



**御坊東ロータリークラブ**  
since 1996.2.14

**Club Weekly Britain**

例会 水曜日 18時30分 御坊御坊商工会館3F  
事務局 〒644-0002 和歌山県御坊市齒350-28(御坊商工会館3F)  
連絡先 TEL 0738-23-2334 FAX 0738-22-1234  
E-Mail gobocast-rc@naxnet.or.jp

四つのテスト(Four way Test)  
(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

会長 龍田安廣 君  
副会長 小林隆史 君  
幹事 小池佳史 君

☆ 司会進行 SAA - 細川幸三 君

<ゲスト>

\* 柔道整復師  
大川拓哉 様



### 会長告知

会長 龍田安廣 君

こんばんは。本日はゲストとして、柔道整復師 大川拓哉様をお迎えしております。後程、プログラムで卓話をして頂きます。現在は、三和接骨院に勤めているという事です。宜しくお願い申し上げます。



本日は、当クラブの本当の800回例会です。行事の都合で少し早い目に800例会として記念事業をして参りました事を、報告しておきます。

過日、3月10日に海の勇者クヌッセン機関長讃える意味で、日の岬において献花をして参りました。

皆さんもご承知の通り、昭和32年2月10日に徳島県の高砂丸の乗組員を助ける為に、夜の海に帰らぬ人となりました。

この行為に対して敬意を表するものであります。出身地はデンマーク国であります。このような人ばかりであれば、世界中がいつも平和で居られると思いますが、世の中そうもありません、残念であります、それが今の世界の現実であります。

以上で本日の告知と致します。

### 幹事報告

幹事 小池佳史 君

○例会変更

\* 田辺東RC 3月13日(水)PM12:30~ 職場見学

\* 海南西RC 3月28日(木)→休会

### 本日のプログラム

#### 「肩こり予防法」

柔道整復師 大川拓哉 様

肩こりとは・・・筋肉が硬くなって、血行が乏しくなっている状態。

血流が悪くなっていると、ダルさ・重さを感じる。

原因・・・寒さで力が入ってしまって筋肉が硬くなる。

筋肉に過度の疲労がたまって、筋肉が硬くなってしまふ。

**自分の行動に責任を持とう!!**

内科的な疾患、心筋梗塞となになれば急激に肩こりの症状が出てくるので受診する。

年齢を重ねていくと、特別なことをしなくても肩こりの症状が出てくる。知らないうちに筋肉疲労が起こり、自覚症状として出てきます。

筋肉には縮む働き、伸びる働きがあり、伸びる働きが悪いといつも以上に負荷がかかってしまい、その積み重ねが筋肉疲労として肩こりとなります。

肩こりは、首筋の筋肉で特に腕を上げる時に痛くなるが、この時、肩の筋肉は縮んでいるのです。

腰から腕の付け根まできている筋肉が伸びているが、この筋肉が硬くなっていると負荷がかかりすぎてしまい、肩こりの症状になる。



肩甲骨の動きが悪くなると肩こりになります。

肩甲骨には、約18の筋肉が付いて、その筋肉が上手に伸びたり縮んだりを繰り返して肩が上がる状態になっています。

この筋肉を良い状態にしてあげると肩こりが改善されること多く見受けられます。

肩こりになりやすい姿勢は、背中が曲がったり腰が曲がったりしている状態であるので、ストレッチをすとか、日常生活の改善によって肩こりは解消されます。



Gobo East Rotary Club



大川拓哉 様プロフィール  
 出身 日高川町小熊  
 H14/3 日高高校卒業  
 H17/3 愛知県名古屋米田柔整専門学校卒業  
 柔道整復師免許取得  
 H17/4 三和整骨院勤務…現在

**委員会報告**

【会員組織委員会】 委員長 尾崎達哉 君  
 今年は3年に一度の規定審議会がある年度に当たります。本来であれば地区での委員長会議を開き、検討集約をするのでありますのですが、残念ながら当地区のゴタゴタが現在に至るも後を引き、中々正常化とはほど遠いものとなっています。  
 こんな状況下の中ではこの審議会にクラブとして何等意見も立案もないと言うのが、正直なところです。取り分け、出されている分をご紹介します。

- 2013 年規定審議会・立法案に対する意見書
- 当クラブは、RI 理事会から提出されている下記の立法案に対し、反対します。  
 制定案  
 13- 31(衛星会合について規定する件)  
 13- 33(E クラブが、オンラインの代わりに、従来の方式による例会を開催できることを規定する件)  
 13- 54(各地区におけるEクラブの制限数をなくす件)  
 13-126(人頭分担金を増額する件)  
 13-136(RI の地域大会に関する規定を削除する件)
  - 当クラブは、ガバナー・ミニーの資格条件に関する制定案 13-87、13-89 に賛成します。

**ニコニコ箱**

SAA 細川幸三 君

- ◇龍田 安廣君 大川様、本日はよろしく御願い致します。
- ◇小林 隆弘君 ”
- ◇細川 幸三君 ”
- ◇白井 勇 君 ”

**出席報告**

出席委員会 雑賀鈴夫 君

会員数	欠席者	出席者	免除会員	出席率
12名	1名	11名	0	91.7%
2月6日 の修正出席率				なし

**今日のうた**  
**手に手つないで**

**次回例会のご案内**

★3/6 例会は  
 「これからのアジア」  
 (株)グローバルリンクス  
 大西誠一 様の外来卓話です。

もう、冬は十分満喫しました。  
 冬さん、ありがとうございました。  
 春が少しだけ待ち遠しくなってきましたね、  
 ぽちぽち暖かくなってきましたも  
 いいではありませんか～。

