

Rotary



宮崎南週報



感動と充実で豊かな夢と輝きを!

宮崎南ロータリークラブ
会長 日高 章智

第1828回例会

2015.4.13

会長／日高 章智 幹事／入佐 秀幸
副会長／川野 一義 会報／戸高 勝利
例会場／宮崎観光ホテル
ソング／奉仕の理想
ロータリーの目的／

会長挨拶

日高章智会長



今朝のテレビ中継で男子のメジャー第一戦マスターズトーナメントでジョーダンスピースが4日間首位を守り完全優勝を達成しました。過去にグレッグノーマンという名選手が最終日まで6打差で優勝目前にして、後半ミスを連発し悲願の優勝を逃した事を思えば、21才の若者の精神力は素晴らしいの一言しかありません。日本期待の松山英樹選手は最終日ベストスコアで5位に入賞。健闘しました。

韓国の中央銀行がまとめた報告書によると200年以上の老舗企業は世界41ヶ国で5,586社が確認されていて、内日本は3,146社（全体の56%）と断トツです。第2位はドイツ1,837社。第3位オランダ222社。第4位フランス196社。第5位アメリカ14社。第6位中国9社の順でした。なぜ日本に老舗が多いのかというと、島国日本は大東亜戦争の一時期を除いて、他国の支配を全く受けなかった事が挙げられ、地理的歴史的な環境に恵まれていた事。2番は日本人の勤勉儉約の精神。3番は顧客第一主義。4番は人材育成です。面倒を見て教育し最後は暖簾を分けると云う発想も西洋にない日本独自のものと云えるでしょう。神仏に手を合わせ先人から受け継がれた勤勉と儉約の精神と感謝を忘れないでいる事も人や企業が繁栄する大切な要素なのだと思います。

出席委員会報告

分田正明委員長

●出席状況

| 本日状況 | |
|--------|----------|
| 会員数 | (39) 40名 |
| 本日欠席者数 | 12名 |
| 本日出席者数 | 28名 |
| 出席率 | 71.79% |

| 前々回状況 | |
|------------|----------|
| 会員数 | (39) 40名 |
| ホームクラブ出席者数 | 29名 |
| メークアップ数 | 1名 |
| 修正出席者数 | 30名 |
| 修正出席率 | 76.92% |

●前々回メークアップされた方／田中 寛会員

ニコニコ BOX 0件 累計224,000円

募金箱 5,180円 累計144,761円

幹事報告

入佐秀幸幹事



- 3月14日に行われましたIMのお礼が届いております。
- 6月14日指宿ロータリークラブ創立50周年記念式典のご案内がきております。

委員会報告

青少年奉仕委員会

安川 潔委員長



サッカー大会の打ち上げ、打ち合わせを行いました。来年は3月20日、21日の2日間で行う予定です。6年生最後の試合で思い出を作って頂こうと思っております。

その他

次年度幹事報告

山崎栄一郎会員



- 5月24日(日)地区研修セミナーが行われます。理事、役員、委員長、3年未満会員、女性会員の皆様は参加をよろしくお願いします。



ロータリー情報

ロータリーモーメント(Rotary Moment)

田中作次2012-13年度RI会長が呼びかけたものである。心に残るロータリーエクスペリエンスのこと。単なるロータリークラブ会員から、真のロータリアンになったときの体験、つまりロータリーに打ち込むきっかけとなる何かをロータリーで見つけた体験を意味する。

本日のプログラム

次期ガバナー補佐

橋口正樹会員



我々のクラブの公式訪問について次期ガバナー補佐としてお知らせします。

今年の公式訪問は9月7日（月）夜間例会となっております。

公式訪問については野中ガバナーエレクトより、お願いと指示がありますので、お伝えしておきます。

1. 公式訪問には全員出席をお願いします。止むを得ず、ご欠席の際は他のクラブの公式訪問にメーキャップをお願いします。

メーキャップの真意は、すべての会員の方にガバナーの話を聞いて頂きたいからです。

2. 配偶者の方のご出席をお願いします。

ところで、我がクラブの出席率は宮崎県中部分区9クラブだけでなく宮崎県内27クラブで最低です。この公式訪問を機会に何とか出席率を大幅に上げる方策を考える必要があります。会員の皆さんには各々さまざまな事情があると思います。それを考えてあげる事を含め、出席委員長を中心に対応する部門を作つてクラブ全体で考えたらと思います。

