

## 例会予定

- 5月6日(火)…振替休日のため、休会  
5月13日(火)…「RAC活動と活動を通して学んだこと」  
ゲスト…(株)イープレス常務取締役  
藤岡 忠氏  
5月20日(火)…「論語とロータリー」  
亀井 義弘会員  
5月27日(火)…「インテリジェンスオフィサー」  
田代 信吾会員



2013～2014年度国際ロータリーのテーマ

## ロータリーを实践し みんなに豊かな人生を

2013～2014年度  
国際ロータリー会長  
ロン・パートン

## 巻頭メッセージ

### 副幹事として

副幹事 高橋 伸 定

清田会長、玉置SAA、泉川副会長、二神幹事の温かい御指導のもと2番テーブルの副幹事の席に着くようになって、あっという間の10ヶ月が過ぎました。

当クラブにおいて、まさか自分が副幹事を拝命するとはまったくの想定外でいざ、その席に着くと、何をどうしてよいのかがまったく解らず、入会から約4年間いったい何をしていたのかとショックを受け、例会等における周囲への配慮がまったく出来ていない事をしきりに反省する事となりました。

奉仕とは、何ぞや…と原点に立ち返えらざるをえません。とにかく自分の出来る事は、一生懸命頑張ってみようと心に決め7月1日の新年度より泉川会長のもと幹事として、対応、行動が素早く機動力のある泉川会長のアシスタントとして会員皆様の御意見等、各所配慮に心掛けクラブの活動が充実するよう対応して参りたく思います。

なお、次年度に向けての組織作りの際、例年に無く転勤される会員の方が多く4月末まで委員長、副委員長を決定する事が出来ませんでした。大先輩の方々より「断つたらいけないだろう」と、快くにっこり笑顔で役職を受けて頂き誠に感謝しております。皆様ご協力ありがとうございます。

最後になりましたが、私にとって最後の砦！事務局森さん、多大なるご迷惑をお掛け致しますが宜しくお願いいたします。

# 例会記録

## 第3203回例会 2014年4月1日(火)

### —お花見家族例会—

於：常信寺

出席会員 67 (59) 名中31名 出席率50.82%

前回訂正出席率59.70%

欠席会員 36名 土居、福田、五味、林、原田(達)、原田(雅)、原田(満)、平原、市川、勝見、兼平、菊池、御木、三原、棟方、村上、永木、大塚、大橋、佐藤、佐野、下田、白石(恒)、白石(省)、関(啓)、高岡、鶴田、浦岡、渡部、和田、山本(深見、中住、関(宏)、田代、西村)

ゲスト 8名 大川 理恵(ライラリアン)  
久保田 岬(松山RAC会長)  
井上 愛華(松山RAC幹事)  
藤岡 忠(松山RAC会員)  
酒井 大輔( )  
仲村 淳志( )  
奥田 葉月( )  
高橋 佑典( )

ご家族 16名

ニコニコ箱

中地 修 児玉の後任の野村證券、中地と申します。本日は出席させていただ

き誠に有難うございます。

清田 明弘 常信寺さんにお世話になります。

二神 良昌 満開の桜と晴天に。

河田 正道 見事な桜に乾杯!!

長尾 芳光 本日は女房共々よろしくお願ひします。

小野 茂 今日、花見楽しみです。

結城 旬 満開の桜に!

米山 徹太 ローターアクト、ライラリアンの皆様、ようこそ!

