



# The Hitoyoshi Rotary

人 吉

## こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

Reach within to  
Embrace Humanity

通 算 2701回  
2012年4月20日  
第38回例会  
毎 週 金 曜 日

会報編集 尾上暢浩副委員長

2011-2012年度 R | 会長  
カルヤン・パネルジー

人吉市九日町30・清流山水花 あゆの里 ☎2171 ◀ 例会場 事務局 ▶ 清流山水花 あゆの里内 ☎246665 ☎246505

[URL] <http://www.12.ocn.ne.jp/~hrc/> [E-mail] [hitoyoshi-rc@mocha.ocn.ne.jp](mailto:hitoyoshi-rc@mocha.ocn.ne.jp)

### 4 月 雑 誌 月 間

### 職 場 訪 問 例 会



例会場 おおがスイミングスクール

点 鐘  
歌 唱

宮原和広会長  
ソングリーダー 馬場SAA委員長  
国 歌 「君が代」  
R S 「奉仕の理想」

司会・進行

葉山プログラム委員長

#### 会長の時間

宮原和広会長



本日は先週の早朝例会に続き移動例会となり、職業奉仕委員会による「おおがスイミングスクール」での例会及び事業所見学です。大賀会員のご協力に

感謝申し上げます。

もともと水泳は身体に負担が少なく、運動が出来て健康に良いと聞いております。水泳などの有酸素運動は、高血圧、高脂血症、動脈硬化症、糖尿病、肥満などの生活習慣病により効果のあることが知られています。また、水温や水圧による皮膚や呼吸器官への刺激が、風邪や喘息にかからないための鍛錬に適していると言われています。後程、大賀会員より水泳と健康、そして施設についての詳しい説明がありますので楽しみにしています。

以前より体験入学されていまして中島会員、延岡会員がおおがスイミングスクールの正会員になられたそうですので、今後の成果に期待します。

先週14日、地区協議会が大分で開催され、次年度会長、幹事、各関係委員長が参加されております。いよいよ次年度への動きが活発になってきました。後日、報告が計画されていますので宜しくお願い致します。

4月15日、プログラムの家庭集会在渡辺委員宅でありました。第1回目となった家庭集会是、1年間の計画というよりも、むしろ1年間の反省に近い内容となりました。懇親会はバーベキューで、渡辺会員が前日釣って来た関アジに舌鼓を打ちながら、奥様が焼かれたアツアツの肉・魚・野菜、たくさんの手料理を戴き、会話も弾み、あっという間に時間が過ぎました。奥様、美味しい料理をありがとうございました。

#### 幹事報告

馴田信治幹事

#### 【連絡事項】

- ・2012-2013年度会員増強「チャレンジ2720プロジェクト」セミナーの案内  
日時：平成24年5月26日(土) 12時受付  
13時~16時30分セミナー

場所：別府大学短期大学大分キャンパス  
登録料1クラブ 3000円

- ・第3回日台ローター親善会議開催の案内  
日時：平成24年6月1日(金)13時  
場所：京都ホテルグランヴィア

②2012年米山カウンセラー、指導教官、米山奨学生オリエンテーション案内

日時：平成24年5月19日(土)13時15分受付  
13時30分カウンセラー説明会

場所：くまもと県民交流会館パレオ9F  
17時30分～懇談会(紅蘭亭にて)

米山記念奨学会寄付明細も届いております。  
片岡委員長へお渡しします。

③人吉市長田中信孝氏よりクリーン人吉参加協力をお願い

日時：平成24年5月5日(土)午前6時～7時  
場所：ふる里歴史の広場周辺

④人吉青年会議所より「青井阿蘇神社文化苑開苑記念献茶式」の案内

日時：平成24年5月25日・26日

**【第17回持ち回り理事会承認事項】**

○会員候補の熊本ファミリー銀行交替会員田中氏の入会決定、入会式4月27日に予定。

○球磨川ツツシバラの会・他より

「国際ハテージローズ会議視察団歓迎セレモニー」への後援お願いとパーティーの案内  
→後援承認(チケット及びパンフレット等における名義使用)

**【例会変更】**

八代東RC5/17→クラブ全体協議会18:30～  
〃 5/24→例会取止め  
〃 5/31→ホテル観賞会18:30～坂本町  
八代南RC5/1→11:30～「懐良親王陵清掃例会」

