



# 国際ロータリー第2700地区行橋みやこロータリークラブ



世界に希望を生み出そう

「ロータリーを開き、ロータリーを前進させよう」  
2023-2024年度 第2700地区  
ガバナー 吉田知弘

会員が一丸となって手を取り合って  
未来へ繋げて行こう！  
2023-2024年度 行橋みやこRC  
会長 緒方正憲

## 本日のプログラム

- ◆開会「点鐘」
- ◆ロータリーソング「我らの生業」
- ◆お客様・ビジターご紹介
- ◆会長の時間
- ◆幹事報告・委員会報告
- ◆国際奉仕委員会
- ◆ニコニコBOX
- ◆閉会「点鐘」



4月の月信



ホームページ

**【社会奉仕委員会 山本道治委員長活動方針】**  
ロータリーの考える社会奉仕とは、社会に対して能動的に働きかけることで課題を解決したり地域ニーズに応えたりして、人々の生活の質に向上に寄与することを指しています。そこで、本年度も毎年行っている献血活動において、多くの参加を頂けるように促進活動を行います。また、青少年を巻き込んだ河川敷の清掃活動も行います。

## 例会予定

- ◆4月20日(水)創立40周年記念式典
- ◆4月24日(水)休会
- ◆5月1日(水)休会
- ◆5月8日(水)社会奉仕委員会
- ◆5月15日(水)R情報会員研修委員会
- ◆5月22日(水)職業奉仕委員会
- ◆5月29日(水)プログラム委員会

## 出席報告

会員数:57名 メークアップ:4名  
欠席者:17名 出席率70.18%

**お客様:** 三輪三佐子様  
溝端 祥子様

## 4月のお誕生日

西村 勝R(2日)・柏木純二郎R(20日)  
石塚貴仁R(22日)

吉元 歩様・沖永典子様  
内田美智子様・岡崎博美様  
大原美樹子様

## 【会長の時間】



皆さん、こんにちは「ロコモ」という言葉を聞いたことがあるでしょうか?年齢とともに、立ったり座ったりする機能が低下した「ロコモティブシンドローム」の略称です。大人だけなく、子どもたちにも広がっています。その背景にあるのは、「姿勢の悪さ」や「運動不足」です。運動器症候群、「ロコモティブシンドローム」。年齢とともに、骨や関節などの「運動器」の働きが衰え、歩くなどの動きに異常をきたす状態のことを指します。一般的には中高年に多く見られますが、近年、子どもたちの間でも、バランス能力や柔軟性が低下した「子どもロコモ」が増加傾向にあるというのです。全国ストップ・ザ・ロコモ協議会が、

たとえばしゃがみ込みができないとか、あるいは体前屈ができない、肩が垂直に上がってこない。もうひとつはバランスが悪いということですね。雑巾がけができない。体を支えられず顔面を打ってしまいます」日常生活にも支障が出る「ロコモ」。子どもたちの体に異変が起きている原因是、姿勢の悪さや運動不足です。スマホの姿勢ってのは、すごく体の姿勢を悪くする一つの原因とも言えます。運動不足も重なって体が硬くなっているてさらに追い打ちをかけるようにコロナですよね。さらに身体を動かさなくなつて。いろんな動作が自分の手じゃなくて出来てしまう『超便利社会』が、逆に言うと、子供たちの体を使うことの経験を減らしてしまってことが言えるかなと思います。便利なものがあふれたことで体を動かす機会が減ったことや、スマートフォンやゲーム機などの普及で全身を動かして遊ぶ機会が減少。基本的な体の使い方が身についていないといいます。では「子どもロコモ」かどうか、どうチェックすればいいのでしょうか。

- 創立…1984年4月3日
- 例会日…水曜日(12:30~13:30)
- 例会場…みやこホテル Tel 0930-23-1800 行橋市宮市町9-18
- 事務局…〒824-0005 行橋市中央1丁目9-50(行橋商工会議所 別館1階)  
TEL0930-25-0655 FAX0930-25-5700 E-mail:info@ym-rotary.club

- 会長…緒方正憲
- 副会長…松山貞徳
- 幹事…長尾浩央
- 会報雑誌委員長…安永結美
- URL: <https://ym-rotary.club>

ポイントは、4つです。片足立ちで5秒間以上ふらつかずに立っていられるか。途中で止まったり後ろに転んだりせずにしゃがむことができるか。腕をまっすぐ上にあげることができるか。前屈をして指が楽に床につくか。1つでも当てはまると、「子どもロコモ」の疑いがあり、ではどうすれば、改善できるのか。その方法のひとつが、「子どもロコモ体操」です。意識するポイントは、肩甲骨、股関節、足の指の3つです。まずは手を頭の後ろで組み、足を肩幅に開きます。息を吸いながら腕を後ろへ、息を吐きながら前に戻し、肩甲骨を動かします。続いて、大きく伸びの運動。背伸びをして身体を大きく前に倒します。背中が丸まらないように気を付けましょう。そして、スクワット。手を前に突き出し、肩甲骨を伸ばすようにして腰を下ろします。この時、足の親指が浮かないよう注意が必要です。

