



# GIFU MINAMI LIONS CLUB

～ 2025 - 2026 ～

## 岐阜南ライオンズクラブ例会報告書

### 第1634回 教養例会

2026年4月16日 (木) 12:15 岐阜グランドホテル

司会 L.川田 基弘

334 複合地区 スローガン

熱意と思いやりでWe Serve  
MD334はワンチーム

334-B地区 スローガン

クラブ活動の新しい章<物語>を開き、社会奉仕に精進しよう  
(もっと知的に、もっと自由に、もっと楽しく)

岐阜南ライオンズクラブ会長方針

みんなで広げよう ライオンズの輪っ!

### 例会プログラム

#### 第1634回 教養例会

ゲスト入場 会員副委員長 L. 幾田 弘文

開式ゴング 会長 L. 金森 俊憲

国旗及びライオンズ旗に礼

国歌並びにライオンズヒムの歌斉唱

会長あいさつ 会長 L. 金森 俊憲

ゲスト・ビジターのご紹介 幹事 L. 古田さよ子

ボーイスカウト助成金の授与 幹事 L. 古田さよ子

#### 《食事懇談》

卓話 岐阜保険大学 リハビリテーション学部

理学療法学科 学科長・教授 鈴木 啓介様

「健康体操 ～肩こりと腰痛予防～」

謝辞 会員副委員長 L. 幾田 弘文

ゲスト退場 第一副会長 L. 豊田 育子

TT登場 TT L. 古池美之一

アクティビティ・委員会報告及びご案内 各委員会

幹事報告及びご案内 幹事 L. 古田さよ子

出席報告 出席委員

会計報告 会計 L. 吉田 直美

次回例会のご案内

5月7日 (木) 12:15～ 教養例会

岐阜グランドホテル

また会う日まで

閉会ゴング

### 会長あいさつ

会長 L. 金森 俊憲



本日は、多くの事業に影を落としているホルムズ海峡封鎖の影響についてお話しします。

現在、自動車業界ではエンジンオイルやブレーキオイルなど「オイル」と名の付く全商品の受注が停止し、納期未定の深刻な在庫不足に陥っています。また建築業界でもシンナーが品薄で、車両の修理や塗装が困難になることが予想されます。新車の納期遅れも重なり、代車不足など生活への影響も避けられません。医療現場での使い捨て手袋不足も懸念される中、皆様には一層の安全運転と健康管理に留意していただきたいと願っております。

さて、4月第2例会を迎え、今期の例会も残り5回となりました。選挙会は無事終了しましたが、地区年次大会や献血例会、会員増強、キャンパスクラブ設立など、解決すべき課題はまだ多く残されています。最後まで気を引き締めて活動に取り組むとともに、次年度の計画運営にも協力していく所存です。

本日は見学者をお迎えしております。いつも通り活気ある例会となるよう、皆様のご協力をお願いして、会長挨拶とさせていただきます。

## ボーイスカウト助成金の授与



ボーイスカウト謝辞 L.加藤 憲

本日は、岐阜市ボーイスカウト協議会への助成金を賜り、誠にありがとうございます。ボーイスカウト活動は、多くの成人リーダーや支援者の善意と情熱によって支えられております。リーダーたちは、子どもたちの成長を願う気持ちを原動力に、日々活動に取り組んでいます。いただいた活動費は、備品購入や移動費など、子どもたちの健全育成のために大切に活用させていただいております。近年は物価高の影響もあり、運営環境は厳しさを増しておりますので、このたびのご支援は大変ありがたく、心より感謝申し上げます。今後も子どもたちの成長のため、有意義に活用してまいります。本当にありがとうございました。

## 卓 話

岐阜保険大学 リハビリテーション学部  
理学療法学科 学科長・教授 鈴木 啓介様



岐阜保健大学リハビリテーション学部理学療法学科の鈴木啓介先生による、「肩こり・腰痛予防」をテーマとした講話が行われました。鈴木先生は理学療法士として、けがや病気を抱えた方の身体機能回復を支援する仕事に従事されており、特に心臓や腎臓、糖尿病などの内部障害分野を専門とされています。

講話では、近年のリハビリテーション医療では「安静よりも早期に身体を動かすこと」が重視されていると説明されました。重症患者であっても、人工呼吸器を装着したまま立位や歩行訓練を行う時代となっており、寝たきり状態を防ぐことが健康維持に重要であると話されました。



肩こりについては、進行すると「五十肩（肩関節周囲炎）」を引き起こす可能性があるという説明されました。原因は医学的に完全には解明されていませんが、肩周辺の筋肉や関節が硬くなり、炎症を起こすことで強い痛みが生じるとのことでした。発症すると夜も眠れないほどの痛みとなり、回復までに長期間を要するため、日頃から肩周辺を柔らかく保つことが予防につながると強調されました。

