

～ 正しい骨盤の位置を見つけよう ～



皆様、食事の後、少し体を動かしていただきたいので、椅子を私の方に向けていただきたいです。背広が気になるようでしたら、脱いでいただいても構いません。

皆さんの姿勢を確認していききたいと思います。また、正しい姿勢とはどんな姿勢なのかを確認していただきたいと思います。

骨盤の上には肋骨があります。その上には頭があります。それを支えているのは何でしょうか？ それは背骨です。

まず土台になる骨盤が位置が正しいポジションにならないと、その上にある肋骨と頭のポジションは変わってきます。骨盤の位置がどんなふうになっているかを皆さんで確認していききたいと思います。

腰が痛くて病院に行くと、コルセットを渡されます。そうしますと、骨盤が正しい位置になり腰が痛くなくなります。

コルセットにあたる”インナーマッスル”を鍛えていくと骨盤の位置が安定します。



是非、奥さまに紹介していただくと有り難いと思います。男性も歓迎です。

委員会報告

- ・地区研修協議会について（長嶋会員）
- ・会員増強委員会（糠谷委員長）
静岡JCへの入会募集案内について
- ・米山記念奨学会カウンセラーの表彰
吉川会員
- ・未来の夢計画について（高橋会員）
「こども支援プロジェクト」



確定出席報告(前々回出席報告)

望月徹委員長

月/日	確定出席率	総会員数	出席者合計（含メイクアップ）
2/9	75.60%	47名	31名（メイクアップ0名を含む）
2/17	88.37%	47名	38名（メイクアップ2名を含む）

- ・総会員数47名（出席義務会員32名＋出席免除会員15名）
- ・出席者合計には出席免除会員、メイクアップ会員を含む

～出席率向上へのご協力をお願い致します～

THE ROTARY CLUB OF SHIZUOKA - CHUO DIST. 2620

本稿の担当：久保田 美弘