

2024-2025
週報



R I 会長 ステファニーA. アーチック
R I テーマ 『ロータリーのマジック』
地区ガバナー 五十幡和彦
地区スローガン 『入って良かったロータリー』



国際ロータリー
第2570地区

狭山中央ロータリークラブ

会長 寶積英彦 会長エレクト 江原伸夫 副会長 高田虎光 幹事 柴田讓

事務所 〒350-1305 狭山市入間川1-24-48
TEL: 04-2952-2277 FAX: 04-2952-2366
E-mail: schuohrc@p1.s-cat.ne.jp HP: https://www.schuohrc.org
例会場 ニックス 〒350-1305 狭山市入間川4-25-3 TEL: 04-2954-9595



[第3グループ 例会日: 入間☉ 所沢☉ 飯能☉ 新所沢☉ 日高☉ 所沢西☉ 新狭山☉ 所沢東☉ 入間南☉ 狭山中央☉]

第1400回 (4月11日) 例会の記録

点鐘 寶積英彦会長
斉唱 国歌斉唱・奉仕の理想
第2副SAA 高田会員 若松会員
出席報告 出席向上委員会 清水武信委員長

会員数	出席者数	出席率
20名	16名	80.00%

本日のお客様 高田虎光副会長

スポーツトレーナ 佐藤 圭司 様

この度の会合は、宮岡宏太郎パスト会長にお骨折りいただき、また、清水武信会員にもご協力をいただいて、開催することができました。狭山商工会議所、青年会議所、新狭山RCの方々を交え、非常に内容の濃い会合となりました。ご尽力頂きました皆様、ご出席いただきました皆様に御礼申し上げます。まずは今回の内容をご報告し、今後の対応につきましては、皆様と共に考えていきたいと思っております。

私達ロータリークラブには大きなミッション「会員増強」がございます。そして、狭山中央RCではその一つの方法として、願わくば、青年会議所を卒業された方々に入会していただきたいと考えております。今回、ご出席いただきました青年会議所OBの方々の率直な意見を伺うことができました。

- 奉仕する気持ちがある
- 青年会議所を卒業した現在も奉仕活動は継続して行っている
- 狭山市をよくしていく自負がある
- 素晴らしい経営者の集まりであるロータリークラブをリスペクトしている

といった意見のほか、

- ロータリークラブの指針が不明瞭
- 狭山市内に2クラブある理由が不明

など、厳しい質問もありました。

ロータリーに入ってからロータリーの良さをわかってくださいと言っても通じません。「私達が入りやすい環境を整えてほしい」という、心にささるメッセージを多くいただきました。

非常に有意義な会合だったと思います。

このような話し合いを、10年前、いや5年前にしていれば、今の状況も変わっていたかもしれません。これから5年、6年…10年後にこの状況ではない状況にするために、私たちは話し合わなければなりません。

これからどのようにしていくか、皆さんと意見を交換し合い、方向性を決めていかなければならないと考えております。

会長の時間

寶積 英彦 会長



「狭山市の未来を語る懇談会」のご報告

(開催の詳細)

日時: 2025年3月31日(月) 18:00~20:40

場所: 喜代川

参加者: 狭山商工会議所 1名
新狭山RC 4名
狭山中央RC 7名
青年会議所OB 9名
合計 21名

幹事報告

〈 柴田 謙 幹事 〉

報 告

- ・ 地区研修・協議会について
再度周知
乗り合い、集合場所の確認
- ・ 4月18日(金)狭山市長卓話について
新狭山RCの会長・幹事を招待する
- ・ 「ロータリーの森」奉仕活動について
日 時：5月24日(土)9：30集合～12：00
場 所：秩父市羊山公園内「ロータリーの森」
作業内容：除草・土盛・清掃等
昼 食：弁当あり
登 録 料：¥2,000/1人
参加予定者：柴田謙 清水幸彦 (敬称略)
- ・ 2025-2026年の年度計画書について
2025-26年度の各委員長は、年度計画書に掲載する「委員会活動計画」を4月30日までに提出してください。印刷手配の都合上、提出期限厳守をお願いいたします。
(参考資料配布)

