

2016～2017 年度



## THE ROTARY CLUB OF KOSHIGAYA NORTH 越谷北ロータリークラブ

例会日: 毎週水曜日 12:30～13:30

例会場: 越谷市千間台東 1-1-6 クオレ千間台 2F

TEL 048(975)9898

FAX 048(977)3741

創立: 1976年5月11日

会長: 松井 昭夫

副会長: 一柳 昌利

幹事: 須賀 篤史

会報委員長: 並木 勇一

### 第 2004 回例会記録

平成 29 年 5 月 31 日

司会: 近藤 慎吾 編集: 関 雄二郎

#### 会次第

1. 点鐘
2. ロータリーソング  
「それでこそロータリー」
3. お客様紹介  
(株)パックウェル 代表取締役 星野 雅人様  
取締役統括室長 宋 紅霞様  
元米山奨学生 同社員 常 安琪様
4. 会長卓話
5. 幹事報告
6. スマイル報告
7. 外部卓話「50 歳からの運動」～ゴルフは健康に  
悪い～  
LPGA所属 横川 葉子プロ
8. 出席報告

次回例会案内 平成 29 年 6 月 14 日  
ロータリーの目的  
3 分間ロータリー情報  
外部卓話「パフォーマンスアップストレッチ」  
～怪我予防と筋力アップ～  
萩本 健太郎先生

### 会長卓話



松井 昭夫 会長

皆さんこんにちは。今日はプロゴルファーの横倉葉子プロに卓話をお願いしております。関連したお話をしてみたいと思います。

5 月になると紫外線量が真夏並みに上昇し、曇りの日でも雨の日でも降り注いでいきます。その紫外線と上手に付き合うためにはまず、紫外線を知ることから始めましょう。

晴れた日には布団や布巾やまな板等色々なものを外に干したくなります。太陽光に当てることで、細菌やウイルスを死滅させる『日光消毒』これは紫外線に強力な殺菌作用が有るからこそその為せるワザです。

#### 【紫外線の良い点、悪い点】

体に紫外線を浴びる良い点は、体内にビタミン D が生成されること、このビタミン D はカルシウムやリン

と結びつき、骨や歯の発育を促進してくれます。

一方、悪い点は体内の細胞に傷をつけてしまうこと。傷ついた細胞は二日ほどで修復されますが、傷が何度もつくると体に悪影響が出てきます。肌で言えばシミやシワの原因になり、また傷ついた細胞が皮膚ガンへと変化することもある。さらに目の内部に入り込むと白内障になるケースがあります。

#### 【紫外線から目を守れ】

目への影響はそんなに大きいのか？

紫外線対策というと、シミやシワ予防など美容の観点からの対策に成りがち、もっと健康への影響を意識して欲しいですね。紫外線が原因の目の病は紫外線角膜炎や白内障があります。

目を守るためにはサングラスが有効です。ただし色や形が重要でまぶしいからと、色の濃いサングラスをかけていると視界が暗くなるので瞳孔が開き、フレームと顔の隙間から紫外線が入り込んでしまうと逆効果になるので濃すぎないようにしてください。

#### 【曇りの日なら対策しなくても良い？】

曇りの日でも快晴時の 70%~80%の紫外線が降り注いでいますし、雲の切れ間から時折太陽が顔を出すことがあります。特に 10~14 時は紫外線量が多いので注意が必要です。

#### 【帽子は被ったほうが良い？】

サングラスは万能ではありませんから、帽子は被った方が良いでしょう。髪や頭皮の日焼けも予防できずし、つばの広いものにするのが肝要です。

#### 【紫外線から肌を守れ】

紫外線には UV-B 波(280~320nm) UV-A 波(320~400nm)があります。

nm=ナノメートル(10 億分の 1 メートル)

「B 波」は強力なパワーがあり、肌の表面を真っ赤にしたり水ぶくれにするなど、日焼けの原因となる。また、「A 波」は地上に届く紫外線の 90%以上がこの A 波で皮膚の深部にまで届き、気づかないうちに肌へ悪影響を及ぼします。

