善説を信じて接し、良いご縁をつないでいきたいものです。

プログラム

開会・点鐘
ロータリーソング
ゲスト&ビジター紹介
出席報告
会長挨拶
幹事報告
委員会報告
ニコニコBOX
本日の卓話

本日の卓話

『選挙運動
～勝利へ導く戦い方～』

卓話者：
今野 真紀 様
(フリーアナウンサー、接遇マナー講師、選挙コーディネーター)

卓話担当：
近藤 秀一 会員

❖ 幹事報告 ❖

幹事 橋本 昌也 会員

<地区より>

① 配布資料・ウェビナー情報【2023-24 年度
のための地区ロータリー財団 補助金管理セ
ミナー】

(新見幹事エレクト)

② 第2回ガバナー補佐訪問について

(田中会長、橋本幹事)

<東京 RC 熊平様より>

③ 抜萃(ばっすい)のつどり

(会員各位)



❖ 出席報告 ❖

出席報告 溝口 聡 会員

○出席数 20 名

○会員数 26 名

○出席率 76.92%

○前々々回 1月11日(水)

補正出席率 76.92%

メーキャップ

北林 寛崇 会員 (理事会)

近藤 秀一 会員 (地区大会)

暮部 光昭 会員 (理事会)

笹川 哲士 会員 (理事会)

柴田 宜孟 会員 (理事会)



❖ ニコニコ BOX ❖

ニコニコ 担当: 林原みどり 会員

大阪梅田ロータリークラブ

相原 克偉 様・奥山 智史 様:

2023年3月18日(土) IM 第1
組ロータリーデーとフレッシュ
ユロータリアン研修交流会へ
のご参加よろしくお願いた
します。

田中 孝史会長: 最強寒波が通り過ぎました
が、冷え込みは続くようです。
暖かくして身体を守って下さ
い。

林原 みどり会員: 卓話当番です。よろしく
お願いたします。

木平 朝子会員: 本人誕生日の品を頂いて。

❖ お客様紹介 ❖

SAA 奥村 昌也 会員

大阪梅田ロータリークラブ

IM 実行委員長 相原 克偉 様

IM 実行委員 奥山 智史 様



医療法人明寿会 林原整形外科

執行役員・統括リーダー 上田 裕一 様



❖ 2月度お祝い ❖

会員誕生日：
木平 朝子 会員



❖ 前回の卓話 ❖



① 今日のメインテーマ

『健康の秘訣はロコモ予防』

② 健康とは

『病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること』

③ 健康の3要素

『心・健康・社会』3つのバランスが重要です。
具体的には 1 運動の習慣 2 バランスの良い食事 3 質のよい睡眠 4 自分時間を見つけ 5 社会参加する 6 ストレスに気づく ことです。

④ ロコモの7つのチェック

ロコモ7つのチェック

- 1 片足立ちで靴下はけない
- 2 家の中でつまずいたり、すべったりする
- 3 階段を上がるのに手すりが必要
- 4 家のやや重い仕事が困難
- 5 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 6 15分くらい続けて歩くことができない
- 7 横断歩道を青信号で渡り切れない

上記に1つでもあてはまったあなたはロコモ予備軍です。ロコモ対策は早めに！

『健康の秘訣とセルフアセスメント』

卓話者：上田 裕一様

医療法人明寿会 林原整形外科
執行役員・統括リーダー

⑤ ランス能力をつけるロコトレの紹介

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片足を上げます。

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

- 1 両膝より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。
- 2 膝がつま先より前にならないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。

ヒールレイズ（ふくらはぎの筋力をつけます）

両足で立った状態から踵を上げて、踵を降ろします。

自信のある人は、壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。

ポイント バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

1日の回数の目安：10～20回（できる範囲で）×2～3セット

フロントランジ（下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます）

両足で立つ。前に踏み出す。太ももが水平になるくらいに膝を深く下げる。踏み出した足を元に戻す。身体を上げて、踏み出した足を元に戻す。

ポイント 上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

1日の回数の目安：5～10回（できる範囲で）×2～3セット

3 好意と友情を深めるか

4 みんなのためになるかどうか

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

たきび

垣根の垣根の

曲がり角

たき火だ たき火だ 落葉たき

あたろうか あたろうよ

北風ピープー ふいている

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

2月のスケジュール

1	水	3249 回例会
8	水	3250 回例会
15	水	3251 回例会 クラブフォーラム③
22	水	休会

3月のスケジュール

1	水	3252 回例会
8	水	休会
15	水	3253 回例会 ガバナー補佐訪問/ クラブアッセンブリー③
22	水	休会
29	水	3254 回例会

ニコニコ箱の累計

2月1日現在累計 1,016,000 円

義捐金BOX

1月25日時点累計 85,836 円

2月1日分 847 円

累計 86,683 円

ポリオプラス基金

1月25日時点累計 11,390 円

2月1日分 721 円

累計 12,111 円

2月15日(水)

『クラブフォーラム③』

担当：暮部 光昭 副会長

<池田 RC・SNS アカウント>



<池田 RAC・SNS アカウント>

