Rotary 国際ロータリー第 2640 地区　和歌山アゼリアロータリークラブ　Weekly　Report

WAKAYAMA AZALEA ROTARY CLUB

2020 年 9 月 28 日　第 959 例会　VOL.23　No.11　TOTAL 898

ロータリーは機会の扉を開く

2020-2021 年度
国際ロータリー会長　ホルガー・クナーク
第 2640 地区ガバナー　藤井　秀香

[例会日]　毎週　月曜日　12：30～13：30
[例会場]　和歌山市湊通丁北 2-1-2　ホテルアバローム紀の国
[事務局]　和歌山市雑賀屋町 52 南方ビル 2 階　（〒640-8249）
TEL 073-435-3470 / FAX 073-435 -3472
E-mail：wa-az-rc@naxnet.or.jp

2020-21 年度 和歌山アゼリアＲＣのテーマ
会　長　野村　伸　／　幹　事　栗山　久

『ロータリーの奉仕を通じて、機会を得よう』

-------- 本日の例会　9 月 28 日（月）　------

第 959 回例会　（夜間）
夜間例会　18:30～19:40（アルコールなし）
☆内部卓話　「会員の役割 ②」
松本　良二 会員
※会員の役割冊子ご持参ください。

-------- 次回の例会　10 月　5 日（月）　-------

第 960 回例会　（夜間）
夜間例会　18:30～19:40（アルコールなし）
☆お誕生祝い
☆Ｉ.Ｄ.Ｍ.　ロータリー情報委員会

------ 前回の例会記録　9 月 14 日（月）　------

第 958 回例会
○ロータリーソング　R-O-T-A-R-Y
○ゲ ス ト 紹 介
○ビジター紹介
○出　席　報　告　会員数 30 名（内出席免除 3 名）

本 日 の 出 席	9 月 14 日	22/28 名	78.57%
前々回修正出席	8 月 31 日	21/27 名	77.78%
メーキャップ	0 名		

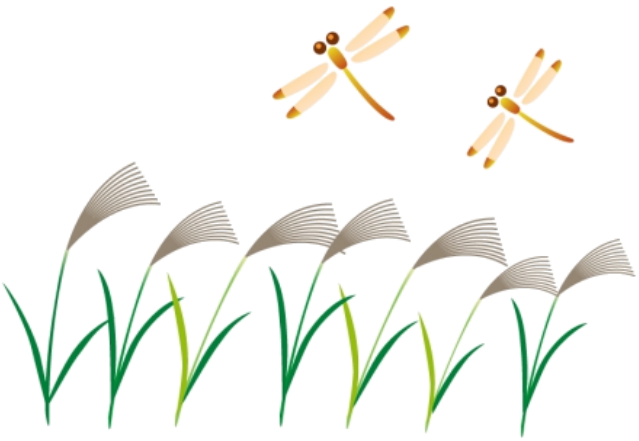
四つのテスト（言行はこれに照らしてから）
Ⅰ.真実かどうか　Ⅱ.みんなに公平か
Ⅲ.好意と友情を深めるか　Ⅳ.みんなのためになるかどうか

◆ 会長報告　野村　伸 会長

皆様こんにちは！
朝夕が涼しくなってきました。体調管理にご注意ください。
本日、自民党総裁選の開票が午後 2 時よりあり、元安倍総理大臣の後任が決定されます。楽しみです。本日は卓話をさせていただきます。よろしくお願いいたします。

◆ 幹事報告　栗山　久 幹事

連休を挟んで 28 日の例会は夜間例会です。松本　良二会員の内部卓話で「会員の役割」についての 2 回目となります。1 回目の時に配布しております「会員の役割」の冊子をご持参ください。
近代美術館から、「会館 50 周年記念」のパンフレットを頂きました。受付に置いてますので、ご自由にお持ち帰りください。招待券 5 枚いただきました。欲しい方は事務局にお申し出ください。早い者勝ちです。