#### 【屋内なら紫外線は入ってこない？】

B 波は窓ガラスでカットされますが、A 波はガラスを通過して屋内まで入ってきます。B 波 と比べて力の弱い A 波ですが、一年中地表に届いているので注意しましょう。

#### 【すでにシミがあるので対策は遅い？】

紫外線の B 波のパワーは強力で、肌にシミを作ります。一方 A 波は B 波 に比べて新しいシミを作る力は弱いですが、今あるシミを濃くする力は B 波よりも強いことが分かっています。特に紫外線の強い 10 時から 14 時は要注意。

#### 【日本人は皮膚がんになりにくい？】

肌の色にメラニン色素が少ない人ほど皮膚がんになりやすいので、欧米の白人と比べて日本人はメラニン色素が多く皮膚がんになりにくいといえます。しかし、高齢化に伴い子供の頃から浴びた紫外線の総量が影響して皮膚癌患者が増えてきています。

#### 【肌の対策は日傘だけでもいい？】

日傘は直射日光の 90~95%カットしてくれるので有効です。ただし紫外線はアスファルトやビルの壁などで乱反射するので、日焼け止めも併用しましょう。

#### 【山の紫外線】

標高が 1,000m 上がるごとに紫外線量は 10%多くなると言います。空気が澄んで紫外線が乱反射せず体を直撃します。つばの広い帽子とサングラスは必須。日焼け止めは普段より強いものを使うと良いでしょう。

#### 【海の紫外線】

海やプールでは普段よりも厳重な紫外線対策が必要です。空からの直射日光、水面からの反射、砂浜やコンクリートからの乱反射。その上逃げ込む日陰が少ないからです。

#### 【それでは紫外線を食事でするケアがありますか？】

『1 つ目はビタミン C、E』

ビタミン C、E は老化を防ぐ抗酸化作用があるので、それらを多く含む食物を毎日摂取しましょう。

お客様挨拶

ビタミン C の多い食品には、キウイ、レモン、ピーマン、ゴーヤ、パセリ等...

ビタミン E の多い食品には、アーモンド、落花生、イクラ、タラコ、サンマ、鰯、鰻等...

『2 つ目は コーヒー』

ポリフェノールという物質は抗酸化作用が強く体の細胞が錆びるのを防ぎ、肌の老化などのアンチエイジングには欠かせません。コーヒーにはこのポリフェノールが緑茶の 2 倍、赤ワインと同程度含まれています。コーヒーを 1 日 2 杯以上飲む人は紫外線による顔のシミが少なかったという調査結果があります。

『3 つ目はヨーグルト』

ヨーグルトに含まれる乳酸菌が腸内細菌叢(そう)に作用して皮膚の免疫力を高めるといわれています。

- ・ 纏めます」
- ・ 紫外線の強い 10 時から 14 時は特に注意
- ・ 外出時はサングラスをかける
- ・ 色の濃すぎるサングラスは逆効果
- ・ つばの広い帽子を深めにかぶる
- ・ 外出時には日傘か帽子でガードする
- ・ 日焼け止めをこまめに塗る。
- ・ 屋内へ入ってくる紫外線にも注意
- ・ 特に海や山に行く時は厳重な対策を

