

Rotary International 2022-23 会長 ジェニファー・ジョーンズ (カナダ)	国際ロータリー第2670地区 ガバナー 八田 光 (高松北RC)
テーマ IMAGINE ROTARY 『想像しよう ロータリー』	<第48年度> 丸亀東ロータリークラブ
	会長 納田美由紀 幹事 中 哲生

2022年8月2日(火)

2022-2023年度 第48年度 第5回 通算第2241回例会

【会長報告】 納田美由紀会長

- ◆ 7月19日(火)原ガバナー補佐壮行会&新入会員歓迎会、7月26日(火)職場例会(丸亀市長訪問、議場見学等)を無事に終わりました。ありがとうございました。

【幹事報告】 中 哲生 幹事

- ◆ 2022-2023年度会員名簿とロータリーの友8月号と亀山学園だよりを配布しております。(ガバナー月信はガバナー事務所のホームページに掲載しております)
- ◆ **事務局は8月11日(木)~8月15日(月)まで【夏季休暇】とさせていただきます。**
- ◆ 次週(8/9)はお盆休みの為、「例会休会」です。再来週(8/16)は午後7時~ オークラホテル丸亀1Fにて「暑気払い夜間例会」に変更しております。
- ◆ 9月10日(土)19:00~護国神社にて開催の「3RC合同観月例会のご案内」文書を配布しております。8月16日(火)までに欠返答をお願いします。
- ◆ 本日、例会終了後、8月理事会を行ないますので、役員・理事の方はご出席をお願いします。

<丸亀RC創立60周年記念のご案内>

丸亀ロータリークラブの和泉会長様と60周年記念実行委員長の秋山様のご案内にお越しになりました。(2023年6月3日挙行予定)



【プログラム】 ★ 客 話 (会員増強・維持・退会防止委員会；黒木五朗委員長)

(株)BMF 代表取締役 身体改革運動スタジオSTAAART 藤本成紀様
首肩コンディショニング ~頸椎機能改善 肩甲帯機能改善~



<仕事内容>

- ・ **トレーニングスタジオ運営**
 - ・ フィットネスイベント企画・運営
 - ・ 整形外科・法人・丸亀市・小中学校・外部指導
 - ・ サプリメント・オリジナルプロテイン製作・販売
 - ・ フィットネスアパレルブランド製作・販売
- ・ インストラクター養成事業
 - ・ 中讃テレビ番組 企画・出演
- 等

