



Sabae Rotary Club

R | 第2650地区 2018-2019年度 鯖江ロータリークラブ

2018-19年度 国際ロータリーテーマ

インスピレーションに
なろう



第2889回
4/12(金)

4月第2例会

点鐘:12:30

テーマ 「ころばぬ先の貯筋肉」
たかやなぎ整骨院院長
卓話 **高柳 信也 様**

2018-19年度 第2650地区スローガン

ロータリーを学び、実践し、
発信しよう;Enjoy Rotary

第2890回
4/19(金)

4月第3例会

点鐘:12:30

テーマ 「福井銀行のコンサルティングサービス人材発掘・育成編」
福井銀行 鯖江支店長
卓話 **木村 祥久 様**



鯖江ロータリークラブ会長方針

和をもって貴しとする

会長 酒井 芳則

第2891回
4/26(金)

4月第4例会

点鐘:12:30

テーマ 「地方から世界を変えるITのまち鯖江のすごさと課題」
株式会社jig-jp 代表取締役社長
卓話 **福野 康介 様**

4/12(金)

第2888回
例会報告

4つのテスト

出席率60.7%

鯖江商工会議所 3階中ホール

- 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

開 会 点 鐘
四 つ の テ ス ト
ロ タ リ - ソ ン グ
会 長 の 時 間
幹 事 報 告 等
プ ロ グ ラ ム
閉 会 点 鐘

ロータリーソング



「我らの生業」

佐野 直美
ソング副委員長

会長挨拶



酒井 芳則 会長

心の病についてです。
『中高年のひきこもりは若者より多い』内閣府が3月29日に発表したひきこもりの高齢化に関する実態調査で、40～64歳までのひきこもり当事者の推計人数が約61万人と、40歳未

満の約54万人を上回りました。

不登校と同様、若年層のイメージが強い「ひきこもり」ですが、中高年当事者の4分の1を占める、40～44歳の「ポスト団塊ジュニア」で、彼らは「就職氷河期」の2000年前後に大学を卒業し、就活の失敗などを機にひきこもり状態となった人が多いです。現実には、自治体のひきこもり支援策の対象者の多くが39歳未満となっております。40代の当事者が支援を受けられないままに年を重ねれば、親が死去したり要介護状態になったりした時、共倒れしてしまいます。約25.5%が40～44歳で、今も50代のひきこもり者と、80代の親の苦境が「8050問題」として社会的に注目されるようになっていきます。子どもが親の年金や収入に頼って暮らしていると、親が死亡したとたん、家計が行き詰まります。そのためか、2018年以降、親の死後に遺体を放置したとして、同居する40代～60代の無職の子どもが死体遺棄の疑いで逮捕される事件が相次いでいます。

少子化や非婚化、日本型雇用の崩壊などによって、身寄りがなく家族を頼れない人や、中高年の子どもを養う余裕のない親が増えるひきこもり期間の長い中高年当事者が、仕事を不得自立するのは容易ではありません。当事者には発達障害や軽度の知的障がい、精神疾患を抱える人も含まれています。親の残した資産を活用する、生活保護や障害年金を受

給するといった、就労以外の選択肢を増やした方が、本人が社会に出てきやすくなる面もあります。鯖江の地場産業である漆器・メガネの産業技術には、1人でも出来る作業があります。行政と共に取り入れられ支援できると思いますね。

幹事報告



酒井雅憲 次年度幹事

来週19日の例会終了後、クラブ協議会を開催いたします。理事・役員・各委員長は、2階会議室へお集まりください。

6月21日の例会終了後、クラブアッセンブリを行いますので、次年度各委員長と入会3年未満の方は出席お願いいたします。

4月20日(土)次年度地区研修会を京都国際会館にて行われます。関係者にはすでに案内が届いていると思いますので、よろしくお願いいたします。

委員会報告



佐野直美 出席委員長

本日の出席者数は、27名で、出席率は67.5%となっております。以上です。

福井県内RC例会日

無印:12:30-開始

K :18:30-開始

L :19:00-開始

月曜日 福井東RC(AOSSA)

若狭RC(竹ノ丸やまね・7-12月おれせくみ屋)

木曜日 福井RC(コアーズホテル福井)

金曜日 福井あじさいRC(びんがわ・ジ・アサヒ)

火曜日 福井南RC(福井織協ビル)

水曜日 福井北RC(びんがわ・アズ・アサヒ)

L 福井水産RC(福井パレスホテル)

福井西RC(パ・ド・グリーンホテル・ピア)

K 福井エコーRC(びんがわ・アズ・アサヒ)

K 丸岡RC(丸岡城のまちミュージアム)

武生府中RC(越前たけふ農協会館)

三国RC(三国観光ホテル)

勝山RC(勝山市民活動センター)

大野RC(大野商工会議所会館)

L 敦賀西RC(ニューサンピア敦賀)

武生RC(武生商工会館)

敦賀RC(福井銀行敦賀支店)

