



### 本日のプログラム

SAA: 吉田 康志 様

- 開会点鐘 (12 時 40 分点鐘)
- ロータリーソング「我等の生業」



### 本日のお客様

ピラティス Studio OVER-DRIVE 代表 津田 <sup>ひろのり</sup> 祐則 様

### 会長挨拶

会長 舟元 英一 様

皆様こんにちは。今月は、霜月、いわゆる霜が降る月でありまして、寒さを一段と感じ暖房が恋しくなる季節になりました。本日は、この後、「ピラティスとその効用」と題して津田祐則様から卓話をいただくことになっています。私も含めて、現在の高齢化社会にあって人々の間で健康等への関心と興味が深まっていると思いますが、本日の卓話を楽しみにしていました。

ところで、今年から8月に「山の日」が追加され、年間の祝日は十六日になりました。明日11月3日(木)は、「文化の日」です。文化の日は、皆さまご承知のように昭和21年のこの日、日本国憲法が公布されたことを由来として、昭和23年に制定されました。「自由と平和を愛し、文化を進める日」というのがその趣旨です。

皇居では毎年、文化の発達に関して、特に顕著な功績のある人に、文化勲章の親授式が行われます。本年は、ノーベル医学・生理学賞を受賞した大隅良典先生ほか5名が選ばれています。

また、全国各地で芸術祭が開かれたり、無料で開放される博物館や美術館などもあります。当県でも、県民であれば石川県立美術館や石川県立歴史博物館などおよそ100の施設が無料で入場できます。

当クラブ会員でも伝統文化の加賀友禅をお仕事にしている会員や趣味の域を超えた素晴らしい芸域をもった会員がいますが、文化的な芸事や趣味は、人生により深い味わいをもたらしてくれるのではないのでしょうか。

文化の日になんで、一つ仕事を離れて、文化的趣味に親しんではいかがでしょうか。

ところで、明日の文化の日ですが、野々市市文化会館フォルテ大ホールにおいて野々市市子ども会育成連絡協議会主催の「子どもフェスティバル式典」が開催されます。当日、市内の子供会の活動に対し特別賞をして各種団体からの表彰式が行われることとなっています。当クラブは、各単位子供会が作製したかべ新聞で優秀であったものについて、ロータリークラブ会長賞としてかべ新聞特別賞を表彰することとなっています。

都合がお付きであれば、作品をご覧いただければいかがであろうかと考えている次第であります。

### 結婚記念月・誕生月祝い

お誕生：田島様、中川様、吉田康志様、齊藤様  
ご結婚：矢原様、北潟様、新保様





## 幹事報告

### 織部 秀一 幹事

- ・ 来週 11 月 9 日の例会は RI 第 2610 地区国際青少年交換副委員長 北川 雅一郎 様の卓話です。
- ・ 先日の地区大会で 2015-2016 年度のロータリー米山奨学会個人平均寄付額地区 4 位の表彰を受けました。感謝状が届いています。



## 卓話者 紹介

### 榎本 いずみ 様

今日はピラティス Studio OVER-DRIVE の津田先生にお越しいただきました。私も始めたころは、何になるのか、力の入れ方がわからなかったりしました。効果として感じたのは人間ドックで毎年数ミリですが、身長が高くなった結果を見たときでした。また腰が痛くなったりしても、自分で体幹に力を入れることにより、自然に治ってゆくようになりました。これは、体にすごくいいことなんだとわかりました。今日は皆様にもピラティスの良さを知っていただければと思います。



## 卓話

### ピラティス Studio OVER-DRIVE 代表 津田 ひろのり 祐則 様

#### 「ピラティスとその効果」

こんにちは、津田と申します。今ご紹介戴きましたピラティススタジオを終営しています。ピラティス自体は、知っている人は良く御存知ですが、知らない人は全く知らないと思います。みなさんの中で今日初めてピラティスを知ったという人が、ほとんどではないかと思ひます、ピラティスとはエクササイズです。私のスタジオは、私で 5 代目となりましたが、私の前職は、こちらにおいでる吉田会長エイムのもとで、15 年働かせていただき、その経験を活かしてやらせていただいています。具体的に、スタジオでやっている生の映像を見ていただきながら、進めたいと思ひます。

