



## 2018-2019 年度 第 1793 回例会 宇都宮南ロータリークラブ会報

会長：田中正夫 幹事：磯貝 太 広報委員会リーダー：若林博純

例会場及び例会日：ホテルニューイタヤ《水曜 12：30》

事務所：宇都宮市大通り 2-4-6 ホテルニューイタヤ内

TEL：028-635-5511（ホテルニューイタヤ）



11月 第2例会



2018年11月14日(水)

会員数 53名 出席 21名

司 会

山本 敬三 会場監督 (S. A. A)

本日の例会が楽しく、秩序正しく運営されるよう、心を配り気品と風紀を守り、会合がその使命を発揮できるよう設営、監督します。

- ロータリーソング「それでこそロータリー」 ソングリーダー 川又俊治会員

ビジター紹介

酒澤 伸二 親睦・家族委員

§ 薄井健介 様（すこやか整骨院代表取締役・卓話者）

会長の時間

田中 正夫 会長

こんばんは。今回は、すこやか整骨院代表取締役の薄井健介様をお招きして、「インナーマッスルと姿勢について」のお話をいただきます。薄井様、よろしくお願ひ申し上げます。

私は、体調と体型についてはある程度意識して生活しています。運動はあまりできませんので、あまり食べ過ぎないように気をつけています。（ただ、お酒は飲みすぎてしまっていますが・・・）。還暦を迎えて体の衰えを感じるようになりました。薄井様のお話をお聞きして、体をより一層大切にしていこうと思います。会員の皆様もそうしていただきたいと思ひます。

今日の例会が、少しでも多く皆様のお役に立つことを願ひまして、会長の挨拶とさせていただきます。

幹事報告

磯貝 太 幹事

§ ガバナー公式訪問の写真をレターボックスに配布致しました。

§ 11月10日(土)地区危機管理研修会が宇都宮グランドホテルに於いて開催されました。

（参加者：磯貝 太幹事・山本敬三会員・中野智之ライラ委員長）

§ クリスマス家族会出欠のお返事をお願い致します。

§ ハイライト米山が届いております。（回覧）

## スマイルボックス委員会報告

桑田 豊豪 委員

- § 田中正夫会長 薄井様インナーマッスルについてのお話を興味深く聞かせていただきます。
- § 藤島 拓副会長 来年の野球大会に向けてインナーマッスルについて、本日勉強したいと思います。薄井様よろしくお願ひ致します。
- § 小保方明美会員 今年はや冬で境内の紅葉も赤くなれず枯葉になって来てしまいます。残念です。
- § 物井栄三郎会員 この前は日を間違えて来ました。今回は時間を1時間間違えて来ました。完全にアウトです。
- § 桑田豊豪会員 11月19日で45歳。四捨五入で50歳となりました。インナーマッスル鍛えます！！

多くの会員の皆様にご協力戴きありがとうございました 今週の金額 6,000円

## 招待卓話

すこやか整骨院  
代表取締役 薄井 健介 様

## 「姿勢とインナーマッスル」

## 自己紹介

日光市出身 38歳

高校を卒業後、スノーボードに明け暮れる日々を過ごす。

前職 船頭 工場勤務

30歳で初めて正社員として整形外科勤務。その後、整骨院の分院長として勤務。

2016年2月 日光市に日光すこやか整骨院を開業

2018年1月株式会社INDY設立

2018年4月宇都宮市鶴田町にすこやか整骨院鶴田院をオープン

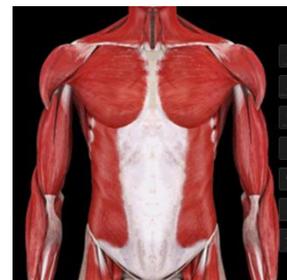
アウターマッスルとインナーマッスル 白筋と赤筋

アウターマッスル 皮膚のすぐ下にある筋肉、  
トレーニングでムキムキ、物を持ち上げるなど、パワー系の筋肉  
意識して動かす事ができる、マグロで言うトロの部分

インナーマッスル

関節周囲に多い筋肉、持久系の筋肉、脂肪を燃やしてくれる  
無意識で使っている、内臓脂肪を燃焼しやすくする  
マグロで言う赤身の部分

腰痛、肩こり、猫背など、正しい姿勢を維持するために必要な筋肉



**猫背矯正**

小学6年、サッカーを週6で練習している  
 膝が痛くしゃがみ込みが出来ず来院、治療前膝関節90度曲がらず、  
 3か月前から曲がらなかったとのこと、本人曰く、これでも調子よい



**姿勢改善**

60代女性、友人と撮った写真を見て、  
 自分の姿勢の悪さにショックを受けて来院  
 以前から、年齢は姿勢から解ってしまうと、強く感じていた



**インナーマッスルトレーニング**

89歳、腰痛がひどく歩行もままならない状態で来院  
 杖が無いと、立ってられない状態



治療家としての豊富な経験により、子供からお年寄りまで、幅広い年代に対応できる治療院です。

私は、これまで多くの患者さんと接する機会を得ており、リハビリや外傷の固定には特に自信があります。

また、プロのダンサーのトレーナーとして治療にあたったこともあり、そのような経験を生かし、一人でも多くの患者さんの痛みを改善できるよう努めていきます。痛みの早期改善、職場やスポーツの現場への早期の復帰をお約束します。一人一人の患者さんに合った治療を行い、皆さんに笑顔になっていただけるような治療院を作りたいと思います。

「私たちは、人々を健康に、笑顔にするスペシャリストとして、地域社会に貢献します。」というのが、当院の企業理念です。当院に来院された患者さんが、笑顔で当院を後にしていただけるよう全力でサポートいたします。

**出席報告**

**田島久夫 副委員長**

会員数	53名	前々回	10月31日
出席数	21名	訂正率	65.91%
欠席数	32名		
出席率	58.33%		

**例会予定**

**第1794回 11月21日(水)**

**招待卓話**

「世界経済のトピックスと県内企業の取り組み事例」  
 日本貿易振興機構(ジェトロ)栃木貿易情報センター  
 所長 松永 宗徳 様

## プログラム

日付	時間	プログラム	例会場
第 1795 回 12 月 5 日 (水)	12 : 30 ~ 13 : 30	会員卓話 鈴木秀明会員	ホテルニューイタヤ
第 1796 回 12 月 12 日 (水)	18 : 30 ~ 19 : 30	夜間例会 クリスマス家族会	ホテルニューイタヤ
第 1797 回 12 月 19 日 (水)	12 : 30 ~ 13 : 30	会員卓話 村上芳弘会員	ホテルニューイタヤ

日付	時間	プログラム	例会場
第 1798 回 1 月 9 日 (水)	18 : 30 ~ 19 : 30	夜間例会 新年例会	ホテルニューイタヤ
第 1799 回 1 月 16 日 (水)	12 : 30 ~ 13 : 30	招待卓話 有限会社 飛行船 専務取締役 桶田 博信 様	ホテルニューイタヤ
第 1800 回 1 月 23 日 (水)	12 : 30 ~ 13 : 30	招待卓話 税理士法人 長谷川会計事務所 会長 長谷川 薫 様	ホテルニューイタヤ