

●国際ロータリーテーマ



世界へのプレゼントになろう



# SABAE ROTARY CLUB

●クラブ活動方針

2015.7-2016.6

## 塩梅よく

会長 小部 隆充  
幹事 大橋 良史

### ●本日の例会

●R I 第2650地区スローガン 『クラブに「個性」と「憧れ」を!』

点 鐘 12:30~  
四つのテスト  
会長の時間  
幹事報告等

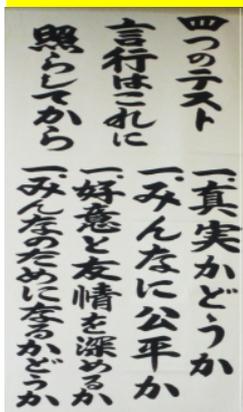
●第2731回 平成27年11月20日(金)

卓話 華・魅せ・ギャラリー あいりい 五十嵐 純 子様

テーマ 「和紙乃華と私」

▼第2730回例会報告 平成27年11月13日(金) ▼鯖江商工会館 3階中ホール 出席率 74%

#### 四つのテスト



#### 日も風も星も

佐野 直美 ソングリーダー



#### お客様の紹介及び会長の時間



本日のお客様。福井県ノルディックウオーク連盟・理事長、四谷憲夫様(右写真上)。後ほど、卓話願う。次に、鯖江北RCの岩尾顕治会員(同下)。ようこそいらっしゃいました。

さて、本日は、鯖江RC細則・第3条第1節により、皆様にお諮りする。

小部 隆充 会長 第3条「理事及び役員選挙」第1節会長候補者の氏名の項では、「年次総会の1か月前の例会(11月第2例会)において、議長(会長)は来る年次総会(12月第2例会)で、次々年度会長の選出を行うことを会員に通告する」としている。

その選出方法としては、「投票に委ねるか、指名委員会に委ねるか」を会員に問うことになっている。まずは、選出方法について、どちらがよいか審議願いたい。と諮ったところ、参加会員より、「恒例により、指名委員会に委ねてはどうか」との意見があった。その意見に対し、参加会員の異議はなく、選出方法は、「指名委員会に委ねる」事に決した。

次に、委員会委員選出について、会長が指名する方法を提案し、諮ったところ異議はなく、以下の5名を指名。小淵洋治理事、木村英富会員、窪田健一直前会長、田村康夫副会長、小部隆充現会長。



では、当クラブ細則において、指名委員会は、次々年度会長候補者を指名し、年次総会1週間前の例会(12月第1例会)において、その次々年度会長候補者の氏名を公表しなければならない(第3条第1節2項)となっている。よろしく願いたい。

また、次年度会長候補者には、次年度理事候補者6名、同会計及び副幹事(次々年度幹事)の指名をお願いするとともに、12月第1例会においてその氏名の公表(第3条第1節3項)をお願いしたい。

#### 幹事報告



① 先週の8日日曜日、親睦家族旅行に、20名で飛騨高山へ行ってきました。

小雨だったが、ミシュラン3つ星の高山美術館やまつりの森、そして古い町並み等を散策。楽しい旅行となりました。

後日、深見会員にお願いした写真等で、大橋 良史 幹事 報告申し上げます。

② 11月第3例会の後、「クラブ協議会」を開催する。各委員長の方は、引き続きこの会場で、委員会の進捗等、報告願いたい。

③ 理事会での報告  
・ポリオ撲滅募金は、クラブの一般会計より一人1,000円・計32,000円を支出し、地区へ送金することを可決。  
・鬼怒川水害の募金は、一旦、災害特別基金に繰り入れることを承認。今後、送金等を考える。  
・国際奉仕事業については、県内の留学生とRC会員、RAC会員とで、座談会形式による交流を企画。方向性等については、承認。

#### ニコニコBOX報告

(敬称略・順不同)



岩尾 顕治・鯖江北RC : 先日の合同例会、多数のご参加ありがとうございました

窪田 健一 : 親睦旅行楽しかったです

木村 明 : 四谷様をお迎えて

佐野 直美 : 四谷様をお迎えて。先週、西山お世話になりました

岡本 圭子 : 四谷様の卓話を楽しみに。岩尾様ようこそ

田中 敏幸 : 早退します

野中 敏昭 : 早退します

## 卓話 福井県ノルディックウォーク連盟 理事長 四谷 憲夫 様

### テーマ ノルディックウォークでまちづくり

鯖江市とは深い縁ができた。息子が、娘も大阪に嫁ぐまで、公立丹南病院でお世話になっている。また、さばえスポーツクラブの皆さんとも、長い付き合いである。

昨年、市教育委員会で、ノルディックウォークを年間35回、毎週水曜日に、今ほど紹介願った佐野さんと共に取り組んでいる。

先週は、本クラブの皆さんが、トライアル的に西山公園を歩いたと聞いて、とても嬉しく思う。

そもそもノルディックウォークを始めたのは、長年、県のクロスカントリースキーの代表選手として、国体や全日本大会に出場した。その後、全日本の東海北陸ブロックの強化コーチとして、ジュニアを指導。

その際、勝山からクロスカントリーのオリンピック選手、宇田崇二（うだたかつぐ・東海大OB）選手が、韓国のオリンピック目指して頑張っている。今年、世界選手権にも出場した。彼の弟、宇田彬人（あきと・早稲田大2年）選手、女子で石井翔子（しょうこ・龍谷大OG）選手がバイアスロンに変更して、オリンピック目指して頑張っている。オリンピック選手を育成できるので、勝山で頑張ってきた。

