



SANUMA

VOL46

週報

佐沼ロータリークラブ



ロータリーの未来は
あなたの手に

THE FUTURE OF ROTARY
IS IN YOUR HANDS

2009-2010年度 国際ロータリーのテーマ

例会場 サンシャインプラザ21 ☎22-8988
例会日 毎週木曜日 12:30~13:30
事務所 サンシャインプラザ21 ☎22-8988

(2009~2010年度)

会長 二階堂 學
幹事 菅 原文之
会報 氏 家 良典 秀 義 弥子
小 竹 秀 敏 富士原 裕

第2241回例会 2010. 1. 28 No.26

本日の出席率

- ・本日の出席率 67.3%
- ・前回確定出席率 %

ニコニコボックス

- ・二階堂學会長 2010年新年移動例会が、松島のホテル壮観で盛大に行われました。大変ご苦勞様でした。本日のスピーカーは小泉洋会員です。よろしくお祈り致します。
- ・菅野幸一郎会員 先週の新年移動例会では、歳祝をして頂きありがとうございます。本日のスピーカーにご期待申し上げます。
- ・菅原文之幹事 新年移動例会、親睦活動委員会の熊谷敏明委員長はじめ委員の皆様ご苦勞様でした。還暦の皆様おめでとうございます。本日のスピーカーに期待して。
- ・山田直志会員 妻の誕生日に素敵なお花をありがとうございました。
- ・阿部賢悟会員 予てより準備を進めてきました「登米コミュニティエフエム局」の開局申請が1月25日正式に受理されました。4月開局に向けて工事等を進めて参ります。多くの会員のご協力のお陰です。心より感謝申し上げます。親睦活動委員会の皆様、新年移動例会お疲れ様でした。
- ・阿部泰彦会員 登米コミュニティエフエムの開局許可が受理され、いよいよスタート、誠にありがとうございます。
- ・小泉洋会員 先日は還暦祝い有難うございました。本日はスピーカーです。宜しくお願いします。
- ・鈴木彦太会員 小泉洋会員のナイススピーチを楽しみにご期待します。
- ・阿部泰彦会員 小泉洋会員、スピーチご苦勞様です。

- ・布施孝之会員以下、小泉洋会員のスピーチを楽しみにしています。
- 村上武彦会員 飯塚仁哉会員 佐々木崇会員
佐藤幸一会員 千葉吉男会員 氏家良典会員
佐藤静市会員 遠藤光則会員 佐々木源悦会員
熊谷敏明会員 高橋利光会員 小野寺伸浩会員
二階堂敏雄会員 富士原裕子会員 武川毅会員
佐々木一寛会員 只野佳旦会員
以上、ありがとうございました。

会長要件 二階堂學会長

1月23日(土)、2010年新年移動例会が松島のホテル「壯観」にて行われました。多数のご参加をいただきまして良き親睦を兼ねて行って参りました。大変ご苦勞様でした。還暦の方8名中6名が出席され、大変よい還暦祝であったと思います。

登米市長より、1月27日(水)感謝状をいただきました。これは、環境保全委員会の事業であります「縄文の森づくり」の植樹に対するもので「長沼周辺の森林再生のため、クヌギとコナラの木を寄付し、環境保全の意識の高揚に多大なる貢献をしたということで戴きました。環境保全委員会の皆さん、大変ご苦勞様でした。

国際大会への参加ですが、毎回皆様に参加を呼びかけております。大会の外、カナディアンロッキーとナイアガラ瀑布の観光を入れたコースで、千葉吉男国際奉仕委員長が担当し、企画は高橋利光会員がやっております。早目の申し込みをいただければ幸いです。

ロータリーの友1月号に「低炭素社会の日本」と題して、西岡秀三氏の記事が載っています。皆様もご覧になったと思いますが、低炭素社会に変わっていくという内容です。世界の人々がこのことに関して、十分に

効果の上がる方法を講じていただければ、うまくいくと私は思います。この本を読みまして、このままいくと大変なことになるという思いをいたしました。温室効果ガスは、我々が住むために必要な訳で、その温度に影響を受けて生きておりますが、そのバランスが崩れ出しており、2℃上昇すると生態系が破壊されるということです。そして、温室効果ガスを減らすことは、最終的には街づくりにつながるのではないかと考えております。