泉川 孝三 3/30地区研修・協議会お疲れ様でした。

高橋 伸定 一昨日の協議会、急な欠席で申し訳ありませんでした。

玉置 泰 3/22に伊丹十三記念館、累計入館者が「十三」万人を超えました。

大森 克介 バッチもネクタイも忘れて来ました。

佐々木 淳 初の花見例会(屋外)ですが、うっかりネクタイを忘れてしまいました。申し訳ありません。

早 退 浜田



第3204回例会 2014年4月8日(火)

出席会員 67(59)名中46名 出席率70.77%

前回訂正出席率74.63%

欠席会員 21名 土居、浜田、羽牟、原田(満)、市川、伊藤(慎)、菊池、清田、御木、村上、中地、西野、大塚、白石(省)、洲崎、高岡、玉置、浦岡、和田(亀井、中住)

ニコニコ箱

鶴田 直丈 初めて卓話をさせていただきます。宜しくお願い致します。

林 純之介 鶴田さん卓話楽しみにしています。

石橋 和典 鶴田さん卓話楽しみにしております。宜しくお願い致します。

佐々木 淳 先日のお花見例会お疲れ様でした。鶴田さん卓話頑張ってください。

菅井 久勝 鶴田さん卓話楽しみにしております。

米山 徹太 鶴田さん卓話楽しみにしています。

関 宏康 旧制松山高等学校の創立95周年祭が4月6日に行われ、久しぶりに多くの旧友に会うことが出来ました。

勝見 安美 10月に入園式をします。にぎやかになります。

佐野 秀司 NHK「いよ×イチ」のお天気お姉さんに元・当社職員が採用されました。

河田 正道 桜吹雪の堀之内公園を歩いてきました。

大橋 大樹 春なのでニコニコ

下田 知行 このところ所用で欠席が続き申し訳ありません。特に長尾会員の「あべのハルカス」の話が聞けず残念でした。

原田 達也 しばらく欠席していました。仕事も一段落(?)したので、これか

らはしっかり出席します。

三好 哲生 (会員誕生祝)

三原 英人 (ご夫人誕生祝)、早退

濱本 道夫 (結婚記念祝) ありがとうございます。忘れるところでした!

飯尾 寛治 (結婚記念祝)

泉川 孝三 (結婚記念祝) 本日は会長代理です。よろしくお祈りします。

五味 久枝 (創業記念祝) 鶴田さん卓話楽しみにしています。

(なんとなくニコニコ) 兼平

早退 河内(卓話を聞けず申し訳ありません。)、田中

卓話 「靴と健康」

鶴田 直丈会員

靴の知識において、間違った認識をされている方が多い。間違った靴選びをしていると、足の変形等を生み、健康を害する事も有ります。靴の選び方は大事です。

サイズ選びにおいては、足と靴が一体化するようにピッタリ履かれることをオススメします。少し大きめの靴は脱ぎ履きは楽チンですが、靴が重く感じ、疲れやすくなります。また、靴の中での足の摩擦が増え、足の匂いが臭くなる汗が出ます。

スニーカーにおいては、紳士靴や婦人のパンプスよりも1cm高めのサイズをお勧めします。運動した時につま先を痛めないように、つま先に少し余裕を持って履くように作られています。

子供靴においては、1cm大きめを買われる方が多いですが、大人にとって2cm大きな靴を履くようなもの。少しだけ大きめにしておいてください。もしくは中敷で調整して下さい。よく転ぶ子は、明らかに大きな靴を履いています。

子供はスニーカーなどの柔らかい靴、大きな靴しか履かないと、骨が柔らかいまま大人になり、足の骨の変形を招きやすくなります。裸足

## 例会記録

で外で遊ぶ機会を多く作ったり、冬ならば底が固めのブーツを履いて、骨に刺激を与え、正しい足の骨の成長を促す事が必要です。

足の変形は、様々な病気をもたらします。そうってしまった人は、足指を正しい位置に矯正する五本指ソックスをお勧めします。お気軽に鶴田までご相談願います。外反母趾、不妊症、リウマチ、腰痛、様々な病気が改善されます。

靴のお手入れ方法では、軽くふいて靴墨を塗

るだけの人が多いですが、クリーナー（汚れ落とし）は必需品です。車でいえば洗車せずにワックスを塗るようなもの。女性が化粧を落とさないで、その上から化粧を再度するようなものです。お手入れする時は、必ずクリーナーで汚れを落としてから靴墨を塗ることを勧めます。栄養分が行き渡り、靴のひび割れ等を防ぎ、靴が長持ちします。

