

熊谷ロータリークラブ会報

KUMAGAYA ROTARY CLUB BULLETIN

事務局

〒360-0041

熊谷市宮町2-146 飯島ビル 5 階

TEL 048-577-3377

FAX 048-526-3164

例会場

金曜日 12:30~13:30

熊谷市宮町2-43 熊谷東京海上日動ビル 5 階

発行者 会 長 西 山 秀 木

幹 事 田 野 隆 広

Rotary
District 2570

公共イメージ委員会

委 員 長 溝 田 義 信

委 員 田 所 勤

委 員 大 澤 孝 至

委 員 松 崎 由 誉

委 員 美 濃 昌 輝

委 員 齋 藤 邦 裕



The President's Call

for Action 2024-2025

THE MAGIC
OF ROTARY

司会 石山洋一 副 SAA

点鐘 西山秀木 会長

ソング 我等の生業

会長の時間

西山秀木 会長

こんにちは、少しずつ暖かくなっているこの頃ですが、皆様お変わりなく何よりと思います。本日の卓話は長沼郁生様に健康に関する話をさせていただくことになっておりますので、私もロータリーの話の後で健康に関することに少し触れたいと思います。

今年度開始するにあたり会長の時間で話さなければならないと思ったことの一つにニコニコボックスの話がありますので、本日はまずその話をしたいと思います。

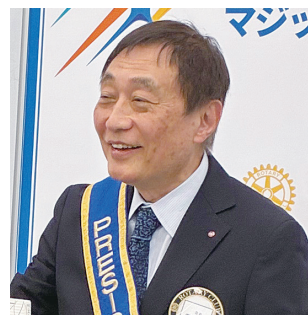
ニコニコボックスの原型は1905年シカゴロータリークラブとのことです。ロータリークラブ創立後3回目の例会で欠席者に50セントの罰金を課すファインボックス(fine box, 罰金ボックス)を設けたのが始まりです。その後ポールハリスが祝い事や記念すべきことなどがあった時もそれを適用するように提唱し、1924年には例会場の四隅にボックスが置かれるようになったとのことです。しかし現在アメリカではニコニコボックスを設けているクラブはほとんどないと聞いています。

日本では昭和5年ごろに大阪RCが遅刻などの際にSAAが取り立てるために作った罰金箱が最初と言われています。昭和11年7月に社会奉仕委員長の藤原九十郎氏がペナルティーボックスの代わりに祝い事のあった時などに寄付するニコニコボックスを提唱しました。昭和11年9月には東京RCの関幸重氏が東京ロータリーホーム(関東大震災孤児収容施設)の子供たちを慰める会の費用を捻出するための寄付をお願いし、その後日本全国にこの制度が広がっていきました。日本ではロータリアンであればだれでも知っているようなニコニコボックスは現在のロータリー章典や手続要覧にその記載はありません。

ニコニコボックスでいただいたお金は基本的には奉仕活動に使わなければならない、次年度の予算に組み入れてはいけないなどという事が言われています。建前はそのようなことになりますので今後の検討事項になるかなと思います。

今年度の開始前に健康に関する話をどんどんするようにと木島さんからご意見をいただきましたがなかなか時間がとれず話が出来なかったこと申し訳ないと思います。まごまごしていますと今年度も終了してしまいますので本日は卓話が健康に関する話ですので、関連した話、フレイル、ロコモティブシンドローム、サルコペニアの話をいたします。

最近報道でも取り上げられる概念ですが、それぞれについて簡単に説明したいと思います。まずはフレイルです。フレイルは、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty(虚弱)」の日本語訳です。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指しますが、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ



可能性がある状態です。ロコモティブシンドロームは日本語では運動器症候群と言われ、加齢に伴って、「骨、関節、筋肉」などの身体を支え動かす「運動器」の障害が原因となり、介護が必要となったり寝たきりになったりする危険性が高まる状態をいい、「ロコモ」の略称で呼ばれています。サルコペニアとは、筋肉量の減少に伴って筋力や身体機能が低下している状態を指す言葉で、ギリシャ語の“サルコ (sarco) = 筋肉)”と“ペニア (penia) = 喪失”を合わせた造語です。フレイルとロコモティブシンドローム、サルコペニアの関連性を示すと図のようになります。フレイルの原因はいろいろありますが、やはり身体的なフレイルの予防、治療のためには適切な運動をとにかく心掛ける必要があります。

