



例会日 毎週水曜日 12:30～ 例会場 ホテルシーズン日南  
 住所 日南市園田 3-11-1 TEL 0987-22-5151 FAX0987-22-9588 会長 竹井崇利

会員増強・新クラブ結成推進月間

第 3165 回例会	No.05	2018. 08. 01	曇り
点鐘・国歌・ロータリーソング	12 時 30 分	「国歌」 「奉仕の理想」	
ロータリーの目的	磯上照男 君		
例会行事	結婚・誕生者卓話		

会長時間

会員増強・新クラブ結成推進月間】

本年度 34 名でスタートしました。7 月に斎藤君が入会してくれましたので、現在 35 名です。昨年度は 32 名でスタートして、退会者 2 名、新入会員 4 名で会員数 34 名でした。豊田委員長は目標数字を 36 名で立てて頂いております。(純増 2 名、うち女性または若年 1 名) 皆様からのお声掛けをお願い致します。また、退会防止のため、親睦を深めて行きたいと思ひます。

規程審議会によりクラブの裁量権が拡大されました。例会は最低 2 回/月、会員基準も緩やかになりました。クラブに柔軟性を持たせて、会員増強につなげていこうという目的です。しかし、**柔軟性を持たせることだけが目的となつてはならないと思ひます。大事なことはクラブの将来をどう考えるのか、どのようなクラブを目指すのかだと思ひます。**当クラブの例会は従来通り 1 回/週です。例会に出席することで、自己修練につながり、親睦も深まるものだと思ひます。

【宮崎アカデミーロータリークラブ創立】

宮崎アカデミーロータリークラブは第 2730 地区内 66 番目 (宮崎県内 28 番目宮崎中部グループ 10 番目) ロータリークラブとして 3 月 27 日創立総会を経て、去る 2018 年 5 月 16 日に RI の認証を受けられました。

会 長 水光 正仁 (宮崎大学副学長)・幹 事 迫田 浩一郎 (宮崎大学事務局長)  
 アドバイザー 池ノ上 克 (宮崎大学学長)・会長エレクト 柴田紘一郎 (サンヒル清武)

1. 創立メンバー 25 名
2. 例会 会 場 : 宮崎大学「地域デザイン棟」  
 例会日 : 第 2. 第 4 火曜日  
 時 間 : 12 : 00 ~ 13 : 00
3. クラブ所在地 宮崎市一円 (木花、清武、田野含む)
4. スポンサークラブ 宮崎中央 RC、宮崎南 RC
5. 月会費 5,000 円、入会金 なし
6. 事務局 郵便番号 889-2192

宮崎市学園木花台西 1-1 電話 0985-58-7100 FAX0985-58-2818

記念講演

講 師 : 総合メディカル (株) 【病院経営コンサルティング】  
 東証一部上場、売上高 1354 億円、従業員数 7146 名  
 相談役 小山田 浩定氏 (RI 第 2700 地区 2011~2012 年度ガバナー)

プロフィール : 昭和 15 年 9 月 29 日生

出身地 : 宮崎県都城市

(ロータリー歴) 昭和 63 年 福岡城西ロータリークラブ入会  
 平成 18 年 福岡城西ロータリークラブ会長

演 題 「ロータリーから学んだこと」

人に親しく接する（親切）・仕事に深く接する（深切）・自分に辛く接する（辛切）  
能力の差は努力の差 業績の差は責任の差 人物の差は苦勞の差

## 幹事報告

- 1) 財団ニュースが届いております
- 2) 延岡中央ロータリークラブ 40 周年記念式典・祝賀会のご案内が届いております。
- 3) 昨日、日南中央での MU ですが、名刺やメモを残された方は、連絡がきておりますが用紙がなく、やむなく帰られた方は事務局までお知らせ下さい。

## 委員会報告

雑誌会報広報委員会 「ロータリーの友」8月号の紹介  
茜会 2017～18 年度グランドチャンピオン守永裕一君  
親睦委員会 誕生者 土屋昭次君（1946）村岡俊宏君（1954）榎木田大資君（1977）

