



Rotary Club of SUGITO

杉戸ロータリークラブ週報

2009～2010 年度 RI のテーマ

THE FUTURE OF ROTARY IS IN YOUR HANDS

会長 大作 茂 幹事 篠原達幸

第2031回例会（2010年5月25日）

点鐘

大作会長

ロータリーソング

「手に手つないで」

会長挨拶

大作会長



皆さんこんにちは。今日も出席が控えめなようですが私の年度も残すところ1ヶ月となりました。

これからは次年度に向けていろいろ大変だと思いますが、ご協力の程よろしくお願い致します。

22日～23日と北海道に行って来ましたが、札幌の大通公園はすごいですね。イルミネーションから始まり、雪祭り、5月17日～23日はライラック祭りだったのですが、ちょうど祭りが終わったら咲き始めました。その後は、花壇の植え込みのコンクールがあり、皆さん競って素晴らしい植え込みをして6月のよさこいソーラン祭りを迎えるようです。この先もいろいろとあるらしいのですが、本当に札幌は観光でお金を稼いでいるなど思いました。皆さんがそれぞれアイデアを出し合って、少しでも多くの方々に札幌に足を運んでもらえるよう努力をしている様子が伺えます。他の地域も見習って、多くの方々が来てくれるような魅力のある町づくりをしていただけたらと思います。

幹事報告

篠原幹事

①「GSE帰国報告会」の開催について

日時 平成22年6月27日（日）18:00～

場所 ラフォーレ清水園

登録料 1人 5,000円（交流会に参加の方）

②ローターアクト次年度指導者講習会開催のご案内

日時 2010年6月12日（土）14:00～

会場 与野本町コミュニティセンター

③「友」インターネット速報 No. 428 が届いております。

④2010規定審議会採否速報がきております。

⑤「5賢人のことば」が届いております。

⑥杉戸町国際交流協会定期総会の開催について

日時 平成22年5月29日（土）10:00～

場所 杉戸町役場第2庁舎、2階第1、第2会議室

⑦各クラブより例会変更がきております。

卓話

渡辺孝会員

《最近の新聞事情》



卓話ということで何を話そうかなと思ったの

例会日： 火曜日 12:30～13:30 例会場：埼玉りそな銀行杉戸支店 3F

事務所： 杉戸町杉戸 2-12-26 埼玉りそな銀行杉戸支店内

TEL 0480-34-1716 FAX 0480-34-1360

ですが、やはり私の商売の新聞についてお話を致します。

最近インターネットやケータイでもニュースが見られるので若者の新聞離れが言われておりますが、皆さんは新聞の発行部数が大きく伸びた時期はいつかわかりますか？それは戦前の満州事変前後から太平洋戦争までの時期です。というのは、新聞社が中国での戦果・状況を過大に報道し、それを読んだ国民の民族意識に火をつけたのでみんな新聞を買っていきました。さらに部数を増やす為に、新聞が軍部・戦争を煽っていったというような一面もありました。

現在、新聞を主として購読している方の年齢層は、中高年世代が圧倒的に多くなっています。戦後の民主化・高度成長と共に、新聞も他の商品と同じように成長してきました。2010年4月においては、全国で発行される新聞は4500万部ありますが、前年比では100万部以上減少しています。この要因は、活字離れと人口減少と高齢化の進展であると考えられています。



このような現状ですが、実は読書・活字文化・新聞の良さが再発見されています。中学受験では、新聞を利用した問題が多く出されています。また、2011年度から中学校、2012年度から小学校の授業で、新聞が採用されることになりました。また、フジテレビの「エチカの鏡」という番組で紹介されておりましたが、鹿児島県の「横峯保育園」では、学童保育の授業に新聞を取り入れているようです。どのような授業かといいますと、子ども達は自宅で購読している新聞を持って来て学童保育の時間に好きな記事を書き

写しているだけだそうです。しかしながら、横峯先生曰く「新聞は世の中の様々なことが書いてあり、子供は知らず知らずのうちに知識を習得している。高学年になると将来何になりたいか、しっかりと目標を持つ子供が出てくる」とのことです。・・・例えば、医師不足の記事を読んだ子供が将来は医者になりたいという希望を持つようになった。・・・

新聞を売っている私たちは、このような新聞の長所をPRできていないことを大いに反省している今日この頃です。今後も活字文化発展のため、学力向上のために努力をしていきたいと思えます。

卓話

落合会員

《健康管理に青竹ふみを》



つい最近ある雑誌を読んでいたら、第二の心臓とも言われる足に刺激を与えると血液の循環が良くなり、体の弱い方などに最も効果があることを知りました。私も早速実行に移し健康管理に役立てると共に皆さんも毎日が楽しく過ごせるように紹介をします。

健康に恵まれて仕事に打ち込める毎日であることは誰にとっても切実な願いです。日頃スポーツやジョギングをする暇がなく、運動不足になりがちな人、体力の弱い人など、それぞれに体を動かすことが健康の維持に大切なことは承知していると思えます。しかし、解ってはいるが時間が無く運動が出来ない人たちに手軽にできる運動が土踏まずを刺激する「青竹ふみ」です。足の裏は血管が密集していて「第二の心臓」と言われるほど重要な部分です。心臓から足までは遠い為に血液が溜まり、十分な機能が果たせなくなります。そこで「青竹ふみ」で足の裏を刺激して血液の循環を良くするわけです。方

法としては長さ 4～50 センチ位の竹を半分に割り、それを脈拍に合わせて踏むのが基本です。



健康な人や若い人は一分間に 80 回～90 回位、老人や体力の弱い人は 60 回程度で時間は 3 分～10 分位かけるのが適当だそうです。最初のうちは痛いのですがすぐに慣れてきます。足は水平になる位まで持ち上げると良いそうです。

私が始めた時は自宅の角柱や建具ドアなどにつかまり平衡を保ちましたが、だんだん日が経つにつれて手放して脈拍に合わせて踏めるようになりました。一日のうち暇をみて、1～2 回、また、風呂に入る前や風呂上りなどにやると効果が大きいそうです。足の裏には自律神経も密集しており、特に副交感神経が敏感で、これを刺激すると胃腸の働きが活発になり、不眠やだるさ、その他全体に体調が良くなることは間違いありません。

皆さんも足には沢山の「ツボ」があることをご存知だと思いますが、最近、健康器具など色々出回り、口上手の説明で売られているようですが、安くて効果のある「青竹ふみ」を皆さん騙されたと思って試してみたいはいかがでしょうか？！参考の為「手足のツボ」の図をお配りしますのでご利用下さい。

出席報告

仁部会員

月日	会員数	出席	欠席	MU	出席率
5/25	25	12	13	9	84%

スマイル報告

仁部会員

関口会員・・・ロータリー文庫の初めての会合に出席して来ました。この地区から石井、高窪両パストガバナーが顧問として出席しておりました。

落合会員・・・今日の出席は 12 名です。最近、約出席が半分（二分の一）です。昨日は一日中雨！今日は晴天！不陽気のせいかな・・・もっと出席して頂くと、卓話にも張り合いが出るのですが！！

仁部会員・・・先日ご心配をおかけしました。行方不明者は千葉県我孫子市で発見されました。このことを通して沢山のことを学びました。ご協力ありがとうございました。



渡辺孝会員、落合会員、卓話ありがとうございます。以下同文・・・篠原幹事、大作会長、渡辺洋子会員、舟越会員、新井会員、田中会員、武井会員、下津谷会員、渡辺孝会員

本日投入額	13,000円
累計額	748,000円