

## 「ノルディックウォーキング」

大 西 聖 和

ノルディックウォーキングは、約 80 年前にクロスカンントリーチームの夏場のトレーニングとしてフィンランドで始まりました。現在世界 40 ヶ国を超える国でノルディックウォーキングが行われており、フィンランドでは成人人口の 20 %にあたる 82 万人もの人が日常的に実施しています。ノルディックウォーキングは、ポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激するので、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約 20 %も増加します。つまり体力作り、スタミナアップ、減量などにとっても効果的です。また、上半身もしっかり使うので、肩、首のこりの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。

- ① ポールを強く地面に突くことで上腕裏側や肩回りの筋肉に効く
- ② ポールを持つことで背筋が伸びお腹や背中の筋肉に効く
- ③ ポールの推進力で歩幅が大きくなり太腿前後やすねの筋肉に効く
- ④ ポールの推進力で地面を強く蹴るので太腿裏側やふくらはぎに効く

私も 10 年前位よりポールを使用し歩いています。最初は気恥ずかしい感じがしましたが今は少

しなれました。

最初のころ城山を歩いていると老人のひとが近寄ってきて良い杖を持っていますねと物珍しそうに言うのでこれはポールというもので杖とは違うんですと説明した事もありました。

確かに坂道を登るときには手首、腕、肩の力をつかいます。また普段歩いているときよりも歩幅を大きくできますので太腿、ふくらはぎも可動域が広がるのが実感できます。ポールを一度使用すると身体が気持ちいいので手放すことができません。

この10年間でポールの先のゴムがちびて5、6本買い換えました。

只、体重は運動効果で食欲が増進し又お酒もうまいので食べ過ぎ、飲み過ぎで説明書通りのダイエット効果は発揮できていません。なかなか難しいものです。これからは年齢とともに筋力が低下していきます。足腰が弱くなるとゴルフも球が飛ばなくなり良い成績ができません。しかし年配の上手な人を見ると少しでも上手になりたいという欲はあります。これからもポールを利用してウォーキングを続けすこでも健康に気を付けて毎日をおくりたいとおもっています。

## ★★自己（会社）紹介等コーナー★★

### 「会社のおいたち」

尾 藤 淳 一

明治時代でも片田舎では、まだまだおおらかだったのでしょか？親が知らないうちに（？）、娘がどこかの男と恋に落ちてしまう。そんなラブロマンスの末、生まれたのが我が祖父 政勝だったそうです。ただ不幸にも2人は結婚が認めてもらえず、結ばれません。祖父は、なぜか父方に引きとられ、後の継母やその親族には冷たい扱いをされて辛い思いをしたそうです。

おそらくは、高等教育を受けさせてもらえず、大工職人として身を立てるようになったと思います。ある時から、富士紡績川之江工場の大工職人として勤務していました。忙しいときは大工仲間や弟子を使っていたましたが、富士紡績の方から独立を進められ、昭和2年に「尾藤組」を立ち上げました。独立以降も富士紡績の仕事の傍ら、近隣の建築工事を請負うようになったと聞いています。富士紡績様には、川之江工場閉鎖後も豊浜工場などで可愛がっていただきました。

昭和の始め頃、祖父は祖母のシズ子と連れ添います。子供を6人もうけますが、入籍したのが昭和25年です。私の父 忠史は昭和12年に生まれて認知されていますが、祖母はずいぶん長い間内縁状態だったみたいです。戦前戦後の混乱や事業の行く末の不安ということもあったのでしょうか？今となっては知る由もありません。

その後父が家業を手伝うようになり、昭和32年公司組織に切り替えると同時に現在の「尾藤建設株式会社」という名称になりました。お陰さまで平成29年2月には、創業90周年を迎えます。本当にありがたいかぎりです。

私自身の紹介は、紙面の都合もありますので、また別の機会に。

# 第2683回 例会記録 H. 28. 12. 13

## 出席報告

1. 出席会員（51名中） 38名
2. 当日出席率 76.00%
3. 来賓  
四国中央市役所  
総務部企画課 長野 敏秀 様
4. 前々回補足修正率 94.00%  
(メイクアップ会員)  
11/29 大西 聖和 会員  
(新居浜南RC)  
12/2 篠原 正能 会員  
(伊予三島RC)  
12/2 山川浩一郎 会員  
(伊予三島RC)

## 会長の時間

### 委員長の時間

- ・書損じハガキ等のご協力をお願い  
国際奉仕委員長 三木 秀二 会員
- ・「友」12月号 要点紹介  
雑誌委員長 三谷 進一 会員
- ・出席報告 出席委員長 石村 榮一 会員