また、糖尿病についても解説があり、血糖値の管理には運動が非常に効果的であると紹介されました。特に食後30分から2時間の間に軽い運動を行うことで、食後血糖値の急上昇を抑え、心筋梗塞や脳梗塞のリスク低減につながるとのことでした。実技では、首・肩・肩甲骨周辺を中心としたストレッチや体操が行われました。肩甲骨周辺には「褐色脂肪細胞」が多く存在し、運動によって活性化すると脂肪燃焼や体温上昇、免疫力向上に効果があると説明されました。さらに、座り姿勢の改善や骨盤を立てる動作、30分に1回立ち上がって腰を反らす運動が腰痛予防に有効であると紹介されました。

最後に、深呼吸による自律神経の調整方法についても説明があり、「4秒で吸い、6秒で吐く呼吸」を意識することで、リラックス効果が高まり、心身の健康維持につながると締めくくられました。

謝辞

第二副会長 L.山崎 久喜

最近第一三共ヘルスケアさんがサントリーグループ入りされるという話題もあり、健康分野への期待もますます高まっています。ひょっとしたら、将来は腰痛に効くお酒まで出るかもしれませんね。

本日は大変貴重で楽しいご講話をありがとうございました。

※謝辞は第一副会長のL.豊田となっていました。が講師が社内の身内となりますので第一副会長L.山崎から申し上げます。

## TT L. 古池美之一



本日は、私の本業である旅行業の視点から、円安の中でも「お得に楽しめる」最新の海外旅行先としてマカオをご紹介します。  
かつての「カジノの街」というイメージは過去のもので、現在のマカオは、アジア最大級のファミリー向けメガリゾートへと変貌を遂げています。2019年には香港から世界最長の海上橋「港珠澳大橋」が開通し、空港からわずか30~40分でアクセス可能となりました。

## 【マカオの魅力】

## ①世界遺産と食文化

旧ポルトガル植民地時代の教会群などの世界遺産に加え、ユネスコ食文化創造都市としてのグルメも堪能できます。

## ②最新IR（統合型リゾート）

噴水ショー、8の字型の観覧車、室内型ウォーターパークなど、子供から大人まで楽しめるアトラクションが充実しています。

## ③安心・便利

日本との時差はわずか1時間。治安は極めて良好で、英語も広く通じます。

## ④優れたコストパフォーマンス

「ビッグマック指数」で見ても、日本（480円）に対しマカオは約370円。欧米諸国が1,000円を超える中、非常にリーズナブルに楽しめます。

この夏の家族旅行や親睦旅行に、ぜひマカオをご検討ください。

## ドネーション

## ◇L. 加藤 憲 ¥10,000

・本願寺派 黒野組長を8年勤め3月で退任しました  
黒野地区29ヶ寺を取り纏める責任者を務めました

## ◇L. 佐野 正明 ¥5,000

・長女の初孫(岳)が二日間陣痛後、母子共に健康で生まれたことに感謝して。6人の孫、全て男子

## ◇L. 金森 俊憲 ¥3,000

・無事に結成例会が楽しく終わりました。  
ありがとうございました。

## アクティビティ・委員会報告及びご案内

## 旅行部会

L. 土本 俊一

旅行部会より、6月11日開催の日帰り親睦旅行をご案内します。今回は南信州での「さくらんぼ狩り」をメインに、伊那食品工業の「かんてんぱぱガーデン」での食事や買い物、名刹「光前寺」の拝観を巡る充実のコースです。会費は1.5万円、定員30名で、夕方18時前には岐阜駅に帰着予定です。詳細は配布のチラシをご覧ください、ぜひご友人をお誘い合わせの上、お早めにお申し込みください。皆様の参加をお待ちしております。

## 幹事報告及びご案内

幹事 L. 古田さよ子

- ・第1回準備理事会 4月13日(月)行われました
- ・献血活動 4月19日(日)マーサ21ご参加ください
- ・準備正副委員長会議 4月20日(月)うを仁
- ・第2回準備理事会 5月18日(月)  
岐阜グランドホテル
- ・第3回準備理事会 6月18日(木)ホテルパーク
- ・第72回地区年次大会 5月10日に三重までバスを仕立てて行きますので集合時間等お間違えの無いように
- ・第108回国際大会ですが、本日打合せございます  
また、不明な点はL. 古池に確認ください
- ・最後に、本クラブ発足時には年に2回はドネーションしようという約束がありましたので、皆さん最後までご協力ください。

## 出席報告

正会員39名中、31名出席、79.5%

## 会計報告

会計 L. 吉田 直美

ファイン・ドネーション ¥48,000

## 次回例会のご案内

5月7日(木) 12:15 開始

教養例会 岐阜グランドホテル