たかやなぎ整骨院院長

卓話

高柳 信也 様

テーマ

「ころばぬ先の貯筋肉」



卓話者紹介 吉田俊博 プログラム委員長

本日の卓話者は、福井市文京で「たかやなぎ整骨院」をされている高柳信也様です。1970年生まれで45歳であります。松岡町のご出身で大学をご卒業後、明治東洋医学院専門学校 鍼灸科 柔道整復科をご卒業され、保健体育教員免許・鍼灸師・柔道整復師・ACCA協会公認コンディショニングコーチの資格をお持ちです。クレーマージャパン・松下電器(株)バスケット部・(株)OSGバスケット部・トヨタ自動車(株)女子バスケット部・履正社学園コミュニティスポーツ専門学校等で、ご活躍の先生です。丁度温かくなってきましたので、我々中高年にケアの問題と心と体のリフレッシュをご指導いただけるとの事で、期待します。



卓話者 高柳 信也 様

テーマ 「ころばぬ先の貯筋肉」

本日はこのような機会を与えていただきありがとうございます。張り切ってお伝えします。先ほど、今年は雪が無くて良かったねという話をされていましたが、実は皆さん雪かきで筋トレをされていたのですよ。しかしそのため、患者さんが少なかったです。今年、少し期待しています。

私は、整骨院をしています。いろいろなスポーツ施設でトレーニングコーチをして食べています。また、私の親父は「けんぞう蕎麦」をしています。なぜ蕎麦屋を継がなかったのかと聞かれますが、実はトレーナーを目指して25年経っていますが、親父が蕎麦屋を創めて20年なので、私が先に始めていたという訳です。10年前に、勢いで土地を買ってしまい、「文京テラス」と勝手に名前を付けた場所にオシャレな治療院を建てました。テラスは場所ですが、家族や近所の人にも光を照らすという意味もあります。治療院にはベットが7台あり、最近美容はりも始めました。その他の活動として、サンタの格好をしてゴミを拾って歩くのがテレビに放映されました。

私の治療院では、スポーツの怪我が非常に多いです。鍼灸院とか整骨院と言うと高齢者が多いイメージですが、65%くらいがスポーツしている学生達、25%くらいがお父さんお母さん世代、後は高齢者がたまに来ます。スポーツの怪我・交通事故の怪我・日常生活の怪我がほとんどです。あと、アンチエイジング・未病対策を提供しています。また、高校生の試合についていき、ベンチサイドで血を止めたり、捻挫等をとりあえず1分でも早く応急処置する事をやっていました。

未病対策：ヘッドホンのような形のメタロン(波動調整器)という機械で、全身の細胞の周波数をスキャンし、元気と病気の間、未病段階と思われる周波数を解析表示しま



す。またセラピーという機能ではデータに基づき、器官・細胞に応じた食材(サプリメント含む)の適否をランキング提示します。私の場合、一番下が蕎麦で次が大根でした。情けないですね。

貯筋肉の話をして。「お金は使うと無くなります。筋肉は使わないと無くなります」覚えておいてください。また、よく散歩する方に教えてください。散歩するだけでは、筋肉が減ります。歩いているだけでは、使っはいるんですが負担にならないので、鍛えることが出来ません。筋トレ(普段さぼっている筋肉)・食べるが大事です。

ここで動いてみましょう。足の先まで手を伸ばしてみてください→手を頭に置いて、ひじをひざに付けてください(ゆっくり左右2回ずつ)→もう1度足の先まで伸ばしましょう(さっきより柔らかくなりますか?)よく、足が上がらなくなったと言いますが、足が支えられなくなったが正解です。普段使わない筋肉を使うことによって、筋肉が思い出すのです。

廃用性萎縮:「使うこと」をしないと筋肉、骨、神経が萎縮して機能不全になります。これを「廃用性萎縮」といいます。

- 高齢者の怪我の原因:**①つまずいた②バランスを崩した③滑った④足を踏み外した⑤よろけた・ふらついた⑥物に引っかかった⑦足がもつれた⑧人・物・自転車・車などをよけた⑨リズムを崩した⑩ぶつかった・跳ね飛ばされた⑪人に押された⑫その他

筋肉を使いなさいと言うと、皆は急いで動きます。それではいつも使っている筋肉しか使いません。ゆっくりの動きの中に、バランスをとる筋肉や支える筋肉がトレーニングされます。

さあ、ご一緒に日頃さぼっている筋肉を使いましょう。



ここにBOX報告

- 酒井 芳則 会員 高柳さまの卓話を楽しみに
- 窪田 健一 会員 //
- 田村 康夫 会員 県議選5期再選させていただき感謝です
- 梅田 吉臣 会員 桜ががんばって花を咲かせています
- 吉田 俊博 会員 桜の花が咲き心が躍る季節ですね 高柳先生の卓話ありがとうございます
- 清水 康弘 会員 両脚にへばりついていた脛かじりからようやく開放されました



ニコニコ箱発表
瀧谷えみ子
ニコニコ委員長

日本事務局からのお知らせ
2019年4月のレートは、1ドル=110円です
(4月レート適用は、4月1日(月)以降に弊局口座へ着金対象)