## スマイル

鬼束忠男君 茜会コンペで、キャディさんの年齢当てをして不正解でした。女性は解らないですね。  
豊田裕康君 あかぬかいで、キャディさんの年齢当てで外れました。40代か50代で50代に賭けました。  
日高章太郎君 楽しい仲間と楽しい福岡・大分旅行をして来ました。  
松尾浩治君 日南市内の小学生の鯉捌きで MRT に出ました。無事に中学生のシーカヤック授業が終わりま  
した。  
阿部政廣君 先週の例会を欠席し井野畑副 SAA に代理をお願いしました。7月から県信用金庫協会会長を押  
し付けられたので、今後迷惑を掛けると思いますが、よろしくお願ひします。

## 例会行事

### 結婚・誕生者卓話

#### 土屋昭次君（誕生）



今年で 72 歳になります、今日はお祝ひ有難うございました。2～3 年前に、親不知を取って口が痺れていますので、やっとお喋りしているところです。今日は、ロータリアンの三大義務のうちの出席義務について少しお話しします。出席には、60%・50%・30%の規定があります。60%は例会時間の 60%は例会に出席すること、50%は年間の出席率が 50%あること、30%は年間出席数の 30%は自分のロータリークラブ出席であること、となります。出席免除については、日南 RC 定款第 12 条第 3 節に書いてあります。あとの二大義務は、会費の納入、ロータリーの友購読です。

#### 村岡俊宏君（誕生）



お祝ひありがとうございます。8月11日で64歳になります。このようにお祝ひを頂くのも5度目です。  
思い起こせば、昨年8月11日は最悪でした。会社で普段通り仕事をしていまして、ふと立ち上がったら「ん…」何かおかしい・・・、腰に鈍痛がありました。直ぐに、腰を振ったり伸ばしたり、背伸びしたりとしばらく格闘しましたが、最初に感じた違和感、それに痛みが取れません。「こりゃ、やばいかな」と思いながら、また数分間腰の曲げ、伸ばしを続けましたがよくなりません。仕事柄重たいものを持つことが多く、腰痛はよくありましたが、今回の痛みは初めての体験でした。歩くのも苦痛になり、椅子に腰かけていても鈍い痛みがありどうしようもありませんでした。それでも痛くて、とにかく家で横になろうと思いました。私の様子を見て家内が、「そりゃ、ぎっくり腰や」と言い、しばらくは安静にしていたほうが良いよと言っても、痛くて痛くて横になるのも苦痛でした。

俗称【ぎっくり腰】は、「急性腰痛症」と言われ、突然腰部に疼痛が走る疾患で間接捻挫・筋肉の損傷・筋膜性炎症の症状のことを言うそうです。欧米では、その病態から《魔女の一撃》とも呼ばれており、突然想像もしない激痛がやってくることを「魔女がやってきた」と比喩するようになったことが由来だといわれています。重度になるとその場で立てなくなったり、寝返りもできなくなるそうです。原因は、主に年齢や運動不足が考えられるそうで、腰のゆがみ・筋肉の脆弱化・過度なスポーツによる筋肉負荷など多岐にわたる

そうです。最近では、原因を特定できない腰痛を【非特異的腰痛】と呼ぶことがあるそうで、ストレスの影響があると言われてます。大体2~3日すると痛みも和らぎ、1週間ぐらいで通常の生活に戻れるそうです。ぎっくり腰は命にかかわる病気ではありませんが、1度なってしまうとしばらく激痛とお付き合いすることになります。こまめに骨格を矯正したり、筋肉負荷をほぐしてあげて、予防に努めてくださいと本に書いてありました。

私の場合「腰のベルト」を買い、そこで十分の説明を受けました。「温めてはいけませんよ。シップで冷やすのが一番ですよ」と・・・しかし、この腰に巻くベルトがとても優れもので、これを使うと歩けるのです。腰を固定するからだそうです。最初のうちは少し痛みもありましたけど、激痛があった時からすれば、十分歩けるのです。家で休んでいましたら、長男が帰ってきました。年に1.2度しか帰らないのが、珍しくちょうどどの時に戻ってきました。「ぎっくり腰みたいだから診てくれ」というと、「レントゲンかCTの画像がないとちゃんと見られん」とかなんとか言っていたのですが、いろいろと施術をしてくれました。普通こういうことはしないとも言っていましたが大変助かりました。腰痛予防に良いからといって、体操を教えてくださいました。病院に行かなくても良かったですが、やっぱりしっかり診察を受けたほうが良いそうです。ただ、「ぎっくり腰」の場合、シップをするか、腰をもみほぐすぐらいしかできないそうです。でも単なる腰痛でない場合もあるそうです。