誕生月卓話

橋橋の歴史

日高章智会員



橋橋は明治13年中村町の医師福島邦成氏が私財で架橋に成功し命名した。しかし昭和2年の台風による豪雨により、上流の高松橋が流失、その残材が橋橋に激突して流失した。39年間継続されていた橋橋も流失し下手の赤江橋も流失した。このため大淀川に架かる橋梁は、日豊本線の鉄道橋だけとなる。この非常事態に対し知事が鉄道局と交渉し市民の鉄道渡橋の許可を得た。その後仮橋を架けて対応したが永久橋の架橋が計画され、昭和7年コンクリートの永久橋が完成した。昭和54年新橋橋の竣工によって姿を消した。現在も橋公園内に旧橋橋の親柱が記念碑として残されている。昭和7年には、新県庁舎（現在の本館）も竣工している。

戦時体制の記憶

昭和15年我が国は第一次の神武天皇が即位されて2600年にあたる年とされたので、宮崎県は皇祖発祥の地として記念すべき事業を計画し『八紘之基柱』が下北方の台地に建立された（現在の平和台公園）私達当時小学生も参加して奉仕作業をさせられた。

昭和16年12月8日我が国は太平洋戦争に突入し国民は苦難に耐えることになった。軍部は戦争準備と

して赤江地区に海軍航空隊の練習基地として飛行場を計画した。それに伴い地区住民は強制立ち退きを命ぜられた。飛行場の建設工事は急速に進められ市内の旧制中学校の生徒なども動員され、昭和18年12月に完成した。しかし、時局の切迫により戦場に赴く海軍航空隊の基地として、又戦争末期は特別攻撃隊も出撃した。

昭和20年3月、宮崎市が初めて米軍機の空襲を受け、その後4月・5月と空襲が連日のように続き、焼夷弾の投下など、死者の数も増加し最後の8月10日から12日にかけての空襲は、焼夷弾の大量投下で宮崎市内の大部分が焼失しました。終戦があと10日早かったらと思うとただただ残念でなりません。

戦後21年戦災復興事業や都市計画により新しい市街地に生まれ替わる事が出来ました。

会員卓話

アンチエイジングのための歩き方 矢野智哉会員



～ウォーキングを楽しむ為の歩き方理論と実践～

① ウォーキングに期待できる効果

- ・脂肪燃焼
- ・体力の維持と向上
- ・ストレス解消

② 効果を得るためのウォーキング時間と運動の強さ（時間と運動強度）

★脂肪燃焼の場合20分以内でも脂肪は燃えているが、20分以上のほうがお得。きつすぎるまたは楽すぎるペースは効果が少ない→息は弾むけど、おしゃべりができるくらいの強度

③ ウォーキングのリスク

- ・膝・腰・足首の痛み→準備運動不足・歩き方が悪い
- ・靴がすり減っているなど
- ・熱中症特に夏場

④ リスク回避のために知っておきたいこと

- ・サウナスーツは脂肪燃焼には効果がなくリスクがある（汗をかく=脂肪燃焼ではない）
- ・水分補給の重要性
- ・姿勢や歩き方→準備運動は大切
- ・靴の履き方：踵が重要

⑤ ウォーキング前後の運動

- ・準備運動 動きながらのストレッチ（アクティブストレッチ）
- ・整理運動 静かに気持ちよく行うストレッチ（スタティックストレッチ）
- ・アクティベーション：肩甲骨周り、腹筋群と臀筋群の活性
- ①腕ふり ②背伸び＆腹式呼吸
- ③ウォールドリル（ヒップアップ）

⑥ おすすめの運動の流れ

準備運動→アクティベーション→ウォーキング→整理運動

⑦ 準備運動

- ・足首→膝→腰→肩の順番で回してほぐしましょう。
- ・アキレス腱→伸脚→膝上げ→腕振り

の順番で動きながらのストレッチをして筋肉を温めて体が大きく動くようにします。

- ・背伸びで腹圧を意識する

⑧ ウォーキング

- ・腕は後ろに引くように動かす。足は付け根から動かしで普段よりも10cmくらい大きくしましょう

（腹筋で体を支えて肩甲骨とおしりの筋肉を使いましょう）

↓

脂肪燃焼など運動効果の向上