

国際ロータリー第2580地区  
石垣ロータリークラブ週報

2024年(令和6年) 12月 4日(水) 第16回例会(通算3033回)



2024-25年度RI会長テーマ  
RI会長:ステファニー・アーチック

2024-25年度 ◆クラブ会長テーマ◆  
「親睦と友愛の絆で広げる奉仕」

会長:宮城早人 副会長:今西敦之  
幹事:新里裕樹 直前会長:前原博一  
副幹事:木下省三 会場監督(SAA)委員長:黒島勝

◎疾病予防と治療月間

今月のロータリーレート 1\$¥150

石川 彌八郎 地区ガバナー

テーマ:隔たりを取り除き、“ご縁”を大切に

会員職場紹介

不動産業 親睦委員会

KUROSHIMA EISAKU

黒島 栄作



「八重山の豊かな暮らしをサポート」

八重山住宅サービス株式会社は、沖縄県石垣市で賃貸物件から売買物件、不動産の管理やリゾート開発のお手伝いをする不動産事業所です。FOR YOUR HAPPY LIFE!! 地域に密着し、八重山の暮らしをサポートすることをミッションとしています。従業員チームは、高品質な不動産の提供や適切な賃貸物件の運営に努め、充実した住環境の実現をお手伝いします。私たちはお客様のご満足を追求し、心地よい居住空間づくりと共に、地域の発展にも貢献してまいります。



建設請負業 会員選考・職業分類

MAEKI SHIGETAKA

前木 繁孝



地域に根ざした 真摯な建物づくり

私たち株式会社前木組は沖縄・石垣島で、お家づくりのご縁をいただいた皆様が、お引き渡しの後もご家族健康でお幸せに住まわれる事が何よりも大切だと考えて50年以上建築事業を営んできました。個人の住宅から、商業施設、大規模施設まで地域に根ざした事業を続けています。沖縄ならではの地域特性を活かした伝統建築にも豊富な実績があります。石垣島での家づくり、お店づくり、リフォームやリノベーションなど、お気軽にご相談ください。『住んで健康になる幸せの住まいづくり』を経営理念に掲げ、社員一丸となり一つ一つ丁寧に住まいづくりに取り組んでいます。

沖縄 石垣島で建築のことなら

株式会社 前木組



12月のプログラム

12/4(水)ガバナー公式訪問

12/14(土)公開例会:出雲充氏 講演会

例会日 水曜日 12:30~13:30  
事務局 〒907-0013 石垣市浜崎町 1-1-4  
URL <http://ishigaki-rotary.jimdo.com>

例会場 アートホテル石垣島(0980)83-3311  
TEL/FAX(0980)83-2917  
E-mail [ishiroatary@ninus.ocn.ne.jp](mailto:ishiroatary@ninus.ocn.ne.jp)

◇総会員数：55名（正会員53名・名誉会員2名・出席免除会員2名）

◇出席義務会員数：51名 ◇出席人数：24名 欠席人数：27名 出席率：47.10%

◀司会進行：黒島勝・木下省三▶

◇ゲスト：大底礼子様（第1級ラジオ体操指導士）

◇ピジター：浦川良子様（国際ロータリー 第2660地区 八尾RC）

◇メイクアップ：大城文博 石川尚吾 木下省三 小林昌道

## ■会長挨拶■

宮城 早人



皆様こんにちは。11月最終週の例会になります。7月の年度開始から早、5ヵ月が経過し、15回目の例会となりました。11月を振り返りますと、11月4日、姉妹クラブであります東京上野クラブさんに、私と新里幹事、今西副会長、木下副幹事、吉田副委員長、桜井委員の計6名で表敬メイクアップをしてまいりました。とても暖かく迎え入れていただき、格別の歓待を受け、姉妹クラブ間の絆をまた一つ深めることができた訪問でした。上野クラブさんには改めて敬意と感謝を申し上げたいと思います。また、翌11月5日火曜日に親会社琉球海運さんが所有する船舶「ちゅらしま」に乗船させていただき、石垣牛が積荷される様子の見学と「ちゅらしま」船内のエンジンルーム、コントロールルーム、操舵室、キャプテンルーム等の細部を見学することができました。船全長169メートル、全幅26メートル、積載可能重量662万キログラムと、「ちゅらしま」一隻で八重山の3市町の人口55,000人を一隻で運べて、12メートルのトレーラーが183台が積載できるという驚きの大きさの船で八重山の3市町に届く物資の約2パーセントが空輸されていて、それ以外の98パーセントの物資は海上輸送で琉球海運さん八重山港運さんに運んでいただいているという我々の生活に欠かせないあらゆる物資を離島に住む我々のために日々海上輸送され大貢献されていることに改めて感動しました。琉球海運さん八重山港運さんがなからんば我々の生活は成り立ちません。本当に感謝と敬意と御礼を申し上げたいと思います。本当にありがとうございました。（拍手！）