### 第3205回例会 2014年4月15日（火）

出席会員 69（61）名中50名 出席率75.76%

前回訂正出席率79.71%

欠席会員 19名 二神、原田（達）、原田（満）、市川、伊藤（慎）、御木、三好、村上、西野、大塚、大橋、佐々木、白石（恒）、白石（省）、高岡、鶴田（亀井、中住、関（宏））

ゲスト 1名 重信 美紀

（医療法人菅井内科検診部健康運動指導士）

ビジター 4名 舟木 博（釧路RC）  
則内 健司（京都モーニングRC）  
井上 往美（大洲RC）  
荒木 正美（松山東RC）

#### ニコニコ箱

井上 往美 大洲RC お邪魔いたします。  
荒木 正美 松山東RC メーキャップ本日よろしくお願  
します。

伊東 毅嗣 入会いたしました。

柳田 剛 新規入会

河田 正道 伊東さん、柳田さんの入会を歓迎  
致します。毎朝ラジオ体操で健康  
を保っています。

米山 徹太 本日ゲスト・メーキャップの方が  
多く、うれしいですね。

菅井 久勝 本日、健康運動指導士の重信と共  
に卓話をさせていただきます。

飯尾 寛治 菅井さんの卓話楽しみにしており  
ます。

石橋 和典 重信さん、菅井さん卓話宜しくお  
願い致します。楽しみにしており  
ます。

羽牟 正一 菅井さんの卓話楽しみにしており  
ます。

菊池 三春 菅井さん！卓話を楽しみにしてい  
ます！

兒玉 義史 菅井さん、本日の卓話楽しみにし  
ております。

結城 旬 菅井さん卓話よろしくお願いま  
す。

林 純之介 菅井さんは退<sup>さが</sup>って健康運動指導  
士の重信さんにまかせて下さい。  
今日はサイフを忘れたためこの  
1,000円は河田さんからの借金で  
す。

河内 広志 道後オンセナート2014いよいよス  
タートしました。是非遊びに来て  
下さい。菅井さんの卓話楽しみです。

佐野 秀司 今月のANA「翼の王国」に恥ず  
かしながら写真を載せて頂きまし  
た。

玉置 泰 浜田さん、先日は嬉しいお言葉有  
難うございます。

上甲 泰 5/28とべのオーベルジュでまた  
遊び事を企画しています。一緒に

楽しみませんか。

浜田 修一 (会員誕生祝)

(なんとなくニコニコ) 五味

早 退 清田 (欠席、早退申し訳ありません)、長尾 (週末は甲子園球場にジャイアンツ戦を3試合観てきました。久しぶりの3タテ! 何とも言えません!!)、高石 (菅井さん卓話楽しみにしていましたが、事情あり早退します。よろしくお祈いします。)、和田 (今年度はじめての参加です。今年度もよろしくお祈いします。)、棟方、関(啓)

卓 話 「座って行う『ラジオ体操第一』

ワンポイント講座

菅井 久勝会員

入会しまして2年と8カ月が経ちます。今回卓話は2回目と言うことで何か趣向を凝らした医療や健康に関する卓話ができないかと考えておりました。そこで思いつきましたのが当院の健康運動指導士の重信と一緒にいきます運動指導の体験型の卓話でございます。重信は当院の検診部に所属し日々健康診断業務と検診後の結果で運動指導が必要な方へ適切な運動指導をしております。本日、NHK放送局で御馴染みのラジオ体操第一を使った座ったままで行う運動