また日本では唐突に出てきたように感じるフレイルという言葉ですが、イギリスでは昔から使われていたようです。シェークスピアのハムレットで最も有名な台詞である“Frailty, thy name is woman. 弱きもの汝の名は女なり”の中の弱きものにfrailtyが使われています。その後坪内逍遙は弱きものを脆きものと変更したとのことですが、グラフを見ていただくとわかるのですが、筋肉量などは男性において減少のスピードが速いです。つまり現代は“弱きもの汝の名は男なり”になってしまうのでしょうか？男性は特に筋トレをしっかりとしないといけないと思います。

米国でのスマイルボックス

1905年 第3回目の例会で欠席者に50セントの罰金を課すファインボックス (fine box、罰金ボックス) を設ける

祝い事、記念すべきことがあった時に適用するようになる

1924年 例会場の四隅にボックスが置かれるようになる

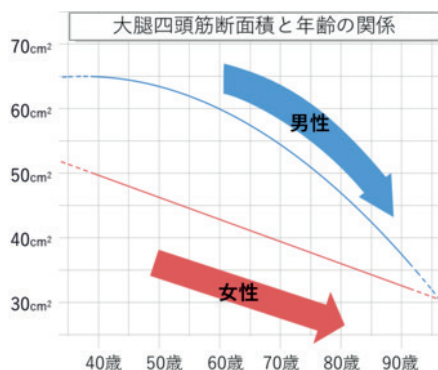
現在はスマイルボックスのあるクラブはほとんどない

我が国でのニコニコボックス

昭和5年ごろ 大阪RCで遅刻などの際にSAAが取り立てるために罰金箱を設ける

昭和11年7月 大阪RCの藤原九十郎氏 (社会奉仕委員長) がペナルティーボックスの代わりに祝い事のあった時などに寄付するニコニコボックスを提唱した。

昭和11年9月 東京RCの関幸重氏が東京ロータリーホーム (関東大震災孤児収容施設) の子供たちを慰める会の費用を捻出するため寄付をお願いするため箱を作った

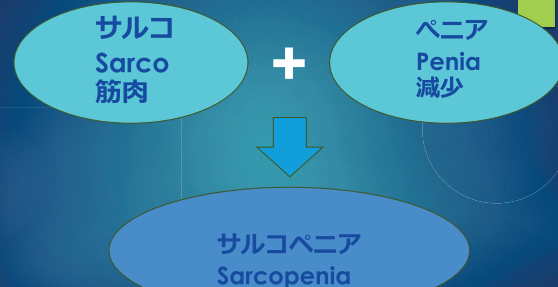


フレイルは、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty (虚弱)」の日本語訳です。

健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指しますが、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性があります。

ロコモティブシンドローム (運動器症候群)

加齢に伴って、「骨、関節、筋肉」などの身体を支え動かす「運動器」の障害が原因となり、介護が必要となったり寝たきりになったりする危険性が高まる状態をいい、「ロコモ」の略称で呼ばれています。





Frailty, thy name is woman.
「弱き者よ、汝の名は女なり」
(坪内逍遙訳)

ハムレットがつぶやく有名な台詞です。彼の母親は夫が死ぬと、すぐに父の弟（つまりハムレットの叔父）と再婚してしまう。それを嘆いての言葉です。坪内逍遙はその後弱きものを脆きものと変えています。

来客・来訪ロータリアン 小林健郎 副会長

KUMAGAYA TRAINING LAB 代表 ^{ナガヌマイク オ} 長沼郁生 様
水戸証券株式会社熊谷支店 支店長 ^{ナカハマ ジン} 中濱 仁 様



幹事報告

田野隆広 幹事

1. 熊谷警察官友の会 令和7年度定時総会開催のご案内
日 時 2025年5月26日（月） 17：30～定時総会・表彰式
総会終了後懇親会
場 所 熊谷スポーツホテルPARKWING
対象者 会長