そして去った11月20日那覇東ロータリークラブの根橋会長を筆頭に9名のメンバーが来島され、当クラブとの合同例会、懇親会を大盛況裡に開催することができほとんどのメンバーが二次会までご参加いただきました。口々にいい例会だった、楽しかったとの声を聞くことができ、両クラブの絆を一層深めることができたことを本当に喜んでおります。皆様本当にありがとうございました。最後まで残っていただいた仁開元ガバナー補佐、玉城一吉会員ありがとうございました。

そして来週からはいよいよ師走になります。来月のプログラムは委員長報告のとおり12月4日はガバナー公式訪問、12月14日公開例会にてユージェレナの出雲社長の公演、12月18日は当クラブ側が宜野湾クラブに出向いての移動例会、12月25日は年次総会とスケジュールがタイトに詰まっています、し

かも会員各位のご協力をたくさん仰がないとまらないプログラムばかりです。どうか12月年末多数の会員各位のご協力を改めてお願いいたします。良い一年の締めくくりをさせていただきたく宜しくお願いいたします。

さて、本日の週報にパスト会長であられる宮良榮子理事長が率いる社会福祉法人希望ヶ丘さんが掲載されています。「ばすきなよ」の気持ちを忘れずに家庭的な雰囲気大切に高齢者のユートピア実現に向けて、地域社会に貢献されておられます同法人の益々のご発展ご活躍を心より祈念申し上げます。また、石川尚吾委員長が率いる(株)沖縄ダイケンさんも掲載されていますが、同社は大型商業施設や官公庁やホテル客室清掃等やビル建物総合管理を地域の幅広いエリアで貢献されています。同社益々のご発展ご活躍を心より祈念申し上げます。

また、報道によりますと当クラブ会員漢那憲隆社長の泡盛が泡盛品評会にて受賞されたとの由誠におめでとうございませす。また、当クラブ委員長の大田次男所長率いるNTT西日本八重山営業所と同ソリューションズ、また同じく当クラブ会員の松原栄松代表の東運輸(株)、そして石垣市の4者合同にて自動運転EVバスの実証実験を行ったとのことですが、市民生活や観光客のため大変利便の高い同運航が一日も早く実現することを願っております。また、当クラブ会員 宮良幸男社長率いるマルサン豆腐店が第一回島とうふ品評会で見事2位に輝きました由、誠におめでとうございませす。また、当クラブ会員 東上里和広社長率いる うえざと木工さんがリゾテックスエキスポアワード2024に業務DX化を通じ優れた実績を残した企業に贈られる「CBクラウド最高賞」に見事輝きました由、誠におめでとうございませす。同社はデバイス上で図面共有できる画期的術を開発されました。今挙げさせていただいた我が石垣ロータリークラブ会員企業様の益々のご発展ご活躍を心より祈念申し上げたいと思います。このように当クラブの会員企業の多くが数々の賞をいただいて活躍されていますことは当石垣ロータリークラブ全体の誇りであり誉(ほまれ)であります。本当におめでとうございませす。

さて、本日は大阪八尾ロータリークラブさんより浦川良子様メイクアップでご来訪されています。浦川様どうぞ楽しんでってください。筆手紙道協会家元として石垣にも3名門下生がおられるとのことですので、またお越しく下さい。

さて、本日のゲストの紹介です。大底礼子様、本日はお忙しいところ誠にありがとうございました。大底礼子様は長年、石垣市教育委員会に在籍され、市観光スポーツ交流課でスポーツ振興に大変ご尽力されてきました。退職後はラジオ体操こそ

## ◆ ゲスト卓話：大底 礼子 氏 ◆

(第1級ラジオ体操指導士)

### テーマ:正しいラジオ体操で気軽に健康づくり

出身地:石垣市登野城 最終学歴:中京女子大学 短期大学部 体育学科卒業(現代学名:至学館大学)。大学卒業後、体育教師として市内中学校等勤務(臨時教諭)。平成30年3月石垣市役所定年退職

