

# Weekly Bulletin 2014-2015



RI会長  
ゲイリー・C.K.ホーン  
(黄其光)



## 静岡東ロータリークラブ

会長/伊藤洋一郎 幹事/相原雄治

事務局/静岡市葵区追手町2-12 静岡安藤ハザマビル5F TEL054-254-5611

例会場/ホテルアソシア静岡 例会日/毎週 木曜日 12:30~13:30

<http://www.shizuoka-east-rc.jp>



会長  
伊藤洋一郎



## 第 2706 回例会

平成 27 年 3 月 5 日 天候 晴

《司 会》 相原雄治 君

《合 唱》 「国歌斉唱」「奉仕の理想」

《BGM》 「メモリー・シーレイ」

《ゲスト》 株式会社 ヤマナミスポーツ  
取締役・靴育スペシャリスト  
森 千秋 様

《ピジター》 なし

### 《本日のお祝い》

お誕生日  
なし

結婚記念日

3月8日 鈴木寿人 君  
3月8日 戸塚敦雄 君

### 《会長挨拶要旨》



人生の持ち時間についてロータリーに考えてみました。50を過ぎると、人生の残り時間が高が知れている。「まだ20年もありますよ。」という人がいるけれど、冗談じゃない。20年などという歳月は、それこそ「あっ」という間にやってきて過ぎ去ってしまう。と池波正太郎は言っています。

では、どう生きるかということについて別のエッセイで彼は次のように書いています。「近年、つくづく一人の人間が持っている生涯の時間というものは、高が知れていると思わざるを得ない。人間の欲望は際限もないもので、あれもこれもと欲張ったところで、どうにもならないことは知れている。そして、一つ一つの欲望を満たすためには、金よりも何よりも、それ相応の『時間』を必要とする。一つ得るためには、一を捨てねばならぬ。時間のこと

である。人間の持時間こそ人間がもっとも大切に扱わなければならぬ『財産』だと思う」

この言葉を読んでみて、いくつかのことに気づかされます

- ① あれもこれもと欲張らない。
- ② 自分の欲望を満たすためには、それ相応の時間を必要とする。簡単にはいかない。思い立って手に入れようとしても、そのための絶対時間が必要となる。
- ③ 50を過ぎて、残された時間が不確定であるとしても、もしかしたら、そうたくさん時間は残されていないのだと思います。
- ④ その残された時間の中で得難いものを手に入れ人生を楽しむためには、大事な一つを捨てる勇氣や決断が必要なのでしょう。

若いときは、先のことなど想ったこともなく自由に生きる時間があつたように思います。50を過ぎ60を過ぎると、あれもこれもではなく何かを選んで先に進むことが必要なのかもしれないと、池波正太郎のエッセイを読みながら、想いました。

しかし一方では目の前からスーッと地図が消え磁石も羅針盤も見つからなくても、ともかく今、船だけは出さねば、という若いころの突き動かされる熱い想いで、もう一步踏み出してみたいとも思っています。

それは、年を重ねて、安全・安心の旅とはほど遠いものですが、そういった衝動が、生きてゆく根源的な力ではないのだろうか、春のいざないの中で想いました。

会員の皆様にも、それぞれに人生の持ち時間というものがあるのなら、それぞれの時間の中で、生き生きとした時間を過ごされるようにと想います。

### 《来賓卓話》

「足型計測の勧め ～靴は健康の盲点である～」

株式会社 ヤマナミスポーツ 森 千秋 氏



私は父が経営する「ヤマナミスポーツ」でシューズコーナーを担当すると同時に、日本靴育協会の代表理事を務めています。常々靴を見直すことで健康を推進することを伝える活動をしています。

私の経歴ですが、父の事業を手伝うために営業職に就き、その後結婚・出産を経験しました。その際、元々の持病の影響もありステロイド治療を受け、その結果一ヵ月で15キロも太ってしまいました。急激に増えた為、膝を痛め手術を受けることになったのですが、リハビリとして整形靴を使用したことがキッカケで、靴育の世界に入ることになりました。

