



2021-2022年度 RIテーマ

「奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために」

SERVE TO CHANGE LIVES

# 富山南ロータリー

2021-2022

Rotary



奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

第 2797 例会 Toyama South Rotary Club Weekly

R 3. 12. 25 NO. 16

創立/1963(昭 38)12.20 承認/1964(昭 39)6.24 会長/島林桂一 幹事/藤谷弦一郎 会報委員長/高見之信

## \*本日の予定\*(12月25日(土))

例会変更/夜間例会

クリスマス家族懇親会



場所:富山電気ビル5階大ホール

時間:例会 18時30分~

懇親会 18時40分~

## \*次回の予定\*(1月7日(土))

例会場 富山電気ビル4階光の間

会長新年のご挨拶

寅年生まれの新年の抱負



## 前例会の記録

(2796回)

令和3年12月17日(金)

通常例会

司 会 赤瀬弘行 S A A  
 開 会 点 鐘 島林桂一 会長  
 R C ソ ン グ 「それでこそロータリー」  
 四つのテスト 黒田 昭 会員  
 会 長 挨拶 島林桂一 会長  
 ビジター紹介  
 幹 事 報 告 藤谷弦一郎 幹事  
 ニコボックス紹介 碓井 順親 睦 委員  
 出 席 報 告 本谷博幸 出席 委員長  
 委 員 会 報 告 R 情報 黒川伸一 委員長

お誕生日のお祝い

12/20 杉本秀作 会員 12/20 中勝篤司 会員

12/23 岩本公一 会員 12/24 藤谷弦一郎 会員

1/4 藤井範雄 会員

12/16 黒田慶子 様 1/1 黒川くれは 様

1/4 澤田友見 様

結婚記念日のお祝い

12/17 吉田繁之 会員 12/17 高道一榮 会員

12/20 宮田 敏 会員 12/21 小沢伊弘 会員

12/22 藤谷弦一郎 会員

当 日	12/17	32(3)52	61.53%
例会修正	12/3	33(5)52	63.46%

総員 56名 免除会員 4名 ( ) はメークアップ人数

卓 話 越屋メディカルケア株式会社 全日本ノルディックウォーキング 指導員  
 三 富 彰 太 様  
 演題「Let, s try・ノルディックウォーキング」

例会日:毎週金曜日 12時30分~13時30分 例会場:富山電気ビル4階「光の間」事務所:富山市桜橋り 3-1  
 富山電気ビル2階 228号室 TEL(076)441-2351 FAX(076)441-2354 E-mail:rotary@toyama373.org  
 携帯:090-2375-1963 URL:http://www.toyama373.org/ 事務局執務時間 9:30~16:30

## \*ロータリー・レートのお知らせ\*

国際ロータリー為替レート 12月1ドル 114円

## 12月は疾病予防と治療月間

### ニコボックス

☆ノルディックウォーキングインストラクター

三富さん卓話ありがとうございます。

島林桂一さん

☆寒くなりました運転等に気をつけましょう!

藤谷弦一郎さん

☆妻の誕生日にお祝いを頂いて

黒田 昭さん

☆妻の誕生日祝いを頂いて

黒川伸一さん

☆結婚記念日のお祝いを頂いて

宮田 敏さん

☆誕生日のお祝いありがとうございます。

中勝篤司さん

☆結婚記念日のお祝いをありがとうございます。

今後も皆様と楽しくしていきたいと思えます。

高道一榮さん

☆三富さん宜しく願いいたします。

本谷博幸さん

お誕生日・結婚記念日のお祝いの皆様おめでとうございます。



(12月17日卓話)



越屋メディカルケア株式会社  
全日本ノルディックウォーキング  
指導員 三 富 彰 太 様

演題「Let, s try・ノルディックウォーキング」

## 自己紹介

1981年生まれ 富山県出身  
平成28年12月 一時ストーマ(直腸カルチノイド ダビンチ手術)  
平成29年 4月 閉鎖  
平成30年 3月 越屋メディカルケア株式会社に転職  
平成30年 9月 ノルディックウォーキングを始める  
平成31年 1月 全日本ノルディックウォーキング指導員資格取得  
現在は環水公園で、第2土曜日、第4日曜日にノルディックウォーキングを開催

私は一時ストーマで人工肛門をつけておりました。

人工肛門をつける前には自分の周りにつけていらっしゃる方はいなかったです。自分でインターネット等で調べて、画像等を見た時にショックを受けました。まだ手術する前なのでこんなものかと思っておりましたが、現実になってみるとまたまたショックを受けました。

当時愛知県で営業職をしておりました。つけていると中々仕事も難しく、トイレに行く回数も増え大変でした。当時の会社が製造販売している会社で、内勤職になっておりました。