**【回覧】**

八代RC 熊本水前寺公園RC 週報  
(次週回覧します)

**出席率報告**

岩井和彦委員長

4/13早朝例会出席率			
会員数	67名	<b>68.75%</b>	
出席免除	4名	3/23例会出席率	81.54%
欠席者数	19名	補 填 数	10名
出席者数	44名	修正出席率	95.38%

**\*4/13例会 届け出欠席**

赤池・片岡啓・永尾・外山・有村・木村・大賀・塚本  
原田・小林清・尾方・堤正・伊久美・小林祐・岡  
渡辺・岩本泰・村山・友永

**\*出席免除会員**

(a) 石蔵, (b) 増田, 愛甲, 山本

**メイクアップ**

地区大会; 小林清・丸尾・宮原・宮山・水野・永江  
中川・中島・馴田・尾方

本日の出席率			
会員数	67名	<b>79.69%</b>	
出席免除	4名	3/16例会出席率	73.85%
欠席者数	12名	補 填 数	14名
出席者数	51名	修正出席率	95.38%

**\*届け出欠席**

北・片岡忠・延岡・小林清・木村・齋藤・石原  
漆野・岩本泰・尾上・青木・大賀

**\*出席免除会員**

(a) 石蔵, (b) 増田, 愛甲, 山本

**メイクアップ**

地区大会前日セミナー; 宮原・中川  
地区大会: 赤池・有馬・浅野・有村・淵田・葉山・平田  
井手・伊久美・板井・岩井・片岡啓

**会務報告**

**【ローターアクト委員会】**

立山茂委員長

本日のアクト第2例会は、洋食マナーを学ぼう&立山ひとみさん入会懇親会の例会となります。

場 所：アンジェリーク平安  
『レストラン クレコ』

会 費：3千円 飲代別

時 間：午後7時30分～

ロータリアンの多くの参加をお待ちしております。



**【環境保全委員会】**

延岡研一委員長

クリーン人吉運動早朝清掃のご案内です。

人吉お城まつり翌朝の5月5日(土)に早朝清掃が行われます。

朝6時から7時まで、場所は護国神社境内周辺です。メイクアップ扱いになります。ご協力をよろしくお願い致します。詳しくは後日FAX致しますのでご覧下さい。事業所や町内で参加された場合もメイクアップになりますので参加された方は出席委員会へお伝え下さい。

以上です。



## 職場訪問 おおがスイミングスクール

### 【職業奉仕委員会】

安達玄一委員長



今日の職場訪問例会は大賀会員のご協力を戴き、おおがスイミングスクールに55名の会員の皆様にお集まり戴きました。初めに事業所紹介と職業サービスの説明をお願いしています。この日の為に中島会員と延岡会員は2月より体験入学されています。効果はあったのでしょうか？楽しみです。

お二人をお願いしたのは訳がありまして、中島会員は以前、皆さんに10キロ痩せると公言されたことがありましたが全然痩せませんでした。リベンジして戴きます。先日偶然に中島会員の泳ぐ姿を見たのですが期待が持てると思います。

延岡会員は近頃、会うたびにお腹が大きくなってきているのが気になっていました。今年の新年会の銀婚祝いでの奥様の挨拶が、「これからも主人に付いていきます。」でした。心を打たれました。金婚式に向けて妻を引っ張って行く為にも、おおがスイミングスクールの職業サービスを実践して戴く機会が出来た訳です。二人をお願いしたら、すぐに手を挙げていただきました。(例会後、本田節会員も水着を買われました・・・)

おおがスイミングスクール

取締役 大賀睦朗



本日はおおがスイミングスクールの職場訪問ありがとうございます。

おおがスイミングスクールは、昭和59年に開校いたしまして、その7年後に多良木校を開校いたしました。対象者は幼児から高齢者まであらゆる方々にご利用いただいています。人吉校は水温30度、室温32度の25メートルプールを主にトレーニング場、ウェイトトレーニング施設、露天温泉ジャグジー施設を設置しています。

事業の内容としては、水泳の指導練習等小中高の児童、生徒の練習を行っておりますが、基本的には、水の特性つまり、水の物理的性質影響を利用し、陸上運動にはない様々



なメリットを活かして運動を行っています。水の特性とは、抵抗、浮力、水圧、比熱です。水中では水の抵抗を大きく受けるので、陸上運動の約80倍の運動量となります。しかし、水の抵抗は、やり方によって強くも弱くもできるため、自分で身体への負担を調整しながら楽しめます。