## 会務報告

1. 例会変更のお知らせ  
【観音寺東ロータリークラブ】  
①平成28年12月13日(火) 夜間例会  
観音寺グランドホテルにて10時～14時までメーカーシップの受付をしております。  
②平成28年12月27日(火) 休会  
メーカーシップの受付はありません。  
③平成29年1月3日(火) 休会  
メーカーシップの受付はありません。  
④平成29年1月17日(火) 夜間例会  
観音寺グランドホテルにて10時～14時までメーカーシップの受付をしております。  
【新居浜南ロータリークラブ】  
①平成29年1月3日(火) 休会  
メーカーシップの受付はありません。  
②平成29年1月10日(火) 夜間例会  
リーグ新居浜にて、メーカーシップの受付をしております。(前日までに事前

連絡必要)

2. ハイライトよねやま 201
3. 四国中央ふれあい大学  
第106回 四国中央ふれあい大学講座  
「森麻季ソプラノリサイタル」の開催について  
\*チケットを2枚いただいております。  
希望される方は、事務局までお申し出ください。希望者多数の場合は、抽選となりますのでご了承ください。  
クラブ内締切日：(平成29年1月13日(金))
4. 2016年12月・2017年1月 近隣クラブ例会のお知らせ(出席委員会)

## ニコニコニュース

横 内…本日は、四国中央市より、卓話で長野敏秀様にお越しいただいております。よろしくお願ひ致します。先日のロータリー野球部・ゴルフ部の忘年会に参加させていただきました。1年の締めくくりで楽しい一時を過ごさせていただきました。

P. S. 遅れて参りましたが、珍しく大西S A Aさんから注意がありませんでした。(いつもすみません)

谷 …先週は、次年度の理事者が無事承認され、気が付くと今年度も半年が過ぎ、早かったような長かったような…皆様引き続き、ご協力宜しくお願い申し上げます。

石 原…ロータリーコンペで準優勝！同伴競技者にめぐまれず、楽しいゴルフでした？

宇高光…10日土曜日に、ロータリー財団補助金管理セミナーに、石川豊と次年度幹事と行ってきました。タイ・ミャンマーの支援事業の報告を聞いて感心しました。

寺 井…12月11日のゴルフの会で念願の優勝を致しました。今回は同伴と一緒にプレーしました、屋川和紀さん、大西聖和さん、大西宣弘さんと私が、なんと1位から5位の中に四人もいると言う素晴らしい成績でした。

同伴競技者に恵まれ優勝できました事を感謝いたします。有難うございました。

長野…本日、外部卓話として、講師・長野敏秀さんをお願いしました。

福崎…皆様いつもお世話になりまして有難うございます。今日を最後に退会させていただきます。お世話になるばかりで、ほとんどお役に立てず、心苦しく思っています。平成12年に糖尿病を発病し、現在は血糖値が上がったり下がったりと不安定です。食事の管理が大切ですので、夕食のある会には、不本意ながら欠席しています。これまで助言や良いお話を聞かせていただき、いろいろな場で役立っております事に感謝しています。ますますの、川之江ロータリークラブの発展をお祈りします。

宮内…Gテーブル全員出席です。大変おめでとうございます？

三谷…野球同好会キャンプまで練習は休みます。毎日10本素振りをお願いします。鉄アレイ3kg～2kg×50回程もお願い致します。ちなみに私は、1月より合計5,000kg(重さ×回数で)やります！7:10 気温9℃少し暖かめでした。地下温度22℃。

森実…第3回ゴルフコンペ、忘年会、多数の方にご出席頂きありがとうございました。

大西宣…第3回ゴルフコンペに参加いたしました。森実委員長ご苦労様。なにか、来年度は私がゴルフ委員長をすることになりました。ちなみに再来年は寺井会員です。先の先まで決まっています。我がゴルフ部は安泰です。

卓話(国際奉仕委員会 担当)

長野 光正 会員 紹介)

「四国中央市の地方創生の取組について」

長野 敏秀 氏

#### 近隣RCの例会日

12月22日(木)新居浜RC

(夜間例会)

リーグ新居浜にてメーカーの受付をしております。(事前連絡必要)

12月22日(木)観音寺RC

(観音寺商工会議所)

12月23日(金)伊予三島RC

(祝日休会)

メーカーの受付はありません。

12月27日(火)観音寺東RC

(休会)

メーカーの受付はありません。

12月27日(火)新居浜南RC

(リーグ新居浜)

#### 例会プログラム

12月27日(火)

(各委員会 担当)

活動報告

結婚記念祝

定例理事会