幹事報告 菅原文之幹事

- ・米山記念奨学会より、確定申告用領収証が届く。
- ・仙台宮城野RCより、会報が届く。

各委員会報告

- ・国際奉仕委員会 (千葉吉男委員長)
モントリオール国際大会について
国際交流協会の方で、登米市と姉妹都市になっておりますバーノンのRCの表敬訪問を日程に入れ、6月12日~23日という計画を立てました。詳細は後程お知らせしますので、多数のご参加を期待します。
- ・IM関係 (菅野幸一郎ガバナー補佐)
ネームプレート提供のお願い
3月13日(土)のIMに使用するネームプレートが少し不足しています。余分にお持ちの会員、ご提供をお願いします。再利用にご協力を！
- ◎委嘱状授与
高橋利光会員へ
地区委員 (国際奉仕委員会・青少年交換)

今週のスピーチ

「整体・カイロプラクティックについて」

小泉 洋会員

今日は、カイロプラクティックについてお話ししたいと思います。カイロプラクティックを日本語では、脊椎骨盤矯正法と言います。最近、肩凝りがひどい、首が凝る等々の患者さんが大分いらっしゃいますけれど、よく診させていただきますと、体のゆがみからくる痛みが非常に多いと感じております。ですから、そのもとをすっかり治さないと、凝りや痛みはなかなか解消しないのではないかと考えております。

お陰様で、こちらの方に参りましてから、患者数が何千人となっておりますが、やはり、その辺のデータから分析いたしましても、ゆがみのものが大分あると感じております。そのため、根本療法と対症療法があります。対症療法は、痛い部分をそのまま対処する訳でありますから、根本まではいっていないという訳です。簡単に言えば、閉め切った部屋でストーブをたきますと、どうしても頭が痛くなると、これは、二酸化炭素が多い訳でありますから当然頭痛がしてくる訳で、その解消法として窓を開ければその頭痛は治ります。痛いからといって頭痛薬を飲むというのではなくて、何故頭痛がするののかということを考えていただければ、根本治療法の必要性が当然あがってくるので

はないかと考えております。

キネシオテーピング、これは、自然療法の一環であり、人の痛みは何故おきるのかということで、いわゆる痛みは皆さんが小さい頃、あるいは、子供さんに対して、頭が痛いと言われた時にどの様なしぐさをしてあげるかということですが、頭が痛いと言うと手でもって額をさすってあげるということをしします。皮膚下の滞っている血液、リンパ液の流れをスムーズにする。これが痛みの解消法で、これが手当ということになるのですが、これを、人の手ではなくて、物でもって解消しようということで、キネシオテーピング法が開発されたのが、1980年頃であります。これは、勿論、日本で開発され、今では国際大会の選手であるとか、オリンピックの選手であるとか、いろんな種目を通じこのテーピングが普及しております。

今日は、皆さんが健康であるためにはということで、「生活習慣病の改善」ということに少し時間をとらせていただきたいと思います。

昨今、非常に病人が多く、ひいては、国民健康保険の増大ということで財政も非常に逼迫しているということで、それに伴って健康保険税の増額、そして、家計の圧迫という面で重要視されているのではないかと考えております。私も、そういったところに非常に疑問を抱きながらこの業にあたっているのですが、こんなにも科学、医療が進んだ中で何故病人がこんなに多いかということでもあります。

とかく、日本人は、どこか痛ければ、どこか悪ければ直ぐ病院にお願いすれば治るというふうな非常に安易な考えの方が多くはないかと考えております。そこで、私は、何とか皆さん方の健康を維持しながら、更には、悪い方々には改善をしていただきたいと思います。痩身をやらせていただいておりますが、その中で何が一番大切かと言いますと、栄養素のバランスがとれた食生活です。

人間の体にとって大事なものは、三大栄養素です。三大栄養素とは、炭水化物、脂質、蛋白質です。蛋白質そのものが人間のあらゆる部分を構成しています。蛋白質から、皮膚、爪、筋肉、血液、ホルモン抗体、髪の毛といったもの、ほとんどの部分が出ております。炭水化物、脂質もある程度は人間の生命を維持するために、エネルギーとして必要な訳でありますから、これもある程度必要であります。この三つが三大栄養素でございます。車でいえば、蛋白質は車体で、炭水化物、脂質はガソリンです。このように理解していただくと非常に分かりやすいのではないかと考えています。ただ、車体とガソリンがあっても、エンジンオイルがなければ動きません。このエンジンオイル的役割をしているのが、資料にありますように46種類の必須栄養素であり、人間の体のバランスを調整する、いわゆる、健康体にとって必要なものであります。ビタミン18種類、ミネラル20種類、アミノ酸8種類計46種類です。自然界の物に含まれていますので、自然界にある食物からとることが大事です。

— 以下、紙面の都合上割愛させていただきます。