米山記念奨学生のギミレ ウジヨル君が3月に大学を卒業され、4月から「安藤ハザマ」に就職されました。

2年間、米山記念奨学生として熊谷ロータリークラブの例会や地区の行事に参加されとても活躍していただきました。

これからも応援していきたいと思います。

委員会及び関係者で3月末に壮行会を開催しました。



新入会員紹介

なかはま じん
中濱 仁 さん

推薦者 木島一也会員 染谷政示会員
事業所名 水戸証券株式会社 熊谷支店
役 職 支店長
生年月日 昭和55年 9 月26日
所 属 副SAA



出席報告

染谷政示 出席推進副委員長

例会日	会員総数	欠席者	出席者
4月11日	96	45 届出 13 無届 32	51
事前 MU	出席率%	修正出席率	
7	63.04%	月 日 変更なし	



卓話

KUMAGAYA TRAINING LAB 代表 長沼郁生 様

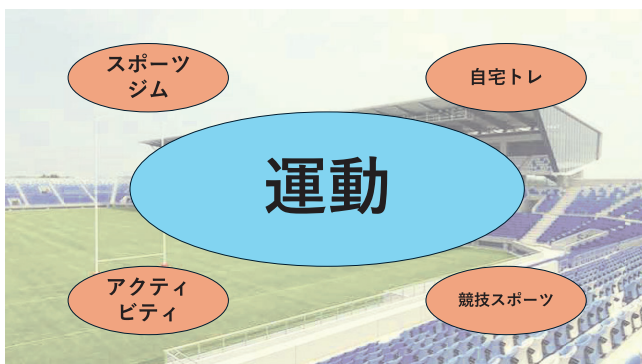
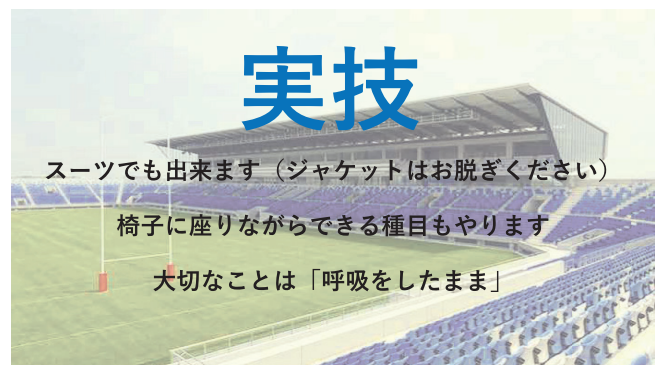
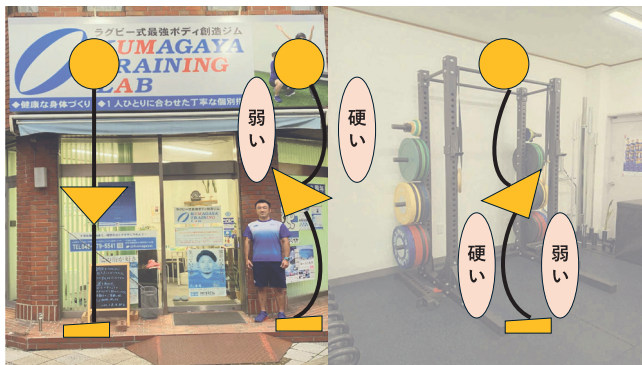
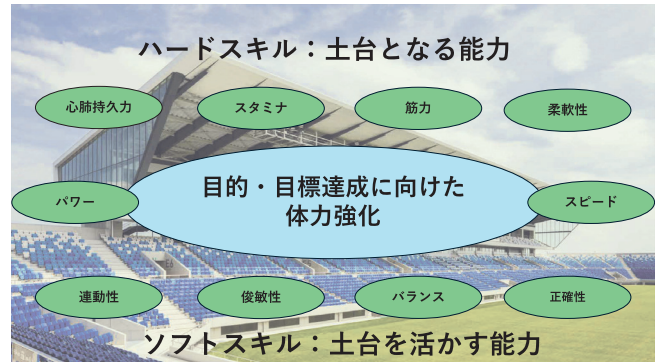
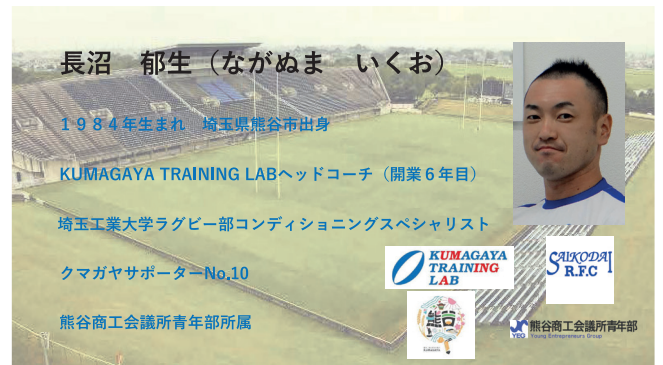
「体を整えよう～運動習慣「は」健康への道」

