



『ロータリーは機会の扉を開く』 Rotary Opens Opportunities

RI会長 ホルガー・クナーケ 第2590地区ガバナー 吉田 隆男

川崎中原ロータリークラブ会報

KAWASAKI NAKAHARA R.C. WEEKLY/2020~2021

会長・小林 正樹 幹事・神谷 直 会場監督・内藤 松雄 会報委員長・井元 雄一

事務所・〒211-0063 川崎市中原区小杉町 3-70-4 ホーユウパレス武蔵小杉 104

TEL.044-722-7282 FAX.044-722-0066 E-mail:info@nakahara-rc.com

◆例会場 ホテル精養軒 第1木曜日 PM12:30~ 第3木曜日 AM7:15~ TEL:044-711-8855

第 1494 回 (本年度 13 回)

令和 3 年 1 月 7 日 (木)

点 鐘	小林 正樹 会長
司 会	内藤 松雄 会場監督
斉 唱	「君が代」「奉仕の理想」

会員出席報告 神林 久雄 出席委員

本日	会員数	出席	欠席	出席率
	27名	16名	11名	66.67%
前々回(12月3日)	欠席8名	Make up 2名		80.00%

欠席者：今井会員、江口会員、小泉会員、菅野会員、坂本会員、坂口会員、徳安会員、高木会員

井元雄一会員
ワンポイント
エクササイズ
「正月太り解消
ストレッチ」



お客様紹介

◆ゲストスピーカー
フットケアマミー代表 徳山 純子様

◆ムカダス ムキタル様
(米山奨学生)

奨学金贈呈



会員お祝い お誕生月
おめでとうございます♪
河合 東会員



入会式 ご入会おめでとうございます！

河西 俊市朗 会員

酒蔵楽 かさい 職業分類:酒類販売



卓 話 フットケアマミー代表 徳山 純子様
「健康は足元から」



私はこの仕事について 22 年になります。今は横浜市・鶴屋町で足のトラブルサロンを 18 年やっております。コロナ禍で去年はお店を 2 か月休み、6 月に再開を通知すると 12 月 28 日まで宣伝活動をしたところ 28 日に新客が 2 名来られました。

私のお店は 5 歳から 92 歳まで老若男女、男性 3 割、女性 7 割が来られています。この時期一番多いのはかかとの角質肥厚、かかとが鏡餅状態になることで、足の裏のトラブルはタコ、ウオノメ、かかと角質肥厚、爪が厚くなる爪甲症、巻き爪などいろいろあり、そのことで私のところに来られる方を日夜ケアさせていただいています。延べ数は 13,000 人を超えていると思います。足のトラブルは一番寝たら無くなっていた、ということではなく巻き爪などは外科的手術をするか足の矯正をするしかありません。早いうちに処置すれば重症化しないのです。

皆さまは足型という言葉をご存知でしたか？エジプト型、スクエア型、ギリシャ型の 3 つで、エジプト型は親指を先頭に指がだんだん下がっていき、スクエア型は指の長さがほぼ横に並んでいる感じ、ギリシャ型は親指が短くて第 2 指が長い形です。家に帰って自分の形を確認してください。エジプト型の方は靴を選ぶとき先の丸まった形がいいと思います。スクエア型は四角っぽい形で、ギリシャ型は先がとんがった形のものを基準として、自分で履き心地がいいなと思うものを選んでください。靴屋さんに行って「私はエジプト型なのでそれに合う靴を持ってきてください」と言えば相手も勉強しているな、と思って変な靴は持ってこないと思います。

また靴を買うときは朝一番でなく夕方 4 時以降にしてください。なぜかという足がちょっとむくんでいる状態なので、その時間帯で靴を選べばほぼ間違いありません。もう一つのポイントはパッと買わないこと。10 歩くらい歩いて買うことが多いのではないかと思います。最低 10 分は履いてみてください。小指、親指は当たらないか、かかとが靴擦れする高さではないかということを確認すれば、たとえ高い靴を買っても無

駄にすることなくなくなります。同じ靴を毎日履くことも止めてください。ローテーションすると靴も長持ちします。

足のアーチが皆様の健康に大切になります。人間の歩行はかかとから入って側面の小指の方に体重がかかり親指で切るという繰り返しです。それが証拠に靴は外側から減ってきます。外側から減っていくということはこのあおり歩行をしている証です。かかとは減っても修理を怠ると体のゆがみにつながります。横アーチと縦アーチの三角形になっていますが年齢と共に筋力が落ち、扁平足気味になってきます。今まで土踏まずがあったのに気がついたら無くなっているという方もいます。これはアーチが落ちてくるからで、落ちてこないためにはお風呂に入った時足首を回して鍛えようとまず転ばないようになります。冬でも室内では人間は素足で歩く方が体に良いと思います。