ゴルフをなさる方、紫外線対策をすれば素晴らしいスコアが出てエージシュートも可能? かもしれません。



㈱パックウェル 代表取締役 星野 雅人様

本日は、有り難うを 3 つ伝えにお伺いいたしました。その前に、この会に呼んでいただいたのは私の叔父である木村二夫さんに、ここに居られる様々な方をご紹介いただき、ゴルフなのでご一緒させて頂いており参上しました。先ほど申した 3 つの有難うですが、1 つ目は一度来てみたかったのですが、ロータリーの例会って何をされているのだろう、非常に興味がございまして、私も若いころ葛飾で青年会議所に御世話になっておりましたが縁がなくロータリーに入ることが出来ませんでした。小林光則さんから、今日は例会だから飲みにいけないよと、よく言われていたので夜に例会をやっているのかなと思っていましたが、今日初めて来て良くわかりました。2 つ目は、常 安琪君が、米山奨学生で越谷北ロータリークラブで大変お世話になりました。昨年、木村さんの紹介で、うちの子会社のほうに来ていただきました。とても優秀で素直で明るくて、来てすぐに海外出張などで活躍しております。こんな素晴らしい子を育ててくれたロータリーに感謝します。そして 3 つ目は、友達の縁でしょうか、亡くなってしまった小河内さんには弊社の中国の小さな写真館まで来ていただき、皆で人民服を着て髭を生やして写真を撮ったことや楽しい思い出が沢山ございます。そんな素晴らしい方々を紹介していただいたロータリーに感謝しております。

・事務局杉山さん、伊丹さんに今月分の給与をお支払いしました。

**外部卓話**



**元 米山奨学生 常 安琪様**

皆様こんにちは、そしてたまたま。ロータリーの奨学生として卒業し早一年が過ぎました。ロータリーでの一年間は人生の中で一番充実した時間でした。皆様とのお付き合いの中で培ったことが、今仕事の中で大変役に立っております。ロータリーの縁で(株)バックウェルのグループ会社、日東に入ることが出来ました。この一年ロータリーに参加できなくて、これからは奨学生の私ではなく、社会人の常 安琪としてお付き合いの程よろしく願い致します。



**LPGA所属 横川 葉子プロ**

本日はお招きいただきありがとうございます。私は平成元年に女子プロテストに合格し、女子プロゴルフ協会会員となって 29 年となります。本日のテーマの 50 歳からの運動～ゴルフは健康に悪い～ゴルフを推奨する私たちからすれば挑戦的なテーマですがちょうど私の年齢ですので私も考えなければいけないテーマです。そもそもどうしてスポーツをするのかと聞かれたら大抵の人が体の為と言うでしょうが、理由は様々で、痩せたいから・体力をつけたい・筋肉をつけたいなどいろいろですが、スポーツの最大の魅力はストレス解消になるということです。ここにいらっしゃる方々はゴルフに限らず、何らかのスポーツをされているとお聞きしています。今年の幹事をされている須賀さんや小林さんはトライアスロンをされていていらっしゃるようでとてもおどろきでした。あんなつらそうな運動を何故するのかとお聞きしたら、「完走した時の爽快感がたまらない」そうです。それこそがストレス解消の効果です。大切なのはその人が楽しいと思える運動をする事、運動する事を楽しむ事だと思います。運動を楽しめる体作りの為に簡単にできるストレッチをいくつかやってみましょう。まず、O(オー)リングテストを行ってみたいと思います。体の軸がズレていると力が入りにくくなるということ。このストレッチで軸がしっかりしてくると痩せや