浮力を利用して体重は10分の1に。膝や腰の負担を軽減するため、関節等に負担をかけずに筋力を強化することができます。また、浮力を利用して水平姿勢でも運動することができ、全身の血液循環を促進する効果もあります。

また、水圧によって全身の毛細血管が圧迫され、静脈の血液(静脈還流)がスムーズに心臓へ流れ込むため、心臓の負担がなくなります。また、水圧の影響により多くのエネルギーを使うので、呼吸活動を活発にして酸素を体内に十分取り入れる必要があります。その結果、心肺機能を活性化させる効果があります。

四つ目の水の比熱ですが23倍もあり、熱伝導率が高いため、水中にいただけで身体の熱が奪われ、身体は体温の低下を防ぐための防衛反応が自律的に働き、体温を保っています。また、水温による寒冷刺激により、血液循環を促進させるので新陳代謝が旺盛になり健康増進につながります。

このような水中でのメリットを活かして水中運動と水泳に取り組んでいます。

事業として考えた場合、人口の減少と少子化による会員の減少は避けられず、スイミングという大きな施設の維持管理費等、固定経費の占める割合が大きくなってきています。このようなことから、温泉の経営、化粧水の作成、温泉豆腐の作成販売など今後も当初の目標であった水泳の指導を続けていくためには、多角的な経営をしなければならないと考えています。

今後も10年20年30年100年と、この人吉球磨でスイミングを続けていきたいと思っておりますので、主旨をご理解いただきましてご指導、ご

支援いただきますようよろしくお願いいたします。ありがとうございます。

相良路の湯おおがの入浴券・タオル・馬プラセンタ・セラミドから作られた化粧水「おおが温泉の湧水美人」を戴きました。ありがとうございました。



### おおがスイミング体験談

延岡研一会員

先ず、おおがスイミングスクールさん、大変お世話になりました。

2月13日から約2ヶ月、マスターズコースを週2～3回体験させていただきました。私は主に夜7時30分から9時の時間帯で最初は水中歩行と

アクアビクス、そして徐々にクロール泳法を教えていただき、25メートルを泳げるようになりました。

最初の1カ月は週3日ペースで行き、その日は休肝日にしたこともあって体も引き締まり、体重も3kgほど減りましたが、後半1カ月は週2回ペースになり体型が元に戻ったような気がしますので、健康増進のためには週3回（月12回コース）がいいなと思いました。

マスターズコースは女性が2/3位で男女とも年配の方が多のですが40代、50代の方もおられます。最高齢は90歳位の女性ですし、足の手術をした男性もリハビリで来られています。

プールの奥には各種マシンを揃えたトレーニングルームがありますし、何よりも水着のまま入るスイミング専用の露天温泉があり、終わった後ゆっくり入ると更なるリラクゼーションが味わえます。

これからは、正会員としてしっかり体力維

持・健康増進に努めていきたいと思えます。どうぞ不健康な日常を送っておられる皆様、これを機会におおがスイミングのマスターズコースと一緒に健康体になる努力をしましょう。

中島博之会員



委員長さんから体験入学の話聞いたときに、全ての条件を満たしているのは私をおいてないであろうと自信を持って手をあげました。

2月の3週目から、週3回の午後2時から3時半のコースに入会させていただきました。3月末まで計15回、毎回1時間ただひたすら水中を歩くのみでした。いろんな歩き方で水中歩行していたのですが4月から正式に入会して泳ぐ指導を受けてみて、いろんな歩き方で歩いた中に、泳ぎの基本が組み込まれていたのがわかりました。4月の4回で息継ぎを習い25メートルを真ん中で休憩、25mを完泳50mを完泳までになりました。

皆さん方一番興味のある、体重、ウエストに関しては、私の場合残念ながらこの2か月では全く変わりませんでした。年会費：月謝を払って続けようと思ったのが・・・すべてを語っているでしょう。115の94この変化を報告できる日は必ず来ると信じています。一緒に歩いて、泳いでみませんか？（気になっている方は・・・）

点鐘 宮原和広会長

点鐘後、施設を案内して頂きました。大賀会員大変お世話になりました。



源泉かけ流しの湯 天然ラドン含有 【相良路の湯おおが】