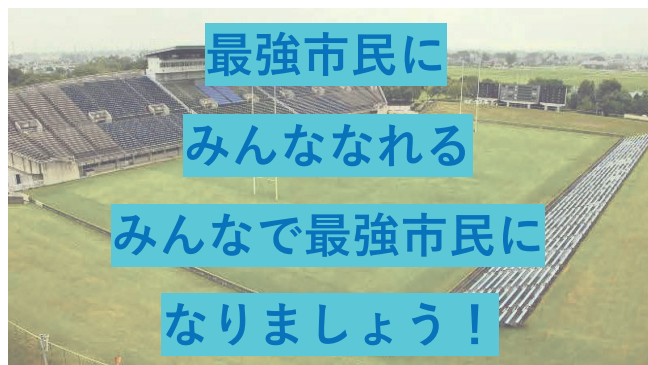
座学では、自己紹介を行いました。KUMAGAYA TRAINING LAB では、目的・目標達成に向けた体力強化を、メンバーに合わせて運動指導を実施しています。体力には、土台となる能力と土台を活かす能力があります。その能力を発揮するためには、姿勢が大切です。真っすぐな姿勢から日常生活や仕事によって、崩れてしまいます。

崩れた姿勢を戻すには筋トレやキツイ運動は必須ではありません。最初はどうする習慣を身につけることが大切です。

実技では、参加者が簡単にできるストレッチや筋力トレーニングを実施しました。普段の凝り固まった筋肉を動かすことによって、運動する習慣並びに体が整います。







**4 月 11 日 ニコニコBOX 報告 重竹淳一 委員長**

(メールにても投函を受け付けております。ご利用下さい。)

(敬称略)

西山秀木・小林健郎・田野隆広 水戸証券熊谷支店長中濱仁様入会おめでとうございます。これからのロータリーライフを楽しんで下さい。熊谷トレーニングラボ長沼郁生さん、ようこそお越し下さいました。元気な体づくりのご指導よろしくお願いします。

松崎邦夫・井上 浩 熊谷トレーニングラボ長沼郁生様、本日は、ようこそ熊谷RCにお越し下さいました。本日の卓話大変に興味を持っております。1ヵ月後のウエストダウン楽しみです。本日は宜しくお願い致します。水戸証券 熊谷支店、支店長 中濱仁様 熊谷RC、入会おめでとうございます。

福島良浩 熊谷トレーニングラボの長沼さん、ようこそ熊谷RCへ。ムチウチによる肩こりにもう10数年悩まされています。何とかならないでしょうかね？

井埜利博 結婚記念日のお祝いのお花、ありがとうございました。お花のサイズが年々、少しずつ小さくなっているような気がします、物価が高くなっていますので、仕方ないですね。

小林 肇・石山洋一 長沼さん本日はお世話になります。運動運動と思っていても出来ないものですネ!! 農業では躰は鍛えられないのです。さあ…どうする…!! 水戸証券の中濱さんようこそ熊谷RCへ、宜しく申し上げます。

中島正義 長沼さん 本日は、よろしくお願いします。本年もうちわ祭り、鎌倉町のお手伝い よろしくね!

村上貴一 4月7日に7回目の結婚記念日を迎えました。お花をありがとうございました。お陰様で昨年産まれた由佑子も元気に育っており、次男も無事入園式を終えました。

松崎由誉 先日、結婚記念のお花を頂きました。妻も喜んでいます。今年で24回目の記念日になりました。早いもので、来年は銀婚式ということになるようです。ありがとうございました。

合田雄一 先月は誕生日のお祝をいただき、ありがとうございました。おかげさまで、48歳になりました。

中濱 仁 初めてのロータリークラブに参加させていただきありがとうございます。

4 月 25 日 (金) 通常例会 例会場 東京海上日動ビル 5 階
5 月 2 日 (金) 休会