[https://www.youtube.com/watch?v=Mqq6\\_Ie1x\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=Mqq6_Ie1x_U)  
以上会長の時間でした。



## 【幹事報告】

1. 吉松保穂さんの推薦カードが公示から1週間経ちました。ご意見有りませんでしたので入会の手続きに移らさせていただきます。



2. 今年の地区大会、13日（土）に晚餐会、14日（日）にサンパレスにて本会が行われます。日曜日は10時半点鐘となっておりますのでご参加の方々はその時刻までにお越しください。

3. 行橋RC 60周年の記念品（ドレッシング）ですが、受け取っていただいていない分が事務局に御座います。賞味期限がある品物ですので、時期が来れば適宜処理行こうと思います。該当の（出席滞りがちな）会員に会われる際はついでに持って行ってみてはいかがでしょうか？

4. 台湾の地震に関する義捐金の依頼が2700地区から届いております。台湾は我々クラブとも縁深い地域です。この後臨時理事会を開き方針を定めますので寄付などに関してご理解いただけますようお願いします。

5. 例会終了後、臨時理事会を行います。会場出されてすぐの和室にて行いますので理事役員の方々はご出席お願いします。

## 【委員会報告】

### 40周年記念式典実行委員会

4月20日式典当日の実行委員会内の委員会別の各テーブル担当が前回の実行委員会で決定しました。前回のプログラム卓話でお話しをしたように、各委員長から指示やお願いがありますので宜しくお願ひ致します。



### 次年度幹事

- ・二点あります。
- ・本日18時30分から青いリンゴで次年度役員、委員長会議を行います。  
会費は6000円です。お釣りのないように、お願ひします。
- ・5月18日アクロス福岡で地区協議会があります。出席予定の方で出られない方は代理出席をお願いします。



### 次年度会員増強出席奨励委員会

来週17日（水）例会終了後、次年度会員増強出席奨励委員会の小委員会を致します。ご出席宜しくお願ひ致します。



### 記

日時: 4月17日（水）例会終了後

場所: 基本は会場前のロビー（ソファーの場所）

内容: 次年度委員会の方針と予算について（事前資料を配布しますのでお目通しください）

※炉辺会合がR情報研修と合同で4月23日（火）

18時半からグランジで開催予定です。



本日SAAの岡崎R  
です。お疲れ様でした。

# 【本日のプログラム】

広報公共イメージ委員会

委員長 藤原妃呂R



本日は新美夜古商店街振興組合 ハミング部会長 三輪三佐子様とえびす通り部会員 溝端 祥子様に卓話をお願いしております。宜しくお願ひ致します。

新美夜古商店街  
振興組合  
ハミング部会長  
三輪三佐子様



えびす通り部会員 溝端 祥子様

溝端祥子と申します。  
本日は貴重な機会を  
いただきありがとうございます。  
時間も限られていますので、今日は3つのことについてお話させていただければ  
と思います。



- ・簡単な自己紹介
- ・去年一年間で行ってきた地域活性化活動
- ・これから展望

## 1. 自己紹介

私は行橋生まれ行橋育ちでして、今年29歳になります。高校卒業後は、関西の方にいき、京都府警察に就職しました。刑事課や交番勤務、警務課、DJポリス等、8年間、様々な経験をさせていただきました。

警察官や公務員というと定年まで努める方が多いのですが、私の場合は、20歳過ぎころから「20代後半になつたら辞める」というのを心に決めてました。

もちろん警察官という職業はやりがいもあり誇れる仕事ですが、職業柄「警察官のあるべき姿」というのを維持しなければならず、やりたいことや若いうちに色々経験したいという思いに制限がかかってしまうことが多くあったので、26歳のときに警察官を退職しました。

警察官を退職した後は、カナダに語学留学し、英語やマーケティングを学びましたが、地元に貢献したいという思いから昨年の3月に行橋に帰ってきました。現在は、WEBマーケターとして、SNSの運用代行、コンサルティングを行ったり、バーの経営をしています。

