



# OSAKA-TEMMABASHI ROTARY Club Weekly Bulletin

第2660地区 大阪天満橋ロータリークラブ 創立 昭和42年(1967)11月4日

事務局 〒530-0001 大阪市北区梅田1丁目9番20号 大阪マルビル第一ホテル

例会 毎週木曜日 12時30分 ヒルトン大阪4F

会長 郡 悦清 幹事 梅本知秀 広報委員長 岡本 健



2009-2010年度 国際ロータリーのテーマ

電話 (06) 6345-1115(直通) 電話 (06) 6341-4411(ホテル) FAX (06) 6344-8222 E-mail:temma-rc@lapis.plala.or.jp http://www10.plala.or.jp/temma-rc/

<四つのテスト> 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 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

FEBRUARY 4 2010 NO. 2054

## 世界理解月間

### ☆☆ 今日のプログラム ☆☆

- 1) 例会 (2054回)
- 2) 国旗およびロータリー旗に礼
- 3) ソング 君が代・奉仕の理想
- 4) 卓話 世界理解月間記念卓話  
「国際奉仕と世界社会奉仕活動」  
地区国際奉仕・WCS委員会  
委員長 戸田 和孝 様  
国際奉仕委員会

### 次々週(2月18日)のお知らせ

- 1) 例会 (2055回)
- 2) ソング 早春賦
- 3) 卓話 「2010年上海万博を紹介します。」  
米山奨学生 鄭 英海 様  
米山奨学委員会
- 4) 第3回被選理事会

### ☆☆ 2月度のお誕生日 ☆☆

18日 貝塚 讓 27日 三谷 滋伸  
28日 郡 悦清

### ☆☆ 2月度の在籍表彰 ☆☆

14カ年 山本 喬一

### ☆☆ 6ヵ月ホームクラブ皆出席者☆☆

山田 雅浩

(以上敬称略)

### \*\* 先週の例会報告 \*\*

#### ☆☆ 会長報告 ☆☆

ご来訪のビジターの皆様、ようこそお越し下さいました。どうぞごゆっくりお過ごしください。会員の皆様多数のご出席ありがとうございます。

早いもので、1月もあと数日となってまいりましたが、本日より、下半期最大の事業でありますタイ国での白内障手術プロジェクトに参加してまいります。総勢14名で、タイ国25のロータリークラブと国際交流並びに寄贈金贈呈式・病院視察を行ってまいります。帰国は2月3日となっております。全員元気に帰国して、皆様方に現地の様子などをご報告申し上げたいと思っております。

### ☆☆ 幹事報告 ☆☆

- ① (財)ロータリー米山記念奨学会より、昨年1年間(2009年1月~12月)の特別寄付金・個人分につきまして、確定申告で税務署にご提出いただく書類が届きました。特別寄付金免税申告用領収書(特定公益増進法人の証明書の写し付)を、寄付金の使途と・活躍する米山学友を記載したリーフレットと併せて、会員ポストにお配りしておりますのでご確認ください。なお、領収書の住所欄は東京都にお住まいの方のみ記入が必要です。
- ② インターシティ・ミーティング(第6組)出欠のご返事を事務局までお願いします。
- ③ No.5・6・7・8テーブル情報集会出现出欠のご返事がまだの方は事務局までお願いします。
- ④ 下半期の会費のご請求をさせていただいておりますのでよろしくお願い致します。

### ☆☆ にこにこ箱 ☆☆ 敬称を略す

タイでのWCS事業の贈呈式に参加して参ります。  
鋤田 充生  
タイWCS事業の成功を祈念して! 石田 道夫  
タイWCS事業に今日出発します。皆様の御協力、御支援に心より感謝申し上げます。  
浅川 正英  
ロータリーWCSに出席の皆様のご健勝を祈念して。  
橋本 守之

☆☆ 出席報告 ☆☆ ( )内は会員総数を基準とした値

国内ビジター	6名	会員総数	73名	1月28日の出席率	75.38%
国内ゲスト	3名	会員出席	49名(65名)	4週間前(1月7日)の	
外国ビジター	0名	出席規定適用免除	23名	メイクアップを含む出席率	87.88%
外国ゲスト	0名	会員欠席	16名	メイクアップ実施会員	4名(欠席者12名)

西本先生、本日の卓話宜しく御願いたします。

濱本 宣仁

歓迎会及び金言の数々ありがとうございました。

中野 格

連続欠席のおわび。火、水、木と続いてヒルトンの昼食を頂きます。

南川 和茂

平成22年1月28日 合計金 34,000円

累計金 1,965,000円

☆☆ 先週(1月28日)の卓話 ☆☆

整体師が明かす間違った健康法

京都にしもと整体院

院長 西本 伸 様

濱本 宣仁会員紹介

延べ25,000人のお客様の体調不良の原因を調べているうちに、多くの間違った健康法や習慣があることに気が付きました。

巻き肩のために肩こりになってる人が、肩こりを取ろうとして水泳やヨガをしても、一向に肩こりは取れない。

それどころか、巻き肩の人が肩を回すと、肩甲骨は動かずに肩関節が動き過ぎになり、緩くなって肩がボキボキ鳴り出し、結果肩を痛める人が多い。

首や肩の張っている箇所をマッサージでほぐそうとしても、張りを取り除くことは出来ない。

それどころか、ますます張り(凝り)がひどくなってしまいます。これは、筋肉が伸ばされ過ぎている状態なので、筋肉がこれ以上伸びないように緊張しているためで、それを緩めると、ます

ます筋肉が張ってくることになります。

低反発マットの使用では肩こりは治らない。

低反発マットを使用した場合マット自体が体の形状に沿うため、どのような格好でも寝ることは出来ます。猫背の人の場合普通のふとんでは上向きでは寝にくいのですが、低反発マットを使えば寝ることは可能です。しかし猫背で悩んでいる人にはお勧めできません、猫背が伸びるチャンスがないからです。

首をボキボキ鳴らすと肩こりがひどくなる。

これは、ボキボキと鳴っている関節というのは、硬い状態の関節ではなく、緩い状態の関節から発せられるものの為、ボキボキと鳴らすことによってますます緩んでしまいます。この緩くなった関節を守るために筋肉が張るためです。この張りに違和感が生じるので、ボキボキと鳴らす行動を繰り返すことによって、硬く固まった関節と緩い状態の関節が出来上がってしまいます。このことが肩こりをひどくさせていることなのです。

☆☆ 本日のランチメニュー ☆☆

- ・ 蕪のスープにカレー風味のミルクフォームを添えて
- ・ シャリアピンステーキ、ガーリックとオニオン風味のローストジュースとリヨネーズポテト
- ・ フルーツ・ブレッド・コーヒー

奉仕の理想

元京都 RC

作詞 前田和一郎

作曲 萩原英一

奉仕の理想に集いし友よ

御国に捧げん我等の生業

望むは世界の久遠の平和

めぐる歯車いや輝きて

永久に栄えよ

我等のロータリー

ロータリー

♪大阪天満橋ロータリーアクトクラブ♪

2月第2例会のお知らせ

日時：2月17日(水) 19:15~20:45

内容：「RACチャーターメンバーによる卓話(担当：理事会)」

場所：錦城閣

登録料：RC 3,000円

登録先：幹事 安原 亜也子

tenmabashi@rid2660rac.org

登録締切：2月15日(月)