委員会報告

- ・ 親睦活動委員会 〈 小島美恵子 委員長 〉
4月記念日のお祝い
会員誕生…………… 江原会員
結婚記念…………… 柴田会員

卓 話

佐藤 圭司 様



「職場における疲労対策」

～ 人生の時間はたっぷり
まだまだ元気に楽しく、美しく！ ～

今日の「職場における疲労対策」は、座ってできるストレッチをご紹介します。

まずは、座って“手の指の運動”から始めましょう。手の指を動かすことによって全身の血の巡りを促します。深堀真由美さんの「指だけヨガ」を参考に皆さんと一緒にやってみましょう。

※ 注意：ストレッチもやりすぎは厳禁です。

逆にケガにつながりますので、今の体の状態を知って無理なく行うことが重要です。

指は第二の脳

人生100年の時代と言われても、80代になって腹筋・スクワット、そして一万歩のウォーキングが出来ますか？

どんなに運動が健康に良いと言われても、運動に対して苦手意識があったり、腰痛・膝痛に加え、もろもろの生活習慣病を抱えていたり… そんな高齢期において運動はハードルの高いものです。

しかし、普段の生活の中で、意識的にちょっと指を動かすことで大きな効果が得られるとしたらどうでしょう？ しかもそれは簡単で、普段着のまま出来ます。

「むずかしくない」「やると気持ちがよい」

これなら続けられると思いませんか？

今日より若い日はありません。今すぐ「指ストレッチ」を始めましょう。

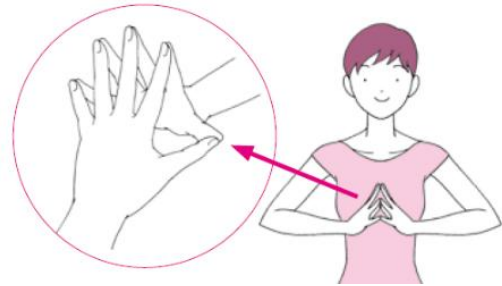
具体的に、実践ストレッチ編

引用書籍：「指だけヨガ」深堀真由美

手は体全体の十分の一ほどの大きさですが、脳は手からの情報処理のために三分の一ほどの大きな領域をあてています。なので「指は第二の脳」ともいわれています。手の先端の感覚を研ぎ澄まし、手指を動かすと脳が動くのです。

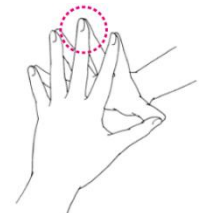
それを踏まえて、ストレッチを行っていきましょう！

- ① 合掌し、背筋を伸ばします。
- ② 指先を合わせたまま手のひらを離し、指の間隔を広げ、両肘を横に張ります。



- ③ すべての指先を合わせたまま「特定の指」同士(まずは親指から)に圧を加え、大きく深呼吸5回繰り返します。
- ④ すべての指先に圧を加え、大きく深呼吸5回繰り返します。
- ⑤ 指を離して腕をおろし、息を吐いて上半身の力を抜きます。