工場に行く用事がありまして、工場に行くと給料泥棒等と誹謗中傷な言葉を聞きショックを受けました。不安な生活を送る中で、日本オストミー協会に参加し、元気を頂き、次に自分が体験したことをもとに元気を与える番だと思いました。

そして自分の体験を活かせる仕事はないだろうかと思ひまして、ストーマ装具取り扱い業者でもある越屋メディカルケア株式会社に転職いたしました。

石川県でオスメイト交流会でノルディックウォーキングの紹介があり興味を持ちました。

私は、仕事柄、手術直後の人と接する機会があります。皆さん口にされるのは、もうこれまでの運動はできないのでは？とおっしゃいます。そこで私はノルディックウォーキングを紹介しております。

## ノルディック・ウォーキングとは？

2本のポール(スキーのストックに似ています)を持って、下半身だけではなく上半身も使うウォーキングです。

### 期待できる効果と効能

- ・ 適正な長さのポールを使用する事により、**左右の筋バランスが整います**。また、背筋が伸び、歩幅が広がり**理想的なウォーキングフォーム**が身に付く。
- ・ 体全体の**90%以上**の筋肉を使った全身運動なので、通常のウォーキングに比べて**エネルギー消費量が20%~30%アップ**する。
- ・ 体力の**3大要素**と言われる**力強さ(筋力)**、**ねばり強さ(持久力)**、**たくみさ(バランス保持能力)**を**バランス良く向上**させる事ができる。
- ・ 首や肩の筋肉への血行が盛んになるので**肩コリ等の解消**になる。
- ・ ポールが**バランス維持をサポート**するので**転倒防止**になる。



見た目は恥ずかしいと思いますが、実際にやってみると共感して頂けると思います。オスメイトの方とお話をすると、装具をつけたままでは動きづらい、運動中に装具が外れたら困る等の事を聞きます。そんな不安からスポーツを諦めてしまい外出することも減ってしまったという事を聞きました。確かに軽いウォーキングやランニング等と思っても新たに始めるのは中々難しいと思います。ノルディックウォーキングならできると思って紹介しております。

今後もノルディックウォーキングの普及活動をして行き、1人でも多くの方に外の空気に触れていただき、前向きな気持ちになってくれるよう精進いたします。

## 新年懇親会のお知らせ

日時 2022年1月14日(金) 例会18時30分～ 懇親会18時40分～

場所 オークスカナルパークホテル 2階 鳳凰東の間

会費 8,000円



旧年中の労をねぎらい、会員相互の親睦を深める

楽しい会にしたいと思っております。

※準備の都合がございます。お返事はお早めをお願いします。

## 2022-2023年度 富山南ロータリークラブ理事・役員名簿

理事	氏名	役員	氏名
会長	中勝篤司	会長	中勝篤司
会長エレクト	長谷川 靖	会長エレクト	長谷川 靖
副会長	南 昌樹	副会長	南 昌樹
クラブ奉仕担当	小林雅樹	幹事	山本 肇
職業奉仕担当	鈴木保二	副幹事(次期)	高見之信
社会奉仕担当	高道一榮	副幹事	藤谷弦一郎
国際奉仕担当	柴草甚敦	会計	芝田 実
青少年奉仕担当	本谷博幸	SAA	鈴木 聡
監査(直前会長)	島林桂一	副SAA	牧野健一

## 1月の例会プログラム

1月 7日(金)	定例理事・役員会 会長新年のご挨拶 寅年生まれ新年の抱負
1月14日(金)	例会変更/夜間例会 新年懇親会 場所 オークスカナルパークホテル富山 2階鳳凰東の間
1月21日(金)	会員卓話 株式会社アイバック 代表取締役 小沢伊弘 会員
1月28日(金)	会員卓話 高道一榮 会員

### 富山南ロータリークラブの皆さんへ

今年最後の週報になります。新年度発足よりコロナウイルス感染拡大防止の為に例会が休止になり大変ご迷惑をお掛け致しました。新しいコロナウイルス新株も発生いたしております。年末年始はくれぐれもお体に気を付けてお過ごしくださいませ。

また今年はクラブのホームページも新しくなり、ZOOM 例会もできるようになりました。そして事務局のスマートフォンも機種変更いたしました。LINE にご登録くださいませ。

年内は28日(火)まで、来年は1月4日(火)よりお願いいたします。

来年は色々と行事があります。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

お願いごとばかりですが、また皆様にお会いできるのを楽しみにしております。

その時はどうぞ素敵な笑顔でお声がけをお願いいたします。良いお年をお迎えくださいませ。来年もよろしくお願ひいたします。

## 会員企業紹介

### 株式会社北陸総合建設

代表取締役 押田 達

(建設請負業)

富山市掛尾町 230-1

TEL 491-1491

FAX 492-5851

### 株式会社ファインテック

代表取締役 鈴木 聡

(金属加工業)

富山市婦中町持田 316-1

TEL 461-3885

FAX 461-3886