靴育協会では「選ぶ、履く、立つ」から靴教育を行い、それを教育として広める人材を育成しています。

靴は一般の大人の男性で一日の半分以上履いており、小学生でも8時間は履いています。それほど長時間履いている靴ですが、選ぶポイントはデザインとサイズです。ところが足のサイズが23.5cmと答えた女性の実際の足のサイズを測ってみると、全体の24%しか適合していませんでした。多くの方がそれ以下のサイズで、大きめの靴を選んでいました。これは簡単に履ける靴を選ぶ習慣があるためではないかと思えます。その理由の一つは、日本には玄関という文化があり靴を脱いだり履いたりする機会が多いためではないかと思えます。もう一つの理由は靴売り場です。靴の見本が一足置いてあり、その下にサイズ別に箱に入った靴が並べられている光景をよく目にします。このようにお客さまが靴を履かずに自分でサイズを選べてしまう売り場場にも問題があると思えます。

最近足の横幅が広がる現象が増えてきており、これが進むと次は足の指が上がり、靴と指先が当たってしまいますので、大き目サイズを選ぶという悪循環に嵌ってしまいます。足の内側が潰れると扁平足、外側が潰れるとO脚になります。また、足の指先には無数の神経が走っており、これが摩擦を受けると首や頭が痛くなり、胃の痛みにも繋がってきます。足と靴のトラブルがある方は、膝、肩、腰に悩みの在る方が非常に多いです。それは姿勢が悪いためです。足型を測定してみると、踵に体重が乗りすぎている人は腰痛になる確率が高くなっています。外側に圧が出ている人はO脚か膝の痛みを抱えています。足型を測定しただけでどんな姿勢かが解ります。足部変形のある方の64%が何らかの体の痛みを訴えています。立ち姿勢や歩き方の習慣などを絡めると、足=靴は健康の盲点であると結論付きました。足は体の一番下にあり、いわば土台となります。その土台が傾けば、その上に乗っている体の各部分は少しずつずらして積まなければ、積み上げることはできません。足が安定していない状態、それは足が靴の中で遊んでいる状態です。そうなると首、肩、

腰が少しずつ歪んでしまいます。ですから靴はサイズ通り履かなくてはいけません。よって正しい靴選びを啓発する人材を増やす必要があるのです。そういった背景もあり、靴教育を行っています。

靴育講習は「知識+体験」です。実際に立ったり座ったり歩いたりしてもらいます。私たちが提案したいのは身体測定や健康診断時に足型測定を加えていただきたいのです。足の健康とは、まずサイズから整えることです。足圧分布を見るだけで荷重状態が解り、体の傾きが解ります。実際の行うのは、サイズの計測と足圧分布と全体の写真撮影です。それを基に所見と中敷き・シューズの提案と歩行の指導をして、カルテにして年一回更新していきます。このように非医療の立場で未病対策を講じていくのが私たちの活動です。

### 《スマイル報告》

佐野 哲一 君 一年があまりに早いので、この年になると「誕生日です」と念を押されることに、やれぬことが多過ぎて焦りを感じます。日にちが記憶されやすいので隠れても通れず、今日からまた原点回帰、新たなるスタートとします。記念品ありがとうございました。

曾根 正弘 君 インドに行ってきました。日本が主役の産業技術フェアを視察し、観光ではタージマハルを訪ね、その壮麗精緻な廟の見事に圧倒されました。

司馬 速 君 くらく会 300 回記念誌が出来ました。これはくらく会院の努力、鈴木益民さん、川村さん、渡辺さん、竹内さん、現会員の小山さんの協力によるものです。それに鈴木寿人さんのリコージャパンさんのサービス本クラブよりの補助金のお陰です。皆様に感謝してスマイル。

戸塚 敦雄 君 結婚記念日のお花をありがとうございます。

伊藤洋一郎 君 身の回りに、思いがけないことが次々と起こり、心の安定を求めてスマイルします。

望月 康弘 君 インフルエンザがようやく治まり、遅れていたクリスマスローズが一斉に咲いてきたのでスマイル。

### 《出席報告》

	会員数	出席	欠席	MU	完全欠席	確定出席率
3/5	54(53)	40	13	-	-	-
2/26	54(53)	42	11	-	-	-
2/16	54(51)	40	11	6	5	90.20%