うちのスタジオの仕事内容を、簡単に説明したいと思ひます。パーソナルレッスンをやっております、榎本さんにも来ていただいております。実は、こういうスタジオになっています。ベットみたいな台に乗っていただき、そこで体を動かします。いろんなエクササイズの機具があり、後程紹介したいと思ひます。

今いらっしゃるお客様は、70 代、80 代の方々もいます。また、姿勢教室もやっております、小学校にも訪問し教室も開いています。ピラティスは全身運動なのですが、それに伴って姿勢も良くなってくるので、姿勢を保つためのピラティス、姿勢はこんなに大切なんだよという授業をやらせていただいています。先日は、金沢市内にて小学生 50 人、保護者 50 人を対象に、ピラティス教室をやらせていただきました。また、専門学校のモデル学科にて、ピラティス教室をいたします。ウォーキングができないとか、ターンができない方々の教室です。





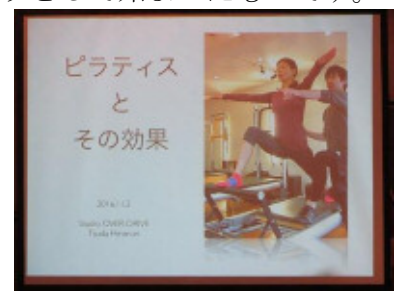
ピラティスとはどういう意味ですかと質問があります。ピラティスとは人の名前です。ドイツ生まれのジョセフ ピラティスと言います。世界的になったのは、ニューヨークに渡リスタジオを開設し、バレエダンサー・ハリウッドスターにその効果が認められ広まってゆきました。没後 50 年たった今も全世界にて共通のエクササイズが行われています。

ピラティスがこのエクササイズを開発したのは、第一次世界大戦の 1914 年、その時にイギリスにて抑留されていましたが、いっしょに抑留されていた兵士を、看護師として対応しながら、兵士達が元気になるようにいろんなエクササイズを考案致しました。重病の兵もいたので、ベットを改造してエクササイズを教えたそうです。1918 年には、ヨーロッパにてインフルエンザが大流行し、何万人も亡くなりましたが、ピラティスのいた宿舎では、皆さん元気で、終戦後、全員ふるさとへ帰っていったそうです、ピラティスは健康増進ですが、もともとはリハビリとして始まったものです。

映像を見ながら各種機具の紹介・指導方法及び効果等の説明

ピラティスの言葉

- 10 回行えば違:いを感じ、
- 20 回行えば違いが目に見え、
- 30 回行えばまったく別の体になる。



### ニコニコボックス

齊藤 邦博 様

卓上の花: アスター 花言葉: 信ずる心

卓上の花: 上田様、西村様



舟元 津田祐則様今日は興味深い卓話有難うございます。

織田 津田さん 卓話ありがとうございました。

下原 幾多の困難を乗り越え、結婚 23 年目を迎えることができました。みなさんのおかげです。

濱 誕生記念、結婚記念ありがとうございました！

上田 津田様卓話ありがとうございました。

吉田哲郎 11 月 6 日 (日) ツエーゲン金沢のホーム最終戦があります。

チケット 30 枚ありますので、お時間があればお越しください。

立石 今年もクリスマスケーキ、おせち絶賛受付中でございます。皆様よろしくお願ひいたします。

中川 特にめでたいとは思いませんが、57 歳になりました。有難うございます。

新保 結婚記念日のお祝ひありがとうございました。

吉田康志 津田さん久しぶりです。今日宜しくお願ひします。

竹澤、兼田、田嶋、矢原、松井、松岡、齊藤、西村

本日の収入額 46,000 円 累計 344,000 円

■閉会点鐘 (13 時 30 分)

記録: 西村、写真: 嘉門