

2020-21  
国際ロータリーテーマ

ロータリーは機会の扉を開く



ホルガー・クナー

2020～2021年度 標語  
「強い、絆で、未来を築こう」  
諫早西ロータリークラブ  
会長 野中 英己

## 第1701例会 2021年 6 月 9 日例会記録 NO.39 天候 晴れ

【本 日】会員数 46名 出席 41名 欠席 0名 出席率 100.00%  
 【6/2】会員数 46名 出席 46名 欠席 0名 (MU 0名) 出席率 100.00%

## 会長の時間

## 「ぎっくり腰への対応」



野中 英己 会長

ぎっくり腰は椎間板や椎間板関節、周辺筋肉の損傷などで起こります。ヘルニアや腰椎圧迫骨折も原因として考えられるので、軽く考えてはいけません。腰回りの筋肉の疲労も発症の一因となります。ぎっくり腰で鍼灸院を訪れる人に思い当たる理由を聞くと、座りっぱなしや立ったままなど、上半身の重みを腰で同じ姿勢で受け止めていた、と考える人が多いです。デスクワークや食器洗い、介護のような前屈みになることが多い人は、必ずその前に腰を温めながらゆっくり伸ばして20秒ほど止める静的ストレッチをして、時にはマッサージや鍼灸施術などを受けるなど、日々のケアが大切です。その上で、東京大学医学部附属病院22世紀医療センターの松平浩特任教授は、まずは「心を落ち着かせ、深呼吸をしながらゆっくり体を動かす」ことを提唱しています。例えばうつぶせになって胸に枕を当てながら上体を起こす動作を繰り返したり、楽な姿勢からゆっくりと痛みを感じない程度に曲げ伸ばしをしたりするなどの動きによって治りが早くなり、再発防止にもなるそうです。

## 幹事報告

## 【例会変更】

※諫早ロータリークラブより

日時：令和3年6月25日(金)

⇒ 6月24日(木) 18:00～

場所：水月楼

※最終例会の為

※ガナバーエレクト事務所より

「地区補助金申請書類 審査結果について」

申請：ミニバスケットボール大会

結果：地区委員会審査は通過しました

※太良嶽山金泉寺護持協賛会より

「令和3年度役員総会のご報告」

## 【お知らせ】

※ガバナー事務所より

「2019-20年度ロータリー賞 受賞」

クラブ目標設定：25/27達成

会 長／野中 英己 幹 事／宇土 久 創立日／昭和60年2月20日 認証日／昭和60年3月5日  
 例会場／平安閣 諫早サンプリエール(毎週水曜日) 〒854-0053 諫早市小川町71-1 TEL (0957) 24-3907  
 事務局／諫早商工会議所内 〒854-0016 諫早市高城町5番10号 TEL (0957) 22-3323  
 会報委員／草野 恵介・原田 典範・久保 泰正・清水 淳・吉田 健一郎  
 HP/<http://isahaya-west.com> E-mail/[info@isahaya-west.com](mailto:info@isahaya-west.com)

◆ロータリー賞プラチナ



諫早西ロータリークラブがクラブセントラルの目標達成により受賞

委員会報告



平第二副会長  
副会長として、ロータリーについて伝えるべきこと。

😊 スマイルボックス 😊

親睦活動委員会 長田 篤志 委員

野中 英己君：本日をもってあと2回の会長の時間となりました。雑学ゼミナールも勉強になりましたか。最後までがんばっていきます。

平 武君：早速、千住君からクーラーの注文頂きました。他の方の注文もお待ちしております。

草野 恵介君：所用の為、早退します。

長田 篤志君：毎日暑くなりましたが、体に気をつけてがんばりましょう。

小島 礼文君：早退させていただきます。申し訳ありません。

| 本日の合計 (6/9) | 累計額        |
|-------------|------------|
| ¥6,000      | ¥1,199,306 |

クラブフォーラム

本年度を省みて



クラブ管理運営委員会  
毎熊 委員長



職業分類・会員選考委員会  
早田 委員長



ロータリー情報委員会  
古賀 副委員長



出席委員会  
森 委員長



プログラム委員会  
御厨 委員長



社会奉仕委員会  
山本 委員長



国際奉仕委員会  
永井 委員長



青少年奉仕委員会  
佐藤真太郎 委員長