## 2. 去年一年間行ってきた地域活性化活動

昨年5月から、本業の他にも、行橋を盛り上げるためえびす通り商店街の復興活動や、SNSで行橋の魅力発信をしております。

では、なぜ私が商店街の活動をしているかということをお話しします。

私が子供のころ、両親がえびす通り商店街でお店をしていたということもあり、小学生の頃は、毎日のように商店街で遊んでいました。

その頃は活気もあり、商店街を歩けば、誰かが声をかけてくれる、魚屋さんにおつかいに行けばお菓子をくれるということが日常茶飯事で、本当に「暖かい」場所でした。しかし、地元を離れた後、一年に数回帰省するたびに、その活気あった商店街が、みるみる廃れていくところを目の当たりにしたため、商店街ならではの良さ、人の繋がりを後世にも残したいという思いから、地域活性化活動を始めました。

ですが、私には、お金も権力も人脈もなかったので「SNSで地元の魅力発信」というところから始めました。

そして活動していると、商店街の三輪さんであつたり、協力してくださる方々が増えてきて、去年1年間では3つのイベントを開催することができました。

特に35年ぶりに開催した土曜夜市では、行橋だけでなく、北九州、県外から多くの方がきてくださいり、昔の活気を取り戻すことができただけでなく、商店街の店主さんたちの意識も少しづつ変化した一年間だったと思います。

## 3. 今後の展望について

商店街の活動を続けていると

「商店街を復興させることに意味はあるのか。」

「時代は変わった。」

「需要がない。」「活性化はそんな簡単じゃない」

そう言われることが多々ありますが、私は商店街にはいろんな可能性が秘められていると確信しています。



地元資本の小売店が増え頑張れば、地元を回るお金が増える。地元を回るお金が増えれば街全体が活性化する。最近であれば、韓国の方のインバウンドも増えていますので、より行橋を大きく発展させるチャンスではないかと思います。

「商店街を活性化させる、地元を盛り上げる」といっても、外からは見えない問題が山積みですが、「動かないと何も始まらない」と思うので、これからも私にできることはどんどんやっていきます。

これからも行橋を盛り上げるために頑張っていきますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

\*\*\*\*\*

## 【地区大会】

・令和6年4月13日（土）18：30より  
　　歓迎晩餐会　　ホテル日航福岡

・令和6年4月14日（日）  
　　会場：　福岡サンパレスホテル



## 四つのテスト

言行はこれに照らしてから

- 1、**真実**かどうか
- 2、みんなに**公平**か
- 3、**好意**と**友情**を深めるか
- 4、みんなのためになるかどうか

## ニコニコBOX

緒方正憲R:三輪様、溝端様、本日は卓話有難うございました。

長尾浩央R:三輪様、溝端様、有難うございました。

有門功太郎R:三輪様、溝端様、卓話有難うございました。

石田之茂R:ニコニコします。

内田克彦R:三輪さん、金髪さん商店街の活性化に向けて宜しくお願ひ致します。

工藤茂美R:三輪様、溝端様これからも頑張って下さい。お弁当の注文、ありがとうございます。

田渕哲朗R:三輪さん、溝端さん有難うございました。藤原委員長、有難うございました。

西村 勝R:三輪さん、金髪さん卓話有難うございました。松田R、DVD製作ありがとうございます。感動がよみがえりました。

原田和博R:岡崎さん、SAA代理お疲れ様でした。松田さん、忙しい中、映像作成有難うございました。

藤原妃呂R:三輪さん、金髪さん本日は卓話有難うございました。

松井明男R:三輪さん、金髪さん卓話有難うございました。

松山貞徳R:卓話をして下さいました三輪様、溝端様、貴重なお話をありがとうございます。

村上哲二R:三輪様、溝端様、卓話有難うございました。



## 【会報雑誌からのお願い】

各委員会報告をした委員長の皆様は必ず原稿を事務局までEメールで送って下さい。

E-mail : info@ym-rotary.club

宜しくお願ひ致します。

会報雑誌委員会 委員長 安永結美

## ニコニコBOX

4月10日の合計14, 500円

累計 696, 158 円

## 近隣R・Cへのメークアップのご案内

月曜日	…小倉中央 R.C	「リーガロイヤルホテル小倉」
火曜日	…行橋 R.C	「みやこホテル」
火曜日	…小倉南 R.C	「リーガロイヤルホテル小倉」
水曜日	…田川 R.C	「料亭あおぎり」
水曜日	…小倉東 R.C	「ステーションホテル小倉」
木曜日	…豊前 R.C	「ニューいずみ」
木曜日	…苅田 R.C	「ブルーポートホテル」
金曜日	…小倉 R.C	「リーガロイヤルホテル小倉」
金曜日	…豊前西 R.C	「築上町リサイクルプラザ」
土曜日	…福岡城東 R.C	「ホテル日航福岡」