◆ 表　彰　式

しばらくお休みされていた坂部美智子会員に藤田直前会長より表彰。

前年度Ｒ財団･米山記念奨学会寄付達成

ロータリー財団クラブ寄付目標額＄200 達成

米山記念奨学会クラブ寄付目標 15,000 円達成

前年度ニコニコ箱貢献者賞

坂部美智子会員

◆ 内　部　卓　話

◎「入院生活体験談」　　野村　伸 会長

入院生活は、8 月 14 日～10 月 10 日の約 2 ヶ月間でした。原因は足指の外反母趾で、50 代に入ってひどくなり、整形外科医院を受診、和歌山では手術は困難という事で、西宮病院の入院となりました。

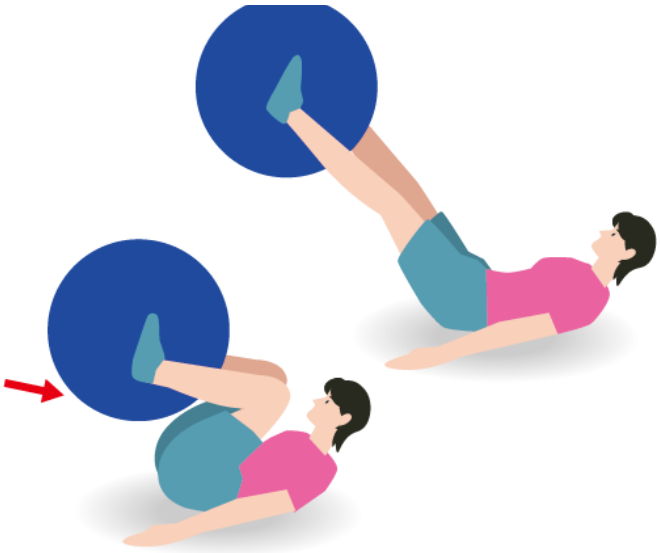
手術は両足指 10 本で、8 月 15 日に第 1 回の手術（右足）、8 月 22 日の第 2 回の手術（左足）で、たちまち車イス生活となりました。

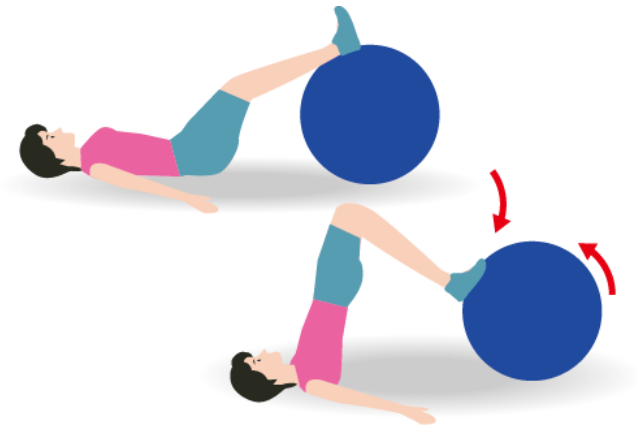
両足がギブスなので、立つことも勿論、歩行も出来ずスライディングボードで車イスから、ベッド、トイレ、お風呂等の乗り移りに使用しました（絵参照）。

その時に感じたのが、手すりの大切さでした。特にトイレ内の乗り移りの時などは両側に手すりがないとできない事でした。

車イス生活で一番困った事が、電気のスイッチ、洗面所や鏡の高さ、冷蔵庫内やクローゼット内の棚の高さ等、車イスのままでは不自由でした。また、車イスを回す手の力が思ったより大変で、腱鞘炎になるかと思った程です。

次はリハビリです。ギブス時のリハビリは体幹・腹筋・ストレッチが主で、バランスディスク・バランスボールを使用した運動です（絵参照）。





体幹運動は私にとって目からウロコでした。リハビリを重ねる度に体幹が強くなり、車イスからの乗り移りがスムーズで無駄がなくなり動作も時短になりました。筋力を作るのには年齢は関係ないといわれていますが、本当です。今後皆様にもぜひ試してほしいです。