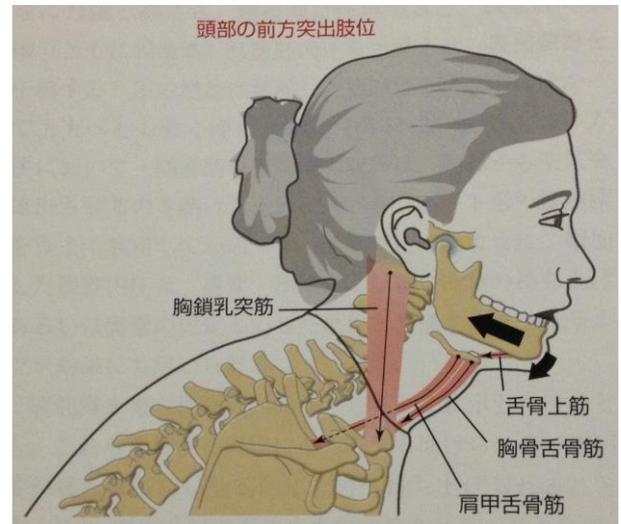
<頸椎機能改善> ~舌骨 首ほぐし~

頭部前突による首顎関節への影響

正しく呼吸動作が出来てない時や目の動きが悪いときに頭が前に出ていくことがある。

右側の姿勢では頸椎アライメントが崩れ噛み合わせも強くなり顎の痛みや首のコリ、呼吸動作が乱れ体に痛みを感じるがあります。

そして何よりも頭の正しい位置が崩れ頭の正しい動作が正しく出来なくなるのである。



喉ぼとけ、舌骨とは

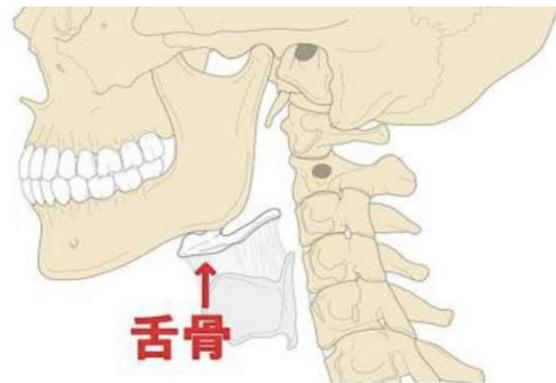
舌骨につく筋は？

舌骨上筋群



舌骨

舌骨下筋群



舌骨上筋群、舌骨下筋群をほぐそう！！

頸椎アライメントと呼吸動作、そして気道と食道のスペースが広がり、呼吸改善と誤飲改善につながる。

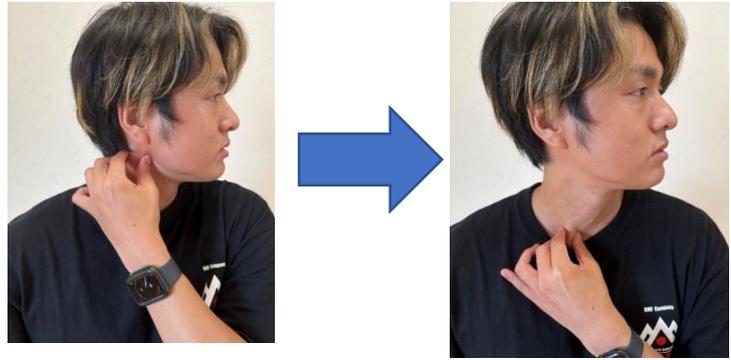
かんたんエクササイズ

① 舌骨ほぐし

(気道 食道スペース改善)

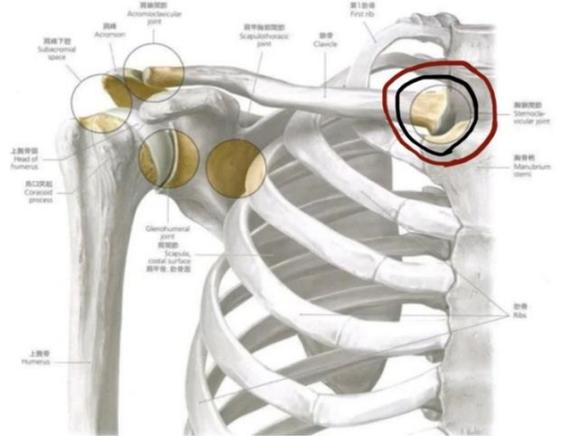


② 胸鎖乳突筋ほぐし
(頸椎回旋の獲得)

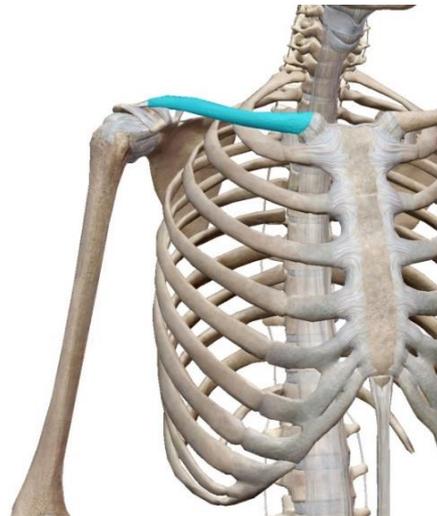
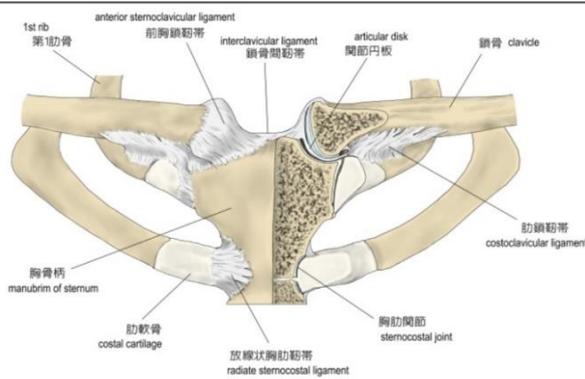