昨今、県民1スポーツと県政が動いている。生涯スポーツの一つとして、勝山市の総合型地域スポーツクラブ・成器コミスポクラブで立ち上がった。平成20年の発会式に荻原兄弟を招き、そこから、福井県ではノルディックウォークが、本格的に始まった。勝山だけと思っていたが、近年、鯖江市の方がノルディックウォーカーが増えている。

以上のようなことがあり、今日、卓話をする機会をもらった。先日、ここで4月に卓話した、勝山RCの竹原幸雄さんに会った際、昨年のお礼をいうよう頼まれ、頑張るよう励まされた。よろしくお願ひしたい。

#### ■クロスカントリースキーのオフトレ

ウォークの説明の前にクロスカントリースキーの説明。このように、アルペンスキーに比べ問題にならないくらい簡単で軽い。このスキーに乗って歩くために、フィンランドで1930年に、クラスカントリー選手のオフトレとして、ノルディックウォークを用いた。

#### ■ノルディックウォークの効用

おととい、水曜日の鯖江教室で、30ぐらいの女性が、今年初めよりスリムになり、体が軽くなり、仕事がしやすくなったということで、効果が出ていた。今、県の連盟も見える化をしていくために、メディカルチェックをやって、自分の体が、1か月・半年・1年の間にどれだけ進化したのか、脈拍数等を見ていく事になった。おそらく、来年には立派に鯖江市から発信されていく。そうすれば、全国で初の取り組みになる。

先日、札幌で、このような取組みを発表した。今、国でも同様に考えているらしく、厚労省の方に注目された。これまでの医療は、西洋医療で、治療することに専念してきた。これからは平均寿命ではなく、健康寿命を長くすることが必要。それによって、健康保険や介護保険、社会保障費等の削減に努めたい。これからは、予防医学の時代。予防に力を入れていきたいという話であった。

これなら、今、福井県の連盟や我々が考えていることと



同じで、嬉しく思った。これを実現していけば、もっともっと普及していくと思う。そのためにも、皆様のご指導とお力を借りながら、発展させていきたい。

#### ■地域・まちおこしのため

また、ノルディックウォークは、健康そのものもそうだが、最近では、地域・まちおこしのためにも、役立っている。

先般、勝山でツーデイ観光体験ツアーを実施。恐竜ドームから恐竜溪谷を歩き、恐竜発掘現場の杉山口で、ちょうど天候が悪く休憩した。その後、北谷町小原。限界集落で区長1人が住んでいるが、民家は5～6軒立っている。その民家を福井工大の学生が、改築・改修して、何とかまちおこしのために寄与したいと頑張っているところで民泊。

その時の夕・朝・昼食は、地元の素材、野菜等を中心に使用した、ヘルシー料理を考えた。野菜ばかりではなく、動物でいえば邪魔になる猪、イワナをベース。シェフは、鯖江市嚮陽会館「こころ」のコーディネータをした方。

当日の参加者は、大阪、京都から10名、県内から2名の12名。皆さん、「勝山ってこんないいところなの」、「野菜ってこんなにおいしいの」と、いうことで北谷に新しくできた道の駅で、2日間、野菜を全部買い占めて帰った。

鯖江市も、先日、北信越ブロックのスポーツ推進研修会が開催され、ノルディックウォークを実施。その際、市内観光で、恵美写真館、松阜神社、王山古墳を回った。「これは素晴らしい」と、いう言葉をもらった。西山公園も毎朝・夕、歩けるいいコースを作る話があり、鯖江市も観光素材としてお願いできるとありがたい。

この前も、まちおこしのために県内の人々を道の駅西山公園に集めた。吉川ナスバーガーが、「聞いてはいたが、こんなにおいしいものとは知らなかった」と、いう言葉が出た。こういう形で、ノルディックウォークも皆さんで取り組んでもらうと、まちおこしや産業経済発展のために、お役にたてると思う。

#### ■子供の健康、体の健康と心の喜び

今、パソコンやゲーム遊びの為に、子供たちの姿勢が円背（えんばい）、猫背等悪くなってきている。子供のロコモティブシンドロームが運動不足により出てきている。

そこで、だれでも、どこでも、いつでも、いつまでも、楽しく簡単にできるノルディックウォークを通して、健康な体を維持してほしい。

勝山で保育園の3歳児からやっている。小学生になっても、朝礼で5分以上姿勢よく立っている。授業中、机にもたれず姿勢がよい。なぜか？子供に聞くと、ノルディックウォークと答えた。月2回、保育園・幼稚園でやってきた積み重ねによって、姿勢がよくなって、保たれている。

医学的には、踵から入る歩き方が、全身の90%の筋肉と骨格を使い、扁平足を解消するのに役立っている。幼児期から始めてほしいという話であった。

また、有酸素運動であることから、血流もよくなり、子供たちの脳の発育がよくなる、という小児科の先生の事例発表もあった。

永平寺開祖の道元禅師が、「体が健康になれば、心も嬉しくなる。心が嬉しくなれば、体が健康になる」とした理念は、絶対に忘れず、100まで生きてほしい。ただ、100まで生きて、どちらかが1つ欠けていれば、人間として寂しい状態になるそうである。



▲次回の例会 ▲第2732回 平成27年11月27日(金) 点鐘 12:30～