歩行可能になった時は、体幹・腹筋運動・歩行時、大股で歩く（足の指を使う）足指でぐー・ぱー体操、体幹と腹筋を使い、階段の登降を音を立てない歩き方（俗にいう泥棒の歩き方）などでした。入院を経験したおかげで、車イスの方の不自由さ・筋肉の大切さと、何でもない日常と健康に感謝です。

◆S.A.A.報告（3つの箱）

♠ニコニコ箱

野村　　伸会長

皆様こんにちは!!　本日は私の卓話です。最初に言っておきますが、“へたくそ”です。すみません。

北野　敏夫ＳＡＡ

野村会長、本日の卓話、宜しくお願いします。

藤田眞佐子会員

野村さん、卓話楽しみにしています。がんばって下さい。

大野　治朗会員

朝夕、涼しくなりました。やっぱり秋は来るのです。会長、卓話よろしく。

坂部美智子会員

しばらくお休みをしておりまして皆さんお久しぶりです。野村さん、卓話楽しみです。よろしくお願いします。

梅田　千景会員

朝はすっかり秋の風になりました。明日は亡き母の誕生日。来週は敬老の日です。

本日合計額　16,000 円　　累計額 343,000 円

♠ロータリー財団

藤田眞佐子会員　坂部美智子会員　梅田　千景会員

本日合計額　5,500 円　　累計額　102,500 円

♠米山記念奨学会

藤田眞佐子会員　坂部美智子会員　梅田　千景会員

本日合計額　4,500 円　　累計額　81,500 円

♠ワンワン基金例会寄付

本日合計額　　円　　累計額　26,462 円

～ 今後のプログラム予定 ～

◆10 月 5 日（月）夜間例会　18:30～19:40

Ｉ.Ｄ.Ｍ.：ロータリー情報委員会

◆10 月 12 日（月）

白神会員内部卓話「趣味いろいろ」

◆10 月 19 日（月）

外部卓話　ラ・ヴェランダ　野地 理恵 様

◆10 月 26 日（月）　未定

◆11 月 2 日（月）

外部卓話　鳴神子ども食堂　宇都宮 越子様

◆11 月 9 日（月）

未定

◆11 月 16 日（月）夜間例会　18:30～20:30

和歌山北ＲＣとの合同夜間例会

ホスト：アゼリアＲＣ

Rotary

市内ロータリークラブ　例会情報

クラブ名	日　時	内　　容
和 歌 山 北	9 月 28 日(月)	クラブフォーラム「識字率向上月間にちなんで」社会奉仕委員会：岡田義典委員長
和　歌　山	9 月 29 日(火)	「野球よもや話」元日本生命野球部監督 日本野球連盟常務理事　井尻陽久さん
和歌山東南	9 月 30 日(水) 12:30～	外部卓話　前高野口議長　所　順子様 「アメリカと日本のボランティア団体の違いについて」
和 歌 山 西	9 月 30 日(水)	休会
和 歌 山 東	10 月 1 日(木)	
和歌山城南	10 月 1 日(木)	
和 歌 山 南	10 月 2 日(金)	
和 歌 山 中	10 月 2 日(金)	クラブフォーラム：米山奨学委員会 米山奨学生卓話：2020 学年度　米山奨学生　張　博洋様 和歌山県立医科大学　医学博士課程 在学　　臓器･システム連関生理学専攻 世話クラブ：和歌山城南 RC

◎サイン受付

和 歌 山 西ＲＣ：9 月 23 日（水）12:00～12:30

ラヴィーナ和歌山

◎休　　会

和 歌 山 西ＲＣ：9 月 30 日（水）

和 歌 山 東 ＲＣ：10 月 29 日（木）

和 歌 山 中ＲＣ：10 月 30 日（金）