

Rotary



地区テーマ ロータリーの魅力を広めよう

クラブテーマ みんなで飛び出そう

笑顔で「やあー!」という機会を増やしていこう

富山南ロータリー

2023-2024年度



CREATE HOPE in the WORLD

世界に希望を生み出そう

第 2876 例会 Toyama South Rotary Club Weekly 令和 5.10.13 No.13

創立/1963(昭 38)12.20 承認/1964(昭 39)6.24 会長/長谷川 靖 幹事/高見之信 会報委員長/山竹 修

本日の予定(10月13日(金))

通常例会

例会場 富山電気ビル4階「光の間」

絵本を届ける運動

「カンボジアの子ども達に絵本を

届ける運動」

次回の予定(10月20日(金))

ガバナー補佐公式訪問

例会場 富山電気ビル4階「光の間」

国際ロータリー第 2610 地区

富山第 2 グループロータリークラブ

ガバナー補佐 町野利道 様

10月は経済と地域社会の発展月間

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 10月 1ドル 149 円

前例会の記録 (2876回)

令和 5 年 10 月 6 日(金)

司 会 牧野健一 SAA
開 会 点 鐘 長谷川 靖会長
R C ソ ン グ 「君が代・奉仕の理想」
四つのテスト 山地 清会員
会 長 挨拶 長谷川 靖会長
ビジター紹介 小澤高夫親睦委員
国際ロータリー第 2580 地区
東京東江戸川 RC 島村文男 様
国際ロータリー第 2580 地区
東京御苑 RC 今井 忠 様

優秀出席表彰 18 年 島林桂一 会員
4 年 桐林 豊 会員
委員会報告 澤田憲秀 社会奉仕・環境保全委員長
幹事報告 高見之信 幹事
ニコボックス報告 雄谷秀次 親睦委員
出席報告 天井正人 出席委員長
お誕生日のお祝い 10/6 市田 隆 会員 10/7 中井 龍 会員
10/6 中条幸子様 10/8 土地敦子様
結婚記念日のお祝い 10/6 林 洋一 会員 10/7 小林雅樹 会員
10/10 赤瀬弘行 会員 10/10 本谷博幸 会員

当 日	10/6	32(2)56	57.14%
例会修正	9/15	34(5)53	64.15%

10月お食事メニュー

- 13日(金) オニオンスープ サラダ 有頭エビフライ
ペコリーノとバルサミコ風味
- 20日(金) 付出 サラダ ヒレカツ赤味噌ソース
茶碗蒸し 食事 フルーツ
- 27日(金) コーンスープ ソーセージグリルと
カレーライス サラダ



優秀出席表彰
おめでとうございます。



結婚記念日
おめでとうございます。

総員 59 名 免除会員 6 名 () はマークアップ人数

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」

事務局：富山市桜橋 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

(10月6日ゲスト卓話)



株式会社ハートビートライフ・オカ
代表取締役 大家 三穂 様

演題「生涯現役これから先の未来に備えた健康づくり」
～いつまでも生き生きと素敵な人生～

プロフィール

バブル真っただ中大学を卒業

平成7年7月富山にお引越

同年12月子連れで気兼ねなく参加できるお母さん向け 親子向けの健康教室「オカヘルスアップクラブ」を設立

平成26年12月株式会社ハートビートライフ・オカを設立

54歳の時に富山大学大学院入学「骨盤底筋について学ぶ」

令和2年3月LINE公式アカウント新事業「Aile」を設立

令和3年乳がんサポート Stella 誕生

目指せ！エリザベス女王 生涯笑顔のシワがたくさん 「ありがとう」と言って自分の足で棺桶のふたを開ける。

私は、生涯健康運動指導士として、マタニティからシニアまでの幅広い層に対して、健康的な生活習慣や運動プログラムの指導を行っております。また、日本健康運動指導士会富山県支部の理事として、行政とタックルを組み地域のサポーターの皆様の育成や研修にも携わっております。

皆様は、ご自分の将来についてどのように考えていますか？私たちは長寿社会に入り、80歳以上の方が10人に1人、65歳以上の方が3割に達するという驚異的な時代を迎えています。しかも、そのうちの4分の1が仕事についているということです。(総務省統計局令和5年9月15日発表)これは、素晴らしいことでもあり、同時に健康への意識や対策が必要だということでもあります。

皆様はストレス解消安眠のコツ、適度な運動プチ筋トレの進め等があります。これらはどちらも簡単に実践できるものです。安眠は、私達の心身の健康に欠かせないものです。睡眠中には細胞や組織の修復や免疫力の向上が行われるだけでなく、記憶や学習能力を高めたり、感情やストレスを整理したりすることができます。

