



2023-2024

KAWANOE WEEKLY

R. 5.10.24

No.16



「夏の日」 油彩 谷 晶子



2023-2024年度国際ロータリー会長
ゴードン R. マッキナリー

世界に希望を生み出そう

- 会 長 尾 藤 淳 一
- 幹 事 石 村 榮 一
- 会報委員長 大 久 保 宏 茂
- 例 会 日 毎週火曜日
12:10~13:10
- 例 会 場 四国中央商工会議所
電 話 0896-58-3530
F A X 0896-58-6294
- 事 務 局 四国中央商工会議所
電 話 0896-58-3530

「私 の 健 康 法」

大 西 聖 和

私のゴルフ歴はエリエールの前身、瀬戸内海パークゴルフクラブ時代から数えて約45年になります。健康に恵まれたのか、ゴルフプレーの途中で、リタイヤ等することは今まで、1度もなかったのですが、昨年秋、プレー中に右の腰の肉離れを起こし歩けなくなり途中でリタイヤしました。全治1ヶ月の診断。ドライバーを振った時、右の下半身が耐え切れず肉離れを起こしたようです。1ヶ月リハビリに通いました。その時トレーナーから腰が反っていますねと診断され、お腹の中心の前後の筋肉が弱まっているのが原因と言われました。それ以来、矯正と予防の為、毎朝布団の上で柔軟体操と・腰のストレッチ体操等60分ほど時間をかけて行なっています。

ストレッチのゴルフの効果（打つより前に大事な事）

- ：柔軟性がアップする
- ：飛距離が伸びる
- ：スコアが良くなる
- ：身体の可動域が広がる

- : 怪我をしにくくなる
- : スウィングが安定する
- : フォロースルーがきれいになる
- : ミスショットが減る

いいことづくめです。お金をかけて飛ぶクラブを買う前に、ストレッチを始めてみませんか。

ストレッチ効果

- * ダイエット効果 : 筋肉の代謝が上がり、脂肪が燃焼されます
- * 美肌効果 : 血液の循環が良くなり、肌に栄養や酸素が届きやすくなります
- * 肩凝り・腰痛の改善効果 : 筋肉の緊張がほぐれ姿勢が改善されます
- * むくみ・冷えの改善効果 : 血液やリンパの流れがスムーズになり水分や、老廃物の排泄の促進
- * 疲労回復効果 : 筋肉の緊張が緩和され、疲れた部位に酸素や栄養が届きやすくなります
- * 安眠効果 : 身体がリラックスし、自律神経のバランスが整います

第3006回 例会記録 R. 5. 10. 17

出席報告

- | | |
|----------------|---------|
| 1. 出席会員 (48名中) | 40名 |
| 2. 当日出席率 | 83. 33% |
| 3. 前々回補足修正率 | 91. 67% |

結婚記念祝 (10月)

- ・石川 繁一 会員 (57周年)
- ・三宅 文雄 会員 (47周年)
- ・大西 聖和 会員 (47周年)
- ・森実 秀郎 会員 (37周年)
- ・石村 浩 会員 (36周年)
- ・杉浦 兼吾 会員 (32周年)
- ・篠原 孝賢 会員 (29周年)
- ・石村 榮一 会員 (28周年)
- ・奥山 倫生 会員 (24周年)
- ・高橋 賢司 会員 (10周年)

会長の時間

- ・秋祭りが終わって
- ・手術について

委員長の時間

- ・出席報告 出席委員長 石川 隆文 会員

会務報告

1. 例会変更のお知らせ
【新居浜南RC】
①10月24日(火)特別休会
メーカーシップの受付はありません。
②11月7日(火)夕刻例会
③11月14日(火)夕刻例会
②と③はメーカーシップの受付を予定しております。(事前連絡必要)
④11月21日(火)通常例会
2. ハイライトよねやま 283
3. 2023年10月・11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

尾 藤…今月、文化ペン字学会 6 段の検定に合格しました。一応師範になるそうですが教えることは出来ません。

石川晋…今週 19 日 (木) で 60 歳になることから、先日の秋祭りで上分神社の還暦神輿を担ぎました。それを観るために東京から子供達が帰省し、早めの誕生祝で赤のちゃんちゃんこの代わりに、赤いゴルフウェアをプレゼントしてくれました。

大久保…報告が 1 週遅れましたが、ガバナー杯野球大会に参加しました。ヒットを 2 本打ったことより、抽選でお目当ての番号を引き当てた時が一番嬉しかったです。2 次会のお釣りと合わせてニコニコさせていただきます。

三 谷…13・14・15 日の秋祭りは音もかすかに感じただけで入院しておりました。急ぐこともないのに早食いですれば私と同じように腸閉塞になりますよ！皆様の顔を拝む為、2～3 日早めに退院しました！

森 実…先週ニコニコ忘れてました。10 月 10 日は、37 回目の結婚記念日でした。当日はカミさん奉仕に努めたのは言うまでもありません。

宮 内…本日より、ネクタイ着用です。しばらくカッターシャツの一番上のボタンを留めていなかったのですが、なぜかボタンの位置が移動して、きつくなっていました。

卓 話 (青少年奉仕委員会 担当)

「サウナのすすめ」

星川 知之 会員

近隣 RC の例会日

10月26日(木)新居浜RC (リーガ新居浜)
10月26日(木)観音寺RC (観音寺商工会議所)
10月27日(金)伊予三島RC (三島商工会館)
10月31日(火)観音寺東RC (休会)
メーカーシップの受付はありません。
10月31日(火)新居浜南RC (休会)
メーカーシップの受付はありません。

例会プログラム

10月31日(火)

(親睦活動委員会 担当)

定例理事会