



こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

2011～2012年度  
国際ロータリー会長  
カルヤン・パネルジー

# 静岡西ロータリークラブ会報

会長 渡辺 憲治  
副会長 杉山 元  
幹事 加藤 博一  
副幹事 金原 康之

事務所/静岡市葵区伝馬町9-3 芝田ビル3F  
TEL054-254-5611 FAX054-221-0515  
<http://www.shizuoka-west-rc.jp/>

例会日 毎週水曜日 12:30  
但し第一水曜日 18:30  
例会場 ホテルセンチュリー静岡  
TEL.054-284-0111



## 第1745回 2012年1月18日 (2011年～2012年) No.1728

◎司会 幹事 加藤 博一君  
◎点鐘 会長 渡辺 憲治君  
◎ロータリーソング  
「我等の生業」



ソングリーダー 沼田 時子君

◎お客様・ビジター紹介  
米山奨学生 王 明永様  
中部電力(株) 山本孝之様



◎会長挨拶 会長 渡辺 憲治君  
「テニスエルボウ」



皆さんこんにちは。今回の例会からいつものように週1回開催のペースに戻りました。すこし早く感じるのはわたしだけでしょうか？どっぷりとぬるま湯につかっているとなかなか次の行動に移せないのは年のせい？適応力が薄れてきたとしみじみ感じ入ります。政界では野田内閣がなぜか改造され消費税アップに向け、また沖縄基地問題の強引な決定に向け腹をくくった覚悟が感じられます。「武器輸出三原則」の大幅な緩和もいつの間にか決まってしまいました。今年も目がはなせません。

閑話休題。テニス教室に通い始めて1年たったので11月からガンガンいこうとやりはじめたところ、ガンガンいきすぎて肘をいためてしまいました。つまんで物を持ち上げる動作で疼痛が生じ、血圧測定時やカルテに記載するときにタイヘンでサブ、ストロークが2割くらいしかできなくなりました。丁度年末休みで助かったのですが、安静を保ちつつ治療法を調べてみました。こんなときに読みもしない医学雑誌が役に立つ……と思って調べてみたのですがあまり実際的ではなく、むしろインターネットのほうが情報量は多いと思いました。多いだけに怪しいサイトもままあって、情報の取捨選択が難しくまさに両刃の剣です。そんな中で収穫は肘専用のサポーターが見つかったことです。「ドクターエルボウ」という名のサポーターで、指を後ろにそらす筋肉の負荷を拡散し緩和することにより治癒機転を促進するのが狙いです。早速ネットで注文し年内に入手して使ってみると痛みが緩和されるのがはっきり分かりました。治療の原則は、①安静 ②アイシング ③適度な負荷とストレッチ、④貼り薬です。膝、腰、肩、足首と関節を痛める機会が年をとるにしたがって多くなりますが「ガンガンいき」過ぎないように注意しましょう。以上で会長挨拶を終わります。

本日の「元気ソング」はスポーツ外傷の頻度の多い「スキー」にしました。わたしは北大のスキー部だったんです。

◎委員会報告  
半期の決算報告  
白鳥三和子会計



◎誕生日のお祝い  
富田 英児君



◎幹事報告  
次年度R1テーマについて

◎スマイル発表と出席報告  
望月 正弘君  
会員 39名中 出席 27名  
先々週の改正出席率 91.89%



杉山元君：風邪、やっとなで抜けました。みなさまも十分にご自愛下さい。マスクマン杉山より

中村孝昭君：インフルエンザがはやりだしました。皆様、ウガイ、手洗いを！

富田英児君：本日誕生日です。56歳になりました。

古賀計久君：先日、SBSのラジオフォーラムしずおかマイトークに出演致しました。

東日本大震災、振り込め詐欺、介護マークについて話をしましたが、上手に話すことが出来ず失礼致しました。

本日、中村さんの卓話楽しみにしています。

渡辺憲治君：中村さんの卓話楽しみです。

2月29日全員集合です！

加藤博一君・鈴木英生君・満井義政君・榊一夫君・沼田時子君：中村さんの会員卓話楽しみにしています。

川崎友和君・武藤和義君・山梨透君・朝羽二三夫君：中村さんの卓話にスマイル。楽しみにしています!!

白鳥三和子君：今日は中間会計報告をさせていただきます。よろしくお祈りします。

育成会にスマイル

白鳥勝平君・水元正宏君

◎会員卓話  
中村 博会員



(文責 鍋田 芳久・写真:平松 隆)