<肩甲帯機能改善> ~肩甲帯とは 鎖骨ほぐし~

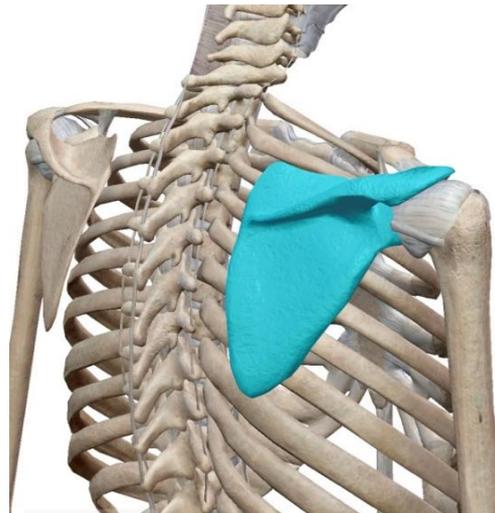
肩甲帯とは



鎖骨の重要性



肩甲骨とは



かんたんエクササイズ

① 鎖骨ほぐし

(前胸鎖靭帯 肋鎖靭帯)



② スリップ内旋

(肩甲上腕関節の中心位置)



【本日のニコニコ】

- | | |
|---|-----------------|
| ☉ (株) B M F 代表取締役 藤本成紀様をお迎えして
講演を拝聴して。 ありがとうございます。 | : 納田美由紀会長 |
| ☉ // | : 中 哲生 幹事 |
| ☉ // | : 黒木 五朗 会員増強委員長 |
| ☉ // | : 塩田 寿 様 |
| ☉ 7/19原ガバナー補佐壮行会&新入会員歓迎会と
7/26職場例会(丸亀市長訪問、議場見学等)を無事終えて | : 納田美由紀会長 |
| ☉ // | : 田中 誠 副会長 |
| ☉ // | : 中 哲生 幹事 |
| ☉ ガバナー補佐壮行会を開催して頂いて
ありがとうございます。 | : 原 将嘉 ガバナー補佐 |
| ☉ 職場例会(丸亀市長訪問、議場見学等)を無事終えて | : 伊賀 重夫 出席委員長 |
| ☉ 81歳。誕生日を喜んで | : 山田 耕治 様 |
| ☉ 丸亀ロータリークラブの和泉会長様と秋山様をお迎えして | : 納田美由紀会長 |
| ☉ // | : 中 哲生 幹事 |

☉☉☉ 創立60周年記念。よろしくお願いいたします。

丸亀RC・創立60周年実行委員長：秋山憲夫様

【来訪ロータリアン】 (なし)

【メイクアップ】 (2名)

- ☉ 秋山 憲夫様 (丸 亀 R C)
- ☉ 和泉 清憲様 (丸 亀 R C)

【出席報告】

第2241回例会

<8月2日(火)現在>

会員総数	出席免除会員数	出席計算会員数	出席会員数	欠席会員数	出席率
41名	2名	39名	34名	5名	87.18%

第2239回例会

<7月19日(火)壮行会&歓迎会分>

会員総数	出席免除会員数	出席計算会員数	出席会員数	欠席会員数	出席率
41名	2名	39名	34名	5名	87.18%

☺ 8月9日(火)例会はお盆休みのため『休会』です ☺

【8月16日(火)の例会】 暑気払い夜間例会 (会長・幹事)

【オークラホテル丸亀1Fバルストン 午後7時開会】

【8月23日(火)の例会】 会計報告 (神原太一会計)

【8月30日(火)の例会】 客話 (氏家正俊 S A A)

〔(株)西日本ファーマシー 吉村輝美社長様〕

演題『(仮称)最近の調剤薬局の話題』

~四つのテスト~

言行はこれに照らしてから

1. 真実かどうか

2. みんなに公平か

3. 好意と友情を深めるか

4. みんなのためになるかどうか

ロータリーの目的

ロータリーの目的は、意義ある事業の基礎として奉仕の理念を奨励し、これを育むことにある。具体的には、次の各項を奨励することにある。

第1. 知り合いを広めることによって奉仕の機会とすること。

第2. 職業上の高い倫理基準を保ち、役立つ仕事はすべて価値あるものと認識し、社会に奉仕する機会としてロータリアン各自の職業を高潔なものにすること。

第3. ロータリアン一人一人が、個人として、また事業および社会生活において、日々、奉仕の理念を実践すること。

第4. 奉仕の理念で結ばれた職業人が、世界的ネットワークを通じて、国際理解、親善、平和を推進すること。

MARUGAME EAST ROTARY CLUB

例会場 オークラホテル丸亀 ☎23-2222

〒763-0011

丸亀市富士見町3-3-50

事務所 オークラホテル丸亀430号室

TEL ; 0877-21-6611 FAX : 0877-21-6655

URL ; <http://www.marugame-east-rc.com>

例会日 毎週火曜日 PM12:30~PM1:30

E-Mail ; merc@soleil.ocn.ne.jp