指導をさせていただきます。ところで皆様、『健康運動指導士』という資格をご存知でしょうか?健康運動指導士は健康な方はもちろんのこと、ご高齢の方や特定の疾患をお持ちの方へ健康維持・増進のための運動プログラムの作成、提案、指導を安全でかつ効果的に行う専門家でございます。健康な方への運動指導は一般的ですが、疾患をお持ちの方やご高齢者の方への運動指導については医療の知識も必要です。厚生労働省所管の公益財団法人健康・体力づくり事業財団が資格取得、登録、人材の育成事業をしております。また資格取得については運動生理学の講義、生活習慣病を中心とした医学的講義、運動実技講義、運動プログラム作成の講義を受講後、認定試験の合格を経て健康運動指導士となります。さあ身体の動き1つ1つを確認しながら無理をせず呼吸をしながら運動を始めましょう。

————— 各運動の内容を説明後、NHKラジオ体操第一実施 (実技指導省略) —————

皆様いかがでしたでしょうか?肩や腰は楽になりましたでしょうか?反対に痛み等は大丈夫でしょうか?先程の運動の動きをご職場のデスクで思い出して実行して頂くと1日の体の疲れも軽くなります。本日の卓話が皆様の日々の健康づくりに少しでもお役に立てればと存じます。

第3206回例会 2014年4月22日 (火)

出席会員 69 (61) 名中46名 出席率68.66%

前回訂正出席率76.81%

欠席会員 23名 土居、五味、羽牟、石橋、市川、伊東(毅)、勝見、兼平、河内、御木、村上、長尾、大塚、大橋、佐野、白石(恒)、白石(省)、関(啓)、田中、鶴田、和田 (中住、田代)

ゲスト 1名 井上 淳 (愛媛県生涯学習課 担当係長)

ビジター 1名 青野 明高 (今治RC)

ニコニコ箱

今治RC

青野 明高 3年ぶりにメイクアップに参りました。宜しくお願いします。

山内 建 本日の卓話で父 山内一郎の作品が発表されます。井上さん有難うございます。

林 純之介 井上様、ゲスト卓話よろしくお祈いします。

平原 立志 河田様と顔が合ったから。

兒玉 義史 (ご夫人誕生日祝)

西野 佳和 (結婚記念祝)

菅井 久勝 (結婚記念祝)

(なんとなくニコニコ) 河田、米山

早 退 佐々木、玉置、山本 (今年4月から愛媛県教育委員会いじめ対策本部委員になりました。本日1:30から会合です。)

卓 話 「城下町から近代都市へ

ー松山の移り変わりー」

愛媛県生涯学習課 担当係長 井上 淳氏

松山城は慶長7年(1602)に加藤嘉明が築城を始めた。それから戦後までの変遷を絵図・地図・絵画資料・古写真によって紹介します。

〈江戸時代の松山城図〉

1. 最も古いものは寛永4年(1627)公儀隠密松山城見取図だが、建設途中の姿である。
2. 松山城下町寛永図 寛永21年頃「南部に藩主別荘(花畑) {戦時に兵を入れる} がある」
3. 水野秘蔵松山城下図 延宝(1673)～天和年間「北部に(清水花畑) 城山北東の麓に(杉谷花畑) 東部に(石手花畑) 又お囲池、念斎堀、砂土手等加藤嘉明の城全体を堀や土手で囲むプランの痕跡が伺える」「尚これらの遺構は昭和20年代に戦災の瓦礫で埋め立てられたり、取り除けられて僅かが松山市立青少年センター、東雲公園となっている」
4. 松山城下町元禄図 正徳～享保初期の図「城郭部が正確だ、花畑が武家屋敷になり、町人地が年貢により色分けされている。{軍

事から管理の為の絵図となっている}」

5. 古地図の作成時代を推定するには、その地図に、住んでいる人や(例えば光雲院様)書かれている建物が何時出来たものか等から判別出来る。

〈明治時代以降の松山ー近代都市へ〉

1. 松山市街地図 明治19年頃(1886)「当時の県庁、松山電信分室、松山病院、物産会館等の洋館の建物や寺社が姿図で表現されているが、残っている古写真の通りである」
2. {商工技芸愛媛魁} 城下町から近代都市へと変貌を遂げ始める。

