

例会日:木曜日 12:30~13:30 例会場:尼崎市昭和通2丁目7番1号 都ホテル 尼崎
 毎月最終例会 18:30~19:30 事務局:尼崎市昭和通2丁目6番68号 尼崎市中小企業センター5階
 TEL 06(6401)7573 FAX 06(6401)7590
 URL http://amagasaki-southrc.com/ E-mail amasrc@amagasaki-southrc.com
 会長 久木元 悦子 / 幹事 宮崎 健一 / 広報委員長 平川 昌哉



VOL.36 No. 36 2023-2024

Today's Program	Next Program
4 月 11 日 (第 1679 回例会) 「挨拶は…」 高岡 会員	4 月 18 日 「82才のたわごと」 武田 会員

前回(4月4日)の報告

1. ソング

国歌「君が代」
 ロータリーソング「四つのテスト」

2. ビジター紹介

川端恵里氏 (イトケアクリエイティブ代表)

3. 会長の時間

筋肉痛について

先日、自宅の裏庭の雑草が気になり草むしりをしました。膝が悪い私は、腰を曲げて草むしりを1時間ほどしました。かなりの疲労感で、慌てて私の愛するゲルマニウム温浴をしたところ、痛みが激しくなりました。

そこで筋肉痛について調べてみました。筋肉痛は、普段あまり使わない筋肉を無理して使った場合に起こる症状です。筋肉痛は、大きく「即発性筋痛」と「遅発性筋痛」の2種類に分けられます。即発性筋痛は、激しい運動によって筋肉が適度に緊張した状態となり、血行が悪くなって起こるとされています。運動の最中に、また運動の直後に起こるのが特徴です。

一方で遅発性筋痛は、運動を終えて数時間後から数日後に出てくる筋肉痛です。一般的に筋肉痛というと遅発性筋痛を指すそうです。原因は筋繊維が傷ついて炎症が起き、痛みが発生する物質ができて傷みが起こります。早く治すには、先ずアイシングをして筋肉の炎症を抑えるために非常に有効で早い回復が期待できるそうです。野球のピッチャーが投げ終わった後で肩にアイシングしているのは知られているところです。

アイシングのタイミングとしては、運動や筋トレの直後や筋肉痛がひどい時だそうです。

運動直後や筋肉痛の予防にアイシングを行うと、痛みを和らぐことが期待できます。炎症が発症し傷みの発生物質が出た場合、筋肉の血行を良くすることで血液がその物質を洗い流し、早く治ることが期待できるそうです。

早く治すには軽い有酸素運動も効果的だそうです。私のゲルマニウム温浴は有酸素運動でもあるのですが、先日のタイミングでの温浴は、結果よろしくなかったと思います。シップで冷やし炎症を抑えてからの血流を促進する温浴をすべきであったと今は考えています。

4. 今月の誕生日・結婚記念日

誕生日	会 員	川岸邦充会員
	ご夫人	いらっしやいません
結婚記念日		西原忠彦会員、平川昌哉会員、黒田俊一会員、芝泰雄会員、川口徹会員



今月のお祝い



5. 幹事報告

- 本日例会終了後、理事会がごございますので理事の皆様、ご出席をよろしくお願い致します。
- 野球大会の練習日を島谷さんに予約を頂きまして4月19日（金）17時から、4月26日（金）13時から市役所隣の橘公園で行いますので参加をよろしくお願い致します。
- 後、ユニフォームは一括で予約しておりますが、その他購入の備品サイズ等について4月18日（木）例会後にスポーツ店に御一緒に行ってくださいようお願い致します。

6. 委員会報告

なし

7. 同好会報告

なし



☆小島会員&井本会員

井本さんの所が賞味期限のせまっている商品（チョコレート）の処分を頼まれております。フードロス防止の為、皆に持ち帰って頂こうと思うのですが、その際にBOXを用意しましたので自由にお金を入れて頂き、集まった金額を本田さん所の子供食堂の食材費に充てて頂こうと考えております。みなさんの御賛同をよろしくお願い致します。

8. 出席報告

会 員 数	33名 出席対象者数 29名 出席者数 26名 欠席者数 3名
	出席率 89.66% 前会補正 90%
本 日 の 欠 席	武田、東本、内藤、堀田、平川、黒田（俊）、杉村、各会員
メ ー キ ャ ッ プ	内藤、平川、各会員

9. 4月のロータリーレート 1ドル=151円

10. スピーチ

「人生最期まで口から食べる嚥下（えんげ）食のお話」
 イートケアクリエイティブ代表 川端恵里氏



- \$ ニコニコ BOX \$
- *川端様、本日の卓話よろしくお願い致します。勉強させていただきます。……………久木元会員
 - *川端様、本日卓話よろしくお願い致します。……………宮崎会員
 - *「川端」さん本日卓話よろしくお願い致します。
 - ☆娘さん、市尼高等学校入学され、吹奏楽部、入部され、しかも、パートはパーカッションですか？娘 指導しております。……………池邊会員
 - *川端様ようこそ、卓話たのしみにしています。よろしく御指導下さい。……………黒田（佳）会員
 - *川端さんようこそ、本日は宜しく致します。……………徐会員
 - *誕生日祝、ありがとうございます。……………川岸会員
 - *宮崎幹事、夜例会ありがとうございました。繁忙期の為、休みがちです。もうしわけございません。……………杉村会員

\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$ フレンドシップ BOX \$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$

- *桜が咲きました。しばらくは癒されたいと思います。……………久木元会員
- *「認知が始まっていますとの事」交通違反をしたとの事、
断歩道を人が渡っているのを妨害したとの事「認知試験を受けよと」ケイサツより連絡がありました。
つらいわ～ ……………平井会員
- *川端恵理様、本日のお話しを楽しみにして参考にさせていただきます。
みずどう おにぎり食堂の OPEN おめでとうございます。
多くの子供達に喜んで利用して欲しいですネ……………釜田会員
- *本田さん 子供食堂開始おめでとうございます。
何もお手伝い出来ずすみません……………黒田(佳)会員
- *NTT 改正法案が通過しようとしています。日本の通信だいじょうぶかなあ
川端様卓話たのしみにしています。……………波多会員
- *福田さん、写真ありがとうございました。……………小島会員
- *本田さん子供食堂オープンおめでとうございます。
お手伝いさせていただきます。……………西原会員
- *尼崎南ロータリーの皆様のお蔭さまで、おにぎり子ども食堂も順調なすべりだしでございます。
今後ともご愛用下さいませ……………本田会員
- *本田さん、みずどうおにぎり子供食堂オープンおめでとうございます。
本日はチョコをお持ちしました。
皆様の子供食堂へのご寄付宜しくお願い致します。……………井本会員

