



イマジン ロータリー

RI会長 ジェニファー・ジョーンズ

2022-2023年

Rotary District 2640 JAPAN

ROTARY CLUB OF KAINAN EAST



海南東ロータリークラブ

会長 中村 俊之 幹事 千賀 知起 SAA 田中 淳

第 2130 回例会

2023年3月13日(月)

海南商工会議所 4F 12:30~

ゲスト卓話 わかきん先生 寺田 尊紀 様

1. 開会点鐘
2. ロータリーソング 「我等の生業」
3. ゲスト紹介 わかきん先生 寺田 尊紀 様
4. 出席報告
 会員総数 44名 出席者数 23名
 出席義務規定適用免除会員 3名
 出席率 53.66% 前回修正出席率 73.17%

5. 会長スピーチ 会長 中村 俊之 君

皆さんこんにちは、本日も例会に出席いただきありがとうございます。寺田尊紀(てらだ たかのり)様、本日は公使お忙しいなか海南東ロータリークラブにお越しいただきありがとうございます。後ほど卓話のほうよろしくお願いたします。



私もけっして若いという年齢ではなくなってきました。同級生と久しぶりに会っても体調や病気の話になりがちで、また日常的に運動しようと思いつくことがしばしばありますが、中々できていないのが実情です。会員の皆様も健康については日常気を使かわれており、健康維持についてもかなり興味をお持ちだと思います。本日お越しいただいた株式会社わかやま健康style代表取締役 和歌山県健康大使 健康寿命向上プロフェッショナルの寺田さんは21年間、和歌山市消防局に勤務し、人命救助に努められていました。救命士時代、倒れた40代男性の救急に遭遇し、一命をとりとめた男性が社会復帰後、「やはり病気になる前が幸せだった」と話すのを耳にし、「予防医療で助けてと言わなくていい状態をつくるのが大切」と思い立ち。働きながら健康運動指導士や、「背骨コンディショニング」のトレーナー資格を取り、その後独立「わかやま健康style」を立ちあげられました、現在、「健

康で自分も周りも幸せになろう！」をスローガンに、企業研修、健康教室の講師や同市園部のスタジオなどで指導に務めていらっしゃいます。

本日は実演も交え楽しく我々の今後の健康維持についての方法とヒントをお聞かせ願えると期待しています。後ほどご講和お願いたします。

【報告事項】

昨日、3月12日 海南西ロータリークラブ30周年記念式典に出席してまいりました。

また、同日開催された、田辺ロータリークラブ70周年記念ゴルフ大会に

谷脇さん、桑添さん、中西さん、楠部さんが参加してくれました。

理事の皆様、例会終了後に理事会を開催いたします。ご協力よろしくお願いたします。

6. 幹事報告 幹事 千賀 知起 君

○例会臨時変更のお知らせ

海南西 RC 4月6日(木) → 1日(土)

19:00~ 花見例会(家族例会)
「ふじ白庵 侘楓」

7. 委員会報告 R財団委員長 角谷 太基 君

3月5日、ロータリー財団補助金管理セミナーに出席しました。ロータリー財団に寄付いただいた資金で多くのプロジェクトが実施されています。

3年前の寄付額に応じて地区補助金が配分され、当クラブでも長年、フィリピンでのプロジェクトを実施しています。今年度の手洗い場の整備で既に送金が完了しています。

また、大規模プロジェクトについてはグローバル補助金が活用されます。このほか、財団留学生の支援を行っています。4名のうち、ウクライナから1名の留学生を支援しています。

皆さんからの財団寄付で多くの人が助かっています。ご理解とご支援をお願いたします。



四つのテスト 通行はこれにのりしてから

- ①真実かどうか
- ②好意と友情を深められるか
- ③みんなに公平か
- ④みんなのためになるかどうか



事務所 〒642-0002
 海南市日方 1294 (海南商工会議所 4F)
 TEL:073-483-0801 FAX:073-483-2266

8. ゲスト卓話

寺田 尊紀 様

わかきん先生こと寺田 尊紀、46歳です。前職は消防士を21年していました。火消し、救助、救急、火災予防に従事していました。

ところが、以前に救助した40代、男性で家族（妻、子供2人）の方と偶然、再会しました。



当時、意識を失くし、倒れ、懸命の救命処置。社会復帰まで回復したが、

「倒れる前が幸せ、今は幸せじゃない」と聞き、これまでの考えを変えました。「助けての人」、「助けてを言わない人」がいて、助けてを言わない人を増やしたい！すなわち、救助から予防医療・未病対策へ取り組まなければならない。

でも、消防士で公務員。危険は伴いますが安定した職業を辞めることは、家族が大反対。そこで、次の資格でひとつでも、不合格なら、諦めるの条件で粘り強く話し合いました。



- 1、健康運動実践指導者
- 2、健康運動指導士
- 3、背骨コンディショニング

結果、みごと合格し、困難を受入れ、家族を幸せにする覚悟・約束で今日に至っています。

こだわっていることは、①斬新（固定観念を取っ払う）②魅力・効果的、サプライズ③社会貢献（社会問題解決）です。

○健康運動インフラ整備

・和歌山市役所の敷地内で、定期開催（毎週水曜日12時30分から15分間）しました。15分間の美化活動のあと、健康体操。目的は誰でも運動できる環境、孤立、引きこもり解決、健康と向き合う、和歌山をキレイにするきっかけにと取り組みました。



・アドベンチャーワールドのハッピーパンダカーニバルで楽しい×健康のわかきん体操。対象者は多世代、障害者、外国人が参加してくれました。



・日置川リバーサイドマラソン大会では、ゲストランナーで参加。また、ウォーミングアップも担当し、和歌山のご当地体操

「わかきん体操」をおこないました。大会では94歳の女性ランナーのスタートからフィニッシュまで伴走しました。



個性とは「生きがい」

やりたいことで和歌山県初の健康、豊かにする地域の保健室、テーマパーク感覚で健康寿命を延ばす「フィットネス型デイサービス&フィットネススタジオ」を立ち上げました。恐れは、期待となり、限界は、突破するためにあるとして、「さあ！一緒に踏み出しましょう！」「諦めなければ、夢叶う 夢中フルスロットル」で活動中です。介護に新風を吹き込み、介護卒業・自立する！のフィットネス型デイサービスと介護対策！健康寿命を延ばす！フィットネススタジオを融合し、要支援・要介護になっても諦めず、取り組めば変わる！掴み取ろう！自立歩行、自立思考、自立排出を目指しています。気分障害は、うつ病と双極性障害の2つに分類される疾患です。

うつ病は倦怠感や気力の低下、食欲異常など、双極性障害はうつ状態と躁状態が繰り返されます。気分障害は、うつ病と双極性障害の2つに分類される疾患です。うつ病は倦怠感や気力の低下、食欲異常など、双極性障害はうつ状態と躁状態が繰り返される。運動効果「幸せホルモン」セロトニン大放出！ストレスの原因物質（キヌレニン）を無害化。興奮物質（ノルアドレナリン、ドーパミン）の作用を和らげ、不安を解消し、ポジティブな気分をもたらしてくれる効果もあります。トレーニング強度の目安は「ちょっとキツイ」です。

9. 閉会点鐘

次回例会

第2131回 2023年3月20(月)

海南商工会議所 9:00 集合

IDM 報告



ニコニコ・BOX

角谷 太基 君

ロータリー財団補助金管理セミナーの旅費頂きました

岸 友子 君

〃