親指から小指まで、①～⑤を順番に行います。



親指

顔面、のどに対応

肌荒れ、顔のたるみやむくみ、冷え性、生理痛、更年期障害、薄毛など

人差し指

腕、肩、胸に対応

胃炎や胃のもたれ、食べ過ぎや飲み過ぎ、二日酔い、肩や首のコリ、喘息など

中指

脳、背中、腹に対応

睡眠障害、イライラを緩和、集中力アップ、物忘れ防止、腰痛など

薬指

下腹部に対応

便秘、ストレスによる頻尿や下痢、婦人科系疾患など

小指

下肢全般に対応

下半身のむくみ、膝のだるさ、足のしびれなど

ストレッチをしたらカレンダーに丸印をつけるなどすると、より一層の達成感を得られると思います。皆さん無理なく「指ストレッチ」を継続してください。



ニコニコボックス

＜ 浜野貴子 副SAA ＞

寶積会員

きもちの良い陽気となって参りました。①小田会員、本日より通常例会出席、よろしくおねがいします。②佐藤さん、これから毎週卓話よろしくおねがいします。

柴田会員

今日は元会員でした佐藤圭司さんの外来卓話です。従来からマッサージの仕事をしておられます。皆さんと元気なお姿を拝見してお迎えますましよう。

江原会員

佐藤圭司様、お忙しいなか、本日の卓話をお引き受けくださりありがとうございます。「職場における疲労対策」お話を楽しみにしております。

江原会員

した。よろしくおねがいいたします。

誕生日のお祝いをありがとうございます。今月3日で74歳になりました。年々物事の処理に時間がかかるようになってきましたが、皆様とのお付き合いもあり、毎日楽しく過ごすことができいております。感謝です。これからもよろしくおねがいいたします。

浜野会員

本日の卓話は佐藤様ですネ。大変なつかしいです。卓話楽しみに来ました。本日は宜しくおねがい致します。私も毎日ラジオ体操第1・第2をやっています。小田様、本日から宜しくおねがい致します。

稲見会員

佐藤さんようこそ！卓話よろしくおねがいします。

小林会員

まだまだ見ごろといってもおかしくない稲荷山公園の桜でした。ベトナムの留学生マイちゃんで行ったチューリップ畑も赤いチューリップが満開でした。春は素敵ですね。本日は、佐藤さんにお会いできて嬉しゅうございました。プログラム委員をしていた時には、ほんとうによく助けていただきました。よくお出でいただきました。ありがとうございます。

小島会員

外来卓話、佐藤圭司様、お忙しいなかお時間をいただきありがとうございます。お話楽しみにしていました。

栗原会員

佐藤圭司様、ようこそ狭山中央RCへ来て下さいました。本日の卓話、楽しみにしています。

沼崎会員

佐藤圭司さん、ごぶさたです。今日の卓話よろしくおねがいします。

清水(武)会員

佐藤先生、本日の卓話楽しみにしています。小田美津子さんの入会おめでとうございます。

高田会員

佐藤圭司様、お忙しい所ありがとうございます。卓話よろしくおねがいします。楽しみです。

若松会員

本日の卓話佐藤圭司さん、お忙しい中ありがとうございます。宜しくおねがいします。

渡邊会員

ようやくさわやかな春風の季節がやってきました。本日のお客様佐藤圭司様、お忙しい中当クラブへお越し頂き有難うございます。本日の卓話を楽しみにしておりました。どうぞよろしくおねがい致します。

定例理事会（例会終了後）

＜出席数：理事15名中 ⑫名＞

- ◆ 5月、6月のプログラムについて承認
- ◆ 6月13日（金）年度納め慰労会家族同伴夜間例会について
場所：喜代川
時間：18：00より
会費：¥8,000
アトラクション：なし
カラオケ機器をレンタル（¥20,000を喜代川と折半）
以上の通り決定したので、後日会員へ周知し出席調べを行う
- ◆ 6月20日（金）クラブ協議会退任挨拶について
全理事（15名）、1人2分程度とする
- ◆ 第3グループIMの会費について
返金分¥19,000はクラブ費に戻入する
- ◆ 狭山市の未来を語る懇談会について
3月31日（月）に「狭山市の未来を語る懇談会」の報告及び今後の対応
- ◆ 事務局員欠勤中の給与について
通常通り支払う

会員の皆様へ

この度の長い欠勤でご迷惑をおかけしたにもかかわらず、このようなご配慮をいただき、恐縮するとともに大変ありがたく思っております。
皆様の暖かいご対応に、衷心より御礼申し上げます。

貴重な紙面を私事に使わせていただきましたこと、何卒ご容赦くださいますようお願い申し上げます。 事務局員 新岡

◆ 次の例会 ◆

4月25日（金）
例会取り止め

5月2日（金）
例会取り止め

5月9日（金）
第2副SAA：菊田会員 小林会員
会員卓話：清水幸彦会員