またマイケル・ジャクソンのように後ろ向きに歩行してみてください。ふだん使わない筋肉を使うことによって肩こり、腰痛、ふくらはぎの伸長にも繋がるのでお試しください。いま巻き爪は10人に一人位いますが気が付かない人もいます。深爪をして自分で作ってしまう人もいますので爪は角を残したスクエア形に切ってください。巻き爪予防になります。またタコ、ウオノメが出来たら専門家を訪ねてケアしてください。かかとの角質化も専門家のケアと共に自宅で手や顔と違う専門のフットクリームを欠かさず塗って、ティッシュでさっと拭くとベタベタしません。爪が厚くなる爪甲症も専門家を訪ねて欲しいですが爪垢を取るときは楊枝を使わず和らかなものを使ってください。また足の匂いを取るにはかかとの角質除去が有効です。二本の脚で地べたをしっかりと踏んで歩けることが皆様の健康につながりますのでフットケアをぜひお試しください。

ニコニコ報告 神林 久雄 親睦委員

◆小林正樹会長・神谷 直幹事

新年あけましておめでとうございます。
コロナ感染拡大に注意しながら、新しいやり方を取り入れていきましょう。活気ある中原ロータリークラブにしたいと思います。

◆SAA 一同

明けましておめでとうございます。
健康は足もとからと聞いています。本日の卓話を参考に健康に努めたいと思います。

◆「みんなニコニコ」

市川 功一会員・山本 剛会員・神林 久雄会員
Mr. SUZUKI 会員・島田 叔昌会員・藤村 伸一会員

ニコニコボックス	本日	9,000 円	累計	219,025 円
記念日ニコニコ	本日	5,000 円	累計	55,000 円

会長報告 小林 正樹 会長 (1月21日)

1. 1月理事会の報告

理事会での協議を受け、会長・幹事で35周年実行委員長への就任のお願いに行きまして参りました。河合会員に35周年実行委員長をお受けいただきましたのでご報告申し上げます。

2. ロータリー財団補助金申請のためのMOU (覚書) の提出依頼がきております。宮崎会長エレクト、神谷会長ノミニの署名を付して提出いたします。

幹事報告 神谷 直 幹事 (1月21日)

1. 地区からの来信

①緊急事態宣言に対する地区の対応について。抜粋
◇地区内行事

- ・ I M 地区内 すべて中止
- ・ P E T S (3月18日) 現在は実施予定
- ・ 地区研修・協議会 (3月28日) 聖光学院での開催は中止 実施方法を検討中
- ・ 地区大会 (4月10日)・プレイベント(4月9日) 実施方法を検討中
- ・ R I 台北国際大会 (6月12~16日) 1月中に結論の予定

◇ロータリー災害救援補助金プロジェクト

R 災害救助補助金5件、地区補助金として4件のプロジェクトが決定

◇2021-22年度ロータリー財団奨学生案件

当クラブ宛て1名の申請依頼があり、本日例会後に面接を予定しております。

◇ロータリー青少年交換プログラムの見直し経過報告

R I 会長より、コロナの感染拡大の状況を鑑み、2021年6月30日まで青少年交換プログラムを全休止するとの発表

2. コロナ感染防止関連の品が、全会員に1点ずつ届きましたのでお持ち帰り下さい。

- ・ 広報を兼ねた感染防止マスク (地区公共イメージ委員会作成)
- ・ 歯磨きによる感染防止啓もうポスター (神奈川県歯科医師会作成)

3. 他クラブ例会臨時変更

- 川崎 RC 1月14日~2月11日(木) 休会
- 川崎幸 RC 1月15日~2月5日(金) 休会
- 川崎大師 RC 1月13日~2月3日(水) 休会
- 川崎中央 RC 1月11日~2月1日(月) 休会
- 川崎マリン RC 1月21日~2月11日(木) 休会
- 新川崎 RC 1月6日~2月17日(水) 休会
1月20日(水) 移動例会を延期
- 川崎北 RC 1月27日~ ZOOM 例会
- 川崎中 RC 1月19日~2月9日(火) 休会
- 川崎宮前 RC 1月・2月の例会 すべて休会
- 川崎とどろき RC 1月11日~2月8日(月) 休会
- 川崎西 RC 1月15日~2月5日(金) 休会
- 川崎西北 RC 1月~2月の例会 休会
- 川崎百合丘 RC 1月12日~2月2日(火) 休会
- 川崎高津 RC 1月21日~2月25日(木) 休会
- 川崎麻生 RC 1月~2月の例会 休会
- 川崎高津南 RC 1月18日~2月1日(月) 休会
- 横浜港北 RC 1月14日~2月11日(木) 休会
- 横浜南 RC 1月9日~緊急事態宣言解除まで休会
- 横浜南央 RC 1月12日~2月2日(火) 休会

4. 他クラブ会報の回覧 川崎北 RC、川崎とどろき RC



神谷 直 幹事 ワンポイントアドバイス

「コロナの時代、
早めの老後対策が必要！」

例会案内

2月4日(木) 点鐘12:30
入会卓話：大羽将裕会員

2月18日(木) 夜間例会 点鐘18:30
卓話：みずほドリームパートナー(株) 取締役 統轄部長 広本 浩司様「知ってる！？宝くじ」