午後からは、大分楽になり、通常の仕事をこなしました。仕事を終え、家に帰って風呂に入りました。暑い1日でいろいろと大変な一日だったな～と思いながら風呂から上がり脱衣場に上がると、腰が動きません、体が動かせないのです。声を出して家内を呼ぼうとしても、大きな声を出すと激痛が走ります。どうにか歩き這って居間まで行きました。汗びっしょりです。痛くて痛くて、やっとでした。ベルトをして腰を固めてやっと落ちつきました。薬局での言葉、息子の忠告、「温めてはいけません」は、まったく頭にありませんでした。のど元過ぎると何とやらで、人の言うことをよく聞くこと。改めて肝に銘じました。今でも時々おかしいなと思うときは、腰痛ベルトをしていますがとても良いです。ベルトをして平川動物園を1周できましたし、孫の運動会に福岡にも行けました。皆さんも腰痛には十分注意をして、普段からの運動を励行すると良いそうです。

そういうことで、昨年は最悪の63歳の誕生日でした。今年はそういうことはないように願っていますが、今日の夕方から次男一家が帰ってきます。昨年3月に帰ってきたときは、二人の孫と風呂に入って40分、夜は38度の熱が出て大変な思いをしました。今日から大変です。ゆっくりビールも飲めません。

## 茜会コンペ報告

第206回茜会コンペが7月28日(土) UMKカントリークラブで開催されました。

優勝者は榎木田大資君、2017~18年度グランドチャンピオンは守永裕一君でした。

順位	名前	OUT	IN	GROSS	HDCP	NET	HDCP
優勝	榎木田 大資	40	50	90	34	56	14
準優勝	守永 裕一	35	40	75	16	59	3
3位	山口 秀一	48	44	92	33	59	20
4位	阿部 政廣	48	49	97	35	62	25
5位	豊田 裕康	53	49	102	36	66	30
6位	富田 浩次	46	44	90	23	67	18
7位	濱砂 睦司	51	52	103	36	67	31
8位	黒岩 久登	39	44	83	14	69	11
9位	竹井 崇利	54	50	104	31	73	31
10位	阪元 裕之	54	54	108	34	74	34
11位	井野畑 善順	56	55	111	36	75	36
12位	鬼束 忠男	53	63	116	36	80	36



グランドチャンピオンの守永裕一君

どういわけか優勝者の榎木田大資君の写真がありません

**道路愛護デー環境美化活動**

8月3日（金）竹井会長・山口・落丸・田島・磯上・菊池・坂元・鬼束・村岡・黒岩・守永・古里・村社・齊藤・濱砂・築瀬・小玉・野崎・阿部・井野畑・河野（敬称略）の21名参加で、毎年恒例の道路愛護デー環境美化活動が行われました。



会長挨拶



暑い中お疲れ様でした。



**出席率報告**

	会員数	出席免除	出席定数	HC出席	MU	欠席	出席	出席率
前々週 7/18	34	1	33	22	12	0	34	100%
今 週	35	1	34	28	5	1	33	97.05%
出席免除	村上							
先々週MU	榎木田、落丸、鬼束、阪元、清水、豊田、濱砂、日高、古澤、松尾、村岡、渡邊							
先取MU	榎木田、豊田、野崎、古澤、清水							
欠 席	石灘							

事務局 〒887-0001 日南市油津 3-11-17 油津海友会館 2階 TEL0987-22-3363・FAX0987-22-3515  
 会長：竹井崇利 副会長：山口秀一 幹事：山口秀一 雑誌会報広報委員長：河野通郎  
**雑誌会報広報委員会より 原稿は、[ocame@wing.ocn.ne.jp](mailto:ocame@wing.ocn.ne.jp)まで送信してください。**