**幹事報告**



**須賀 篤史 幹事**

- ・地区青少年奉仕部門より青少年フェスタの御礼が届いております。
- ・第8回派遣候補生 第9回来日学生 最終オリエンテーションのご案内

越谷北ロータリークラブ

「高潔さを持って、奉仕と・親睦に・友情を」

2016-2017 松井 昭夫会長 提言

ホームページアドレス <http://koshigayakitarc.dyndns.org/>

すい体にもなります。(プリントに沿ってデモンストレーション楽体を使ってこのストレッチは木村拓也さんや米倉涼子さんも愛用)とても簡単なものですが毎日少しやるだけで、姿勢やバランスが良くなり肩こりなどにもなりにくくなるようです。ゴルフでゆがんだ体をほぐして直してくれますのでゴルフ後の運動に取り入れることをおすすめします。このゴムでなくても良いのですが、体に無理のないよう伸び縮みするものを使ってください。ストッキングなどがおすすめです。では、私はゴルファーですので 50 歳からのゴルフスイングについてお話ししていきます。体に無理のないゴルフスイングの基本的な部分です。まず、よく言う軸とは何処でしょう。背中に軸があってそのまわりをぐるぐる回るイメージです。背骨が軸ではないので頭が左右に多少揺れて正解です。目線も当然揺れますが、軸はズレてはいないと受け入れて体を止めないようにして下さい。ゴルフの難しさは前傾姿勢になることです。なので、どうしてもクラブをあげて下すと錯覚しがちですが実際は水平に振っているのです。ここにチューブがありますがこの様にぐにゃぐにゃです。これを水平に振ってみます。手元が先に振れ後から先がついていきますね。ゴルフクラブはかたいのでイメージはわかりませんが同じことです。タオルでもゴムホースでも良いのですが軸(体の中心)を意識してまっすぐに前を見て左右に振るだけです。後から先が振れてくるイメージ作りをしてクラブを振ると力みが少なくなり、クラブが楽に振れるようになります。

また、これは一部トレーニングにも使えます。腰を落として振る。足を片足ずつ上げながら振る。振られる上半身を下半身が支えるようになってきます。この動きで背骨にある歪せき柱起立筋(正しい姿勢を保つための筋肉=インナーマッスル)を強化しその近くにある自律神経のバランスを安定させる効果があります。くれぐれも無理をしないで続ける事を目標にして欲しいと思います。ゴルフクラブにおきかえていきます。

さて、手元が先にヘッドが後からと分かっている、ポ

ールがある事でボールの位置で手元が止まりヘッドが来るのを待って振っていると思います。そこが振り抜けない理由です。さっきのチューブの振りを思い出してください。決して体の正面で手を止めて先っぽを待ったりしていません。クラブで同じ様にやってみます。(水平に振ってみる水平のまま正面で先を待つ場合もやってみる)これをスイングするとボールを通り過ぎる時この位置関係になることを嫌がらない事です。実際ここまででなくても少なくともボールより手元を先に先に出せるよう振ってみて下さい。今までより少しだけヘッドの抜けが良くなると思いますよ。大事なもう 1 点はボールを上から打て!!と言われますが、力なんていらぬのです。トップの位置からダウンスイングの時、体が動き出すと同時に手元も素直に下してくる事です。そうする事で勝手にヘッドが上に残り上からボールに向かって下りてくるからです。その際、インサイドを意識しすぎず、アウトサイドの方から下します。ダウンスイングの初めの動きが大切なのですが、難しく考えずすべて一緒に動かせばいいのです。50 歳からのゴルフは体に優しいゴルフスイングでいきましょう。力まず止めず無理なく『ゴルフは正しく行わないと体に悪い』楽しくゴルフを続けてください。何か質問はありますか? そういえば須賀さんから“イップスを直す方法は?”と聞かれたのですが、以前、年配のプロゴルファーの方が同じ質問をされた時、こう答えていました。“それはねイップスではなく下手なだけだよ”

本日はありがとうございました。



## スマイル報告



・LPGA 所属 横川葉子様、株式会社バックウェル  
星野雅人様、宋紅霞様、元米山奨学生 常安琪様  
ようこそいらっしゃいました

松井 昭夫・青木 清・堀野 眞孝・市川 洋和  
小林 操・木村 二夫・須賀 篤史・関 雄二郎

・お客様ようこそいらっしゃいました。高安関、大関昇  
進おめでとう。 大熊 正行

・お客様ようこそ。ごみゼロ運動参加されました方お  
疲れ様でした。本日早退します 伊藤 純

・いよいよ 6 月に入ると寺の繁忙期に入ります、身  
体には充分気を付けます

石井 知章

・ごみゼロ欠席。すみません

櫻井 智之・中澤 伸浩

・世界平和の為に

本間 孝・関森 初義・大濱 裕広

・常さんようこそ、本日も宜しくお願い致します。

高 瑠美子

### 出席報告

会員数	52 名
出席免除者	14 名
出席者	36 名
欠席者	18 名
出席率	75.0%