しかし、現在社会での多くの方が睡眠不足や睡眠障害に悩まされています。睡眠不足や睡眠障害は、疲労や集中力低下だけでなく、肥満や糖尿病などの生活習慣病やうつ病などの精神疾患のリスクを高めます。

そうならないためにも、質の良い睡眠と QRL を得る方法として「耳つぼエクササイズ」を紹介いたします。

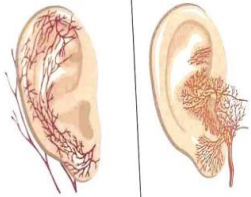
適度な運動につきましては、椅子に座ったままでできる簡単な内容で、姿勢改善と下半身の筋力アップを目指します。姿勢が良くなると、呼吸や血流がスムーズになり、酸素や栄養素の供給が良くなります。また、筋力がアップすると、基礎代謝が上がり、若々しさ、脂肪燃焼効果も期待できます。

快眠には「耳温活」がおすすめ

耳は多くの自律神経が集まる場所

自立神経とは?

内臓や代謝、体温といった体の機能を24時間体制で、コントロールする神経



Point

耳が温かくなる = 血流が良くなる

「副交感神経」の働きを優位にし、心身のリラックスを促す

副交感神経の働きを高めることで睡眠の質が高まり、良い効果も期待できる

交感神経

昼間や活動しているときに活発になる

副交感神経

夜間やリラックスしている時に活発になる

耳たぶ体操で自己免疫力アップ

「耳まわしストレッチ」

STEP 1

目安
5秒
くらい
キープ



親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上・下・横にそれぞれ引っ張る

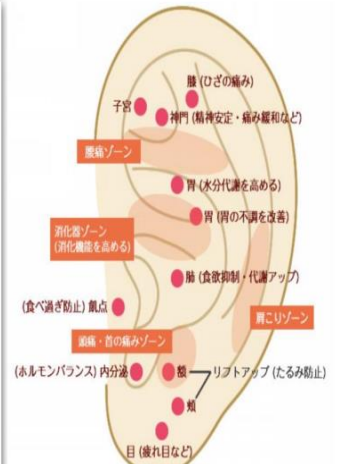
STEP 2

目安
5回
回転



耳を軽く横に引っ張りながら、5回ゆっくりと回す

上・下・横にそれぞれ引っ張る



ニコニコボックス

☆前年度黒川伸一ガバナーにお世話になりました。

国際ロータリー第 2580 地区

東京東江戸川 RC

島村文男 様

☆本日は、大家さんお忙しい中ありがとうございます。

長谷川 靖さん

☆本日も、宜しくお願い致します。

高見之信さん

☆結婚記念日のお祝いに深謝

澤田悦守さん

☆妻の誕生日のお祝いを頂いて

中条佳市さん

☆島村さん、今井さん ようこそ南 RC へ

黒川伸一さん

☆皆出席表彰をいただいて

島林桂一さん

☆結婚記念日のお祝いを頂きありがとうございます。

赤瀬弘行さん

☆結婚記念日のお祝いを頂きありがとうございます。

なんとか 25 年持ちそうです。

本谷博幸さん

☆昨日、女の子の孫が生まれました。

桐林 豊さん

☆4 年の皆出席表彰を頂きありがとうございます。

桐林 豊さん

ご協力ありがとうございます。

お知らせ・NOTICE

※本日の例会で、東京江戸川東ロータリークラブ・東京御苑ロータリークラブと

バナー交換をさせていただきました。



東京東江戸川 RC さんと



東京東江戸川 RC



東京御苑 RC

11月例会プログラム

3日（金） 祝日により休会

10日（金） 定例理事・役員会

創立 60 周年記念例会行事 説明会

13日（月） 例会変更/富山シティーRC 夜間合同例会

親睦ゴルフ 呉羽カントリークラブ OUT/IN 同時 9:02 スタート

懇親会 オークスカナルパークホテル富山 2階「東の間」

24日（金） 創立 60 周年記念例会・祝宴

※11月13日（金）富山シティーRCと夜間合同例会、11月24日（金）創立60周年記念例会の案内を皆様に配信しております。多数のご参加をお待ち申し上げます。

会員企業紹介

三耐工業株式会社

代表取締役社長 高見之信

（工業用ゴム製品販売）

富山市向川原町 2 番 7 号

TEL 423-4545

FAX 423-6600

住友生命保険相互会社

富山支社

支社担当部長 小林雅樹

（生命保険）

富山市桜橋通り 1-18 北日本桜橋ビル 2 階

TEL 441-2373

FAX 441-0501