

## 例会プログラム

## 第1776回例会 2018年7月24日(火) 場所:うもれぎ亭

点鐘 会長 中村文隆  
ロータリーソング 『射水ロータリーの歌』  
ゲスト並びにビジター紹介  
交換留学生 小神真奈美 さん  
会長挨拶並びに報告  
幹事報告  
委員会報告  
出席報告・ニコニコBOX報告  
新入会員バッジ授与  
本日のプログラム  
新入会員卓話 山崎智之会員



大垣友和さんにバッジを渡しました。



交換留学生の小神真奈美さん

## 出席報告

会員数	33名
本日の出席者	23名
メイクアップ済	0名
本日の出席率	88.46%
7/10修正出席率	100.00%

## 幹事報告

配布物: 次回例会出欠票  
諸会費納入のご案内

回覧物: 他クラブ計画活動書・週報  
「子育てフェスティバルinいみず」後援の御礼  
「輝け! いのちの集い2018」開催のご案内

## お知らせ

7月 RIレート  
\$1=110円

## 【本日のプログラム】 新入会員卓話



## 山崎智之会員

昭和52年5月29日生まれ、41歳、独身です。趣味は高校野球観戦(富山県勢の優勝が夢)とウォーキング(歩く動作で全身を鍛える)。特技は空手(初段)と柔道(初段)。心掛けている事は「自分の脳はウソをつく」と「ストレスを逆に利用する」です。職業は、山崎接骨院 院長(平成29年4月1日開業)と山崎製綿所 所長(創業100年余りの5代目)で、山崎グループ代表です。経営理念は「伝統を守りつつ、新しい事に常に挑戦を続け人間力を磨く」です。当グループだけのサービスとして、医療現場で得た知識と経験

を組み合わせ、質のよい睡眠をとる方法をアドバイスしています。

山崎接骨院の施術理念は、「患者様に感動と笑顔を提供する」。施術内容は、骨折・脱臼・捻挫・打撲・挫傷。取り扱い保険は、健康保険・自賠責保険(交通事故)・労災保険・傷害保険などです。腰痛の分類として、外傷性腰痛症(骨折・脱臼・捻挫・打撲など)、先天性腰痛症(分離症・すべり症など)、退行性腰痛症(脊柱管狭窄症・骨粗鬆症など)、静力学的腰痛症(O脚・X脚・扁平足など)、炎症性腰痛症(ブドウ球菌・連鎖球菌など)があります。腰痛予防には、日頃の日常生活動作が重要です。

山崎製綿所の経営理念は、「人生の3分の1は寝具で生活する」。取扱い品は、寝具全般販売(マクラ・マットレス・毛布・ベッドなど)です。特にマクラ・マットレスはお試しが可能で、医療現場で得た知識と経験から、お客様ご自身に合う最適な寝具を提供します。睡眠・運動・食事・排便の4つのバランスが重要で、健康の秘訣です。質のよい睡眠方法は、①寝る1～2時間前は、食事やテレビなどの光を遠ざけます。②血流障害や褥瘡を防ぐため、寝返りが必要です。③首や肩周りの静的ストレッチをします。④寝具の色も重要です。交感神経優位(興奮)な色は紫色・茶色・ねずみ色で、副交感神経優位(リラックス)な色は青色・緑色・黄色などです。⑤最適な睡眠環境が大切で、ご自身に合う寝具選びが重要です。

## ニコニコBOX

- ◆ 中村会長 山崎さん、卓話よろしくお願ひします。大垣君入会おめでとう。小神真奈美さん、ようこそ!
- ◆ 小谷幹事 山崎さん、卓話楽しみにしています。
- ◆ 東会員 山崎さん、卓話よろしくお願ひします。バッジ忘れしました。
- ◆ 石井会員 山崎さん、卓話よろしくお願ひします。小神真奈美ちゃん、おかえりなさい。
- ◆ 金井会員 山崎さん、今日の卓話楽しみにしておりました。土佐さん、昨日はありがとうございました。
- ◆ 片口会員 大垣さんようこそ。末永く。
- ◆ 小神会員 先日は娘の出迎えありがとうございました。また、一年間の留学をサポートして頂き、まことにありがとうございました。
- ◆ 夏野茂夫会員 山崎さん、卓話宜しくお願ひします。小神さんおかえりなさい。
- ◆ 島田会員 大垣さん、入会おめでとうござひます。山崎さん、卓話よろしく。
- ◆ 上田会員 小神さんお帰りなさい。大垣さん、ロータリーを楽しみましょう。
- ◆ 吉田会員 小神真奈美さんお帰りなさい。射水RCへようこそ!