→その一方で江戸時代の商家建築は、本町辺りに戦災まで残っていた(栗田樗堂の家等)「山内 一郎」氏撮影の写真、氏は当クラブ山内 建会員のご尊父である。大街道の「百華堂菓子店」(現在三越東入り口辺りにあって、宇和の愛媛県歴史文化博物館に店舗が復元展示されている)のご当主であったが、松山大学の英語の教授でもあられた。写真がご趣味で、戦災により焼け野原となった市街地、その復興を遂げる模様を貴重な写真として残された。その全てを山内会員は、愛媛県歴史文化博物館に寄贈されている。その内の数枚をお見せしますので、現在とくらべて頂くと面白いです。

伊予史談会百周年記念「伊予史談会所蔵絵図集成」(2013年刊行)が愛媛県立図書館3,000円で配布しています。

## 平成26年4月度理事会決議事項

4月8日(火)

- ① 【報告事項】今年度会計人事について
- ② 退会届 岡崎裕一会員 承認。
- ③ 退会届 児玉聡会員 承認。
- ④ 退会届 安保利和会員 承認。
- ⑤ 【事後報告】新入会員申込み 野村證券(株) 中地修氏 承認。
- ⑥ 新入会員申込み 四国ガス(株) 安永眞澄氏 承認。
- ⑦ 新入会員申込み (株)広島銀行 柳田剛氏 承認。
- ⑧ 新入会員申込み 東京海上日動火災保険(株) 伊東毅嗣氏 承認。
- ⑨ 新入会員申込み (株)松南園 代表取締役会長 村井重美氏 (推薦者：白石省三会員) 承認。
- ⑩ 4/20(日)ローターアクト会長幹事会登録料 承認。
- ⑪ 次年度クラブ研修リーダー選任のお願い 承認。

## クラブニュース

### 新入会員紹介



氏名：中地 修

勤務先：野村證券(株)  
松山支店 支店長  
千舟町5-7-3  
TEL 941-0131  
生年月日：昭和39年5月28日  
入会年月日：平成26年4月1日  
趣味：ゴルフ、読書



氏名：伊東 毅嗣

勤務先：東京海上日動火災保険(株)  
愛媛支店長  
本町2-1-7  
松山東京海上日動ビル内  
TEL 915-0123  
生年月日：昭和39年9月3日  
入会年月日：平成26年4月15日  
趣味：空手



氏名：柳田 剛

勤務先：(株)広島銀行  
松山支店 支店長  
南堀端町6-5  
TEL 921-9132  
生年月日：昭和40年1月27日  
入会年月日：平成26年4月15日  
趣味：登山、読書

## クラブニュース

### 4月のお祝い

- 誕生祝** 以下7名 洲崎（2日）、市川（3日）、大塚（7日）、原田（達）（8日）、河内（10日）、浜田（13日）、三好（14日）
- 結婚祝** 以下9名 林（4日）、長尾（6日）、濱本（9日）、西野（14日）、洲崎（16日）、山本（18日）、飯尾（20日）、泉川（20日）、菅井（29日）
- 創業祝** 以下2名 五味（1日）、福田（1日）

### 配付物

1. 近隣ロータリークラブ例会予定表

### 4月中の出席報告

例会日	区分	会員数	出席会員数	欠席会員数	当日出席率	メイクアップ数	前回訂正出席率	ビジター数
	(お花見家族例会) 1日	67(59)	31	36	50.82%	9	59.70%	0
8日		67(59)	46	21	70.77%	4	74.63%	0
15日		69(61)	50	19	75.76%	5	79.71%	4
22日		69(61)	46	23	68.66%	7	76.81%	1
平均		68(60)	43.3	24.8	66.50%	6.3	72.71%	1.3

ご意見・ご要望があればお寄せください。

ホームページ URL <http://www.matsuyama-rotary.jp/>