



Be a gift  
to the world

2015~2016



## 藤沢東ロータリー・クラブ週報

- 事務所／藤沢市朝日町 1-6  
NTT 藤沢ビル 2 階 TEL 0466-25-4000 FAX 0466-26-9292
- 会長／小柴智彦 幹事／村上進  
毎週火曜日 12:30~13:30
- 例会場／湘南クリスタルホテル  
藤沢市南藤沢 14-1 TEL 0466-28-2111 FAX0466-28-2126

### 第 1896 回例会 2015 年 8 月 25 日 (火) (天候) 晴れ No.8

点鐘

開会

ロータリーソング「手に手つないで」

ゲスト・スピーカー・ビジター紹介

医療法人・社団清心会 藤沢病院 石井千恵 様

バナー交換 なし

会食・懇談

-会長報告-

-幹事報告-

【地区より 2 点の案内が入っています】

- ・ソウル国際大会の案内が入って来ています。
- ・9 月 28 日開催の地区大会親睦ゴルフコンペの案内が再度入ってきました。

-会員&配偶者誕生日-

会員誕生日 村木 薫 会員 (8 月 24 日)

配偶者誕生日 なし

-委員会報告-

-スマイル-

【小柴 智彦 会長】

石井室長、本日の卓話、よろしくお祈いします。  
また、神奈川県代表東海大相模高校の優勝を祝してスマイルします。

【片岡 啓次 会員】

石井様、本日の卓話よろしくお祈いいたします。  
山口さん、母校の野球優勝おめでとうございします。

【田中 繁 会員】

山口さん、東海大相模優勝おめでとうございします。  
また、お疲れ様でした。

【石井 博 会員】

石井千恵室長さん、本日の卓話をよろしくお祈いいたします。

出席報告

例会月日	総員 (名)	出席 (名)	欠席 (名)	出席率 (%)	メークアップ (名)	修正出席率
8 月 1 1 日	36 (33)	25	8	75. 75	2	81. 81
8 月 25 日	36 (33)	29	5	85. 29		

【本田 昌子 会員】

石井先生、本日のお話、期待しております。よろしくお祈いいたします。

【横田 佳代子 会員】

医療法人社団清心会 藤沢病院 企画調査室室長 石井千恵様、ようこそ藤沢東ロータリークラブにお越し下さいました。卓話を楽しみにしております。

【鈴木 利雄 会員】

石井千恵様、卓話よろしくお祈いいたします。

【石田 能治 会員】

山口さん、東海大相模の優勝おめでとうございします。OB として誇りでしょうね。

【村木 薫 会員】

お誕生日プレゼントありがとうございました。

【山口 俊明 会員】

東海大相模が優勝できました。  
ご声援ありがとうございました。

石井先生、卓話よろしくお祈いいたします。

【林 葉之 会員】

東海大相模、高校野球優勝おめでとうございします。両チームともに感動を与えていただきありがとうございました。

【大坪 加寿子 会員】

東海大相模、全国優勝おめでとうございします。

【和田 江理佳 会員】

石井様の卓話たのしみにしています。

【吉田 成江 会員】

石井様、本日の卓話、楽しみにしております。

## -卓話-「健康体操」

医療法人・社団清心会 藤沢病院 石井千恵 様

### 健康づくりのヒント

～健康で長生きのために～

- ・健康寿命の延伸とは
- ・健康寿命の延伸のために  
→生活習慣を見直す（運動・栄養・休養）  
+10 とは、今ある状態よりも 10 分活発に

～健康づくりの基本～

1. いい呼吸が出来るように鍛える  
呼吸はその人の持久力を示す・・・腹筋・背筋が関係する  
・大切なポイント→息を吐き切り、吸い込む力を改善する 笑いも活用しよう
  2. 具体的な機能改善の目安を持つ  
・5cm の差ができることを目標として取り組む→腹筋力  
・スクワットがスムーズに出来る下肢筋力を保つ  
・口腔の力を維持する→口腔の機能が発声を助ける
  3. 実践してみよう  
○準備体操  
・肩回し 肩の上下運動 天に向かって伸びをする 片方ずつは？  
・足踏み つま先かかとを使って 宙に足を浮かせてウォーキング  
○楽しく体操をしてみよう ☆ もしもし亀よ でタクトを振ろう
  4. まとめ  
・健康づくりのコツは自分自身がやる気で取り組むこと  
・ちょっと手を抜きながら続けること  
・楽しみながら続けられること  
・できれば一人よりも二人で取り組めることがいい
- 恩恵リスト
- ・体調が改善する
  - ・便秘が軽減する
  - ・血行がよくなる
  - ・質の高い眠りが得られる
  - ・減量ができるかも
  - ・食事がおいしい



～実践編～

