

国際ロータリー第2780地区

横須賀北ロータリークラブ週報



2024～2025年度

例会日 毎週火曜日 12:30～13:30

例会場 かながわ信用金庫追浜支店3階 横須賀市追浜本町1-28

TEL 046 (866) 1515

事務所 鈴木ハイツ2F 横須賀市追浜町3-22-202

TEL・FAX 046 (866) 1801

URL: <http://www.yokosukakita-rc.jp/>

E-mail: info@yokosukakita-rc.jp



会長 佐々木佑倫 副会長 福嶋 義信

幹事 高田 源太 会報委員長 竹永 薫

第2943回 2025年 5月 20日『火曜日』横須賀北RC

点 鐘

合 唱 「我らの生業」

司 会 福嶋 義信 副会長

ゲスト

ビジター

誕生日祝い

入会記念日のお祝い

「出席報告」

(本日) 5月20日

総数	出席対象数	出席数	出席率	メイクアップ	計	修正出席率
22名	22名	11名	50.00%	5名	16名	72.73%

(前々回) 4月15日

総数	出席対象数	出席数	出席率	メイクアップ	計	修正出席率
21名	21名	14名	66.67%	3名	17名	80.95%

「メーカーキャップされた会員」

5/19 第1グループ 会長幹事会 福嶋義信副会長 高田源太幹事



「ニコニコBOX」

- 三役 最近は暖かい日が続いています。今週金曜日まで蒸し暑い日が続くということで気温が30度を超える真夏日になる予報が出ています。まだ体が慣れない時期だからこそお気を付けください。本日はローターの友紹介を竹永委員長、卓話に伊与田会員、宜しくお願い致します
- 小菅健史会員 竹永会報委員長、伊与田会員 宜しくお願い致します
- 伊与田あさ子会員 本日は皆さんを体験レッスンにお招きいたします。
皆さん楽しんでください
- 前川永久会員 竹永会報委員長、伊与田会員様へ宜しくお願い致します
- 竹永 薫会員 いよいよ今年も暑くなってきました。こまめな水分補給など夏を乗り切りましょう。伊与田会員 卓話宜しくお願い致します
- 細井祐治会員 暖かい日が続いて気持ちが良いものです。
伊与田会員卓話楽しみにしております
- 鶴山 亮会員 伊与田会員、本日の様へ宜しくお願い致します
- 嶋田崇宏会員 今月より横須賀北ロータークラブの会員となれたこと非常に嬉しく思っております。地域に貢献できるよう頑張りたいと思います

ニコニコBOXの合計は9,000円（累計292,000円）
ご協力有難うございました。次週も宜しくお願い致します

「副会長あいさつ」

- ・昨日 第1グループの会長幹事会に出席してまいりました。当クラブも今期2名の新会員をお迎えいたしました。これからも会員増強に皆様のご協力をお願い致します。

「幹事報告」

- ◎2025年度クラブ委員会活動計画書を作成いたしますので各委員長の方は原稿を宜しくお願い致します
- ◎回覧 ①ハイライトよねやま302 ②6月例会出席予定
- ◎横須賀ロータークラブより例会のお知らせ受領（横須賀商工会議所3F「301研修室」）
- ◎先日の会長・幹事会で報告・お願いがありました。My Rotaryへの登録が、まだの方は登録されます様 宜しくお願い致します

「スピーチ」

【ローターの友 5月号紹介

竹永 薫 会報委員長】

横 P4 RI 会長メッセージ ステファニー・アチック会長

青少年奉仕月間

横 P ミライへの扉を開く

地域を挙げてプログラミングコンテスト開催

東京八王子ロータークラブ 小星 重治

日本ではスマートフォンの普及が進む一方、特に若者世代のパソコンやタブレットの所有率が低下、子どもの約5割が学校以外で日常的にパソコンを使っておらず、AI（人口知能）などが経済成長をけん引するデジタル時代の人材育成で、世界に大きく後れを取る可能性がケナンされています。そこで、今回の特集では地域を巻き込んでデジタル先進都市をつくろうと活動を進める、東京八王子ロータークラブの挑戦をご紹介します

横 P18 THE PARTNER RI 日本事務局

縦 P4 記号・組織におけるメンタルヘルスはなぜ大事か

（一財）淳風会代表理事 理事長・東京大学名誉教授 川上 憲人



【私の職業奉仕

健康は正しい姿勢から 伊与田 あさ子会員】

職業奉仕委員会より1月の職業月間に卓話をすべきところ、遅くなりましたが少しお話をさせていただきます。



私の職業はクラシックバレエの指導や作品の発表などです。50年以上上携わっていますが、バレエの効果は心身ともに大変良い結果をもたらすことから、健常の方だけでなく、障害児者や高齢者のみなさんにもお薦めしております。

健康にも良く、誰もが楽しめる自分の職業が何かの役にたてたならと思い、スタジオ経営で得た収入で8年前にバレエスタジオ付きの知的障害者と高齢者向けの複合施設型グループホームを作りました。

土地の売主や金融機関、不動産会社の方々や設計者も偶然にもローターアン、もしくは以前ローターにいた方で、たくさんの協力を得て完成し、まさしく自分の持つスキルを社会に貢献するという職業奉仕ではないかと思ったものです。

ここで健康に役立つ情報をみなさまにお届けしたいと思います。立ち姿、椅子に座った姿、正座の姿、背中の伸び、足の裏の3つのポイント、自分の体の軸を知る。

「健康は正しい姿勢から」

① 立ち姿

ゆったりしたS字カーブの背骨 腰椎を反らせたり、胸椎を引きすぎない



② バレエの技法活用

鎖骨と肩甲骨をぐっと下げると左右の肩の高さが同じになり、**後頭部を引き上げる**と肩こり、目の奥の痛み、頭痛の予防になる。



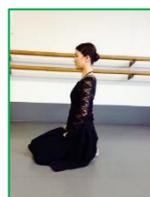
③ 椅子に腰かけた姿

背もたれから背中を離して背中を伸ばす。
かかとが床に着く状態が良い



④ 正座の姿

へその下「臍下丹田」を伸ばす。
ゆっくりと腹式呼吸。



⑤ 背中伸びのチェック

壁にピッタリ上半身を付けて「L字」に隙間の無いように座り、後頭部を引き上げ、背中が上に引っ張られて行く状態を感じる



- ⑥ 足の裏の3つのポイント
3点を意識して立つ



- ⑦ 自分の体の軸を知る
バレエの技法活用

両足:両肩の下に両足。

片足:足の裏の土踏まずに坐骨。その上に頭をのせる



- ⑧ 自分の姿勢管理

スマホなどで定期的に立ち姿、座った状態、正面から、側面からの写真を撮ってもらいとよくわかる

