



2023-2024

KAWANOE WEEKLY

R. 6. 6. 18

No. 47



「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

「五十肩？」

星 川 知 之

人によって肩こりになる人とならない人がいます。肩こりにならない人にも肩こりが常態化して自覚しない人もいると言われています。

著者自身は肩こりになる人です。ひどい時は頭痛、吐き気まで、最近は腕の付け根がしびれる程です。五十肩（凍結肩）の特徴である肩や腕が痛んで腕が上がらないという事でもありませんが、腕の付け根のしびれが引かないために、色々なものを試してみました。

- ・温泉とサウナ
- ・指圧
- ・銭湯の電気風呂や打たせ湯
(電気や湯の強い刺激で血行結構がよくなるイメージ)
- ・葛根湯

一時的に良くなった気もしますが、あまり改善しません。通常の肩こり是指圧と熱い風呂、場合によっては葛根湯をのんで1~2日で治るのですが、腕の付け根のしびれは初めてで、指圧を色々なところで試してみたり、指圧店でそもそも体が硬いといわれていたで、体の柔軟性を上げるもの

を試してみました

- ・最近はやりのストレッチ店でストレッチ、肩甲骨はがし
- ・体を動かすためのゴルフ

石のように硬い肩は一時的にはぐれたものの腕の付け根のしびれは残り、直ぐに首・肩のコリも再発しました。

先日は単なるコリではなく頸椎椎間板（けいついついかんばん）ヘルニアのような病気ではないかと疑いつつ、整形外科に行きました。レントゲンも撮った結果、椎間板がつぶれて狭くなっているわけでもなく頸椎自身は正常でした。

なんとなく納得ができたのが、急な寒さで、緩やかにつながっている神経が、張り詰めた状態となり、頸椎にあたって痺れを引き起こしているという説明でした。

この冬の例年のない寒暖差の連続が、想像以上に体を蝕んでいるのだと実感しました。

いくつかのストレッチ、電気治療・針治療、ラジオ体操と組み合わせて地道に治そうと考えています。

この冬から春にかけての寒暖差は想像以上の影響を残しているとおもいますので、皆さまも体のケアにはお気をつけください。

第3037回 例会記録 R. 6. 6. 11

出席報告

1. 出席会員 (48名中) 38名
2. 当日出席率 79.17%
3. 前々回補足修正率 95.83%
(メイクアップ会員)
5/24 池内 透 会員 (伊予三島RC)

会長の時間

- ・ご令嬢結婚祝 柴田 治 会員
- ・家庭集会報告
 - A班副班長 杉浦 兼吾 会員
 - B班副班長 高橋 賢司 会員
 - C班副班長 浜田 知則 会員

委員長の時間

- ・東予RC 50周年記念ゴルフコンペのご案内
次年度ゴルフ部幹事 大友雅士郎 会員
- ・出席報告 出席委員 三木 秀二 会員

会務報告

1. 例会変更のお知らせ
【伊予三島RC】
6月28日(金)夜間例会
三島商工会館にて10時頃～メーカーシップの受付をしております。
2. ザ・ロータリアン2024年6月号
3. 四国中央地区防犯協会事務局
事務局日より
4. 2024年6月・7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…友人が愛媛交響楽団の理事長でホルンの奏者なので、6/9のサマーコンサートを聴きに行きました。素晴らしい音色で心が洗われました。日頃の疲れが取れました。
- 石村榮…家庭集会A・B・C班へ参加された皆様、ありがとうございました。とても有意義な集会になったと思います。
- 石村浩…ガバナー月信6月号11、12ページに米山記念奨学委員会愛媛分区の新規オリエンテーションの記事が載っています。退任の挨拶など終わった

感が並んだ後、新たな始まりの記事と、新年度が始まった内容でロータリーの継続性が感じられる構成になっています。

篠原孝…昨日、6月10日(月)居酒屋秀でC班の家庭集会を行ないました。参加して頂いた皆様ありがとうございました。今回は非常に難しいテーマでしたが、浜田会員の意見のまとめと発表を期待しています。宜しく願います。

卓 話(国際奉仕委員会 担当)

「健やかに 長生きするために」

井上 由文 会員

近隣RCの例会日

6月20日(木)新居浜RC

(リーグ新居浜)

6月20日(木)観音寺RC

(夜間例会)

観音寺商工会議所にて10時～14時頃迄
メーカーシップの受付をしております。

6月21日(金)伊予三島RC

(三島商工会館)

6月25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。

6月25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

6月25日(火)

クラブ協議会

会長・幹事退任挨拶

(会長 担当)

18:00～ホテルグランフォーレにて