今日は素敵な会、ロータリークラブにお招きいただき、ありがとうございます。これまで子供たちや地域の老人クラブとかに体操を指導をしてきましたけれども、退職して7年になりますので、来年に向けて企業関係、地域の公民館等に行って、正しいラジオ体操を普及したいなと思っておりました。

その時に依頼がありまして、即OK!出しました。ありがとうございます。今日はあまり時間がありませんので、詳しくは資料を読んでください。

「ラジオ体操で健康になる26のコツ」というのを連盟から取り寄せましたので、これを読んで何処に効果があるのかというのも気づいていただきたいと思います。

ラジオ体操は皆さんよく知っています。よく知っているんですけども、これまで正しく伝わらなかったんですね。このラジオ体操を伝えたのは誰かという、郵便局の配達員です。郵政省が昔やっていたので、郵便局の代表が行って習って地域に持って帰ったので、確実に伝わってないんですね。それで正しくしようということで平成26年から、正しいラジオ体操が始まりました。これを今日は皆さんと一緒にチョットだけではなくて徹底してやりたいと思います。今しかチャンスはないんですね。

皆さん、今日の体調はいかがでしょう？

無理をなさらずに自分のペースでやってください。ラジオ体操は、姿勢と呼吸が大事です。

### 正しいラジオ体操で気軽に健康づくり

#### ラジオ体操の効果 <たった3分だからだスッキリ!!>

☆ラジオ体操は、全身の筋肉をまんべんなく、バランス良く動かし全身を刺激します。

人間の体の骨(関節)は全身で200余り、筋肉は650余り(内400余りは意思によって動かせる筋肉)ラジオ体操はひととおり行えば、ほぼ全身の骨(関節)と筋肉をバランスよく動かすことができます。

☆<効果>ラジオ体操を継続すると

\*体内年齢:実年齢より約20歳も若い!若々しい体をキープ(基礎代謝や筋肉量)

\*骨密度:骨が丈夫で健康、骨粗鬆症の予防に有効。転倒や骨折などを防ぐ効果がある。

\*血管年齢:若々しい年齢で、脳卒中や心臓病を予防。

\*呼吸機能(肺年齢):呼吸機能を若く保ち、息切れを起こしにくい。

\*体力年齢:歩行能力などに優れ転倒予防にも効果がある。

\*身体機能:日常生活の範囲内で、身体機能に心配のない人が多い

健康の命として正しいラジオ体操の普及にご尽力され、郡内唯一の全国ラジオ体操連盟公認一級ラジオ体操指導士であります。去った11月1日のラジオ体操の日にも体操クラブメンバーで正しいラジオ体操の普及活動をされて新聞等でも大きく報道されました。今日は大底礼子さんの思いの詰まった卓話をお聞きし、体を動かして勉強させていただきたいと思えます。師走に向かいます。本日の体操の正しい知識を得て体を動かし師走の風にも負けない体づくりをして冬を乗り越えていきましょう。大底礼子様、今日は宜しくお願ひします。

それでは皆様「親睦と友愛の絆で広げる奉仕」のテーマの下、楽しい例会にしていきたいと思います。本日も宜しくお願ひします。

### ■ 幹事報告：新里 裕樹 ■

1).先週もご案内いたしました、上勢頭パスト会長からのご依頼で、祐清丸遭難者 全海事遭難者 慰霊の碑を建てるためのチャリティー公演会があるということです。チケット10枚購入依頼がきているそうなので、皆様のご協力のほど、宜しくお願ひ致します。

2).来週の12/4はガバナー公式訪問がございます。その前日の12/3(火)の夜にアートホテル石垣島13「カプリコン」で歓迎懇親会を行います。ご案内が遅れましたが、先に役員の方からご案内させて頂きました。まだ席に余裕がありますので、ご参加される方は私までお申しつけください。皆様でお迎えして和気あいあいと親睦を深められたらと思いますのでどうぞ宜しくお願ひ致します。

### ◆ 会員・委員会からの報告 ◆

宮良薫プログラム委員長:12/14(土)に出雲充様の講演会が行われます。16時から17時半まで石垣市健康福祉センター、入場料は無料、定員300名様。当初は高校生を中心にと考えていましたが、先月、八重山高校で講演会があったということで、八重校からの参加は少ないのかなということがあって、商工・農高、また中学校まで広げた方がいいのかと考えています。自由参加なのでできるだけ多くの方に聞いていただきたく呼びかかっています。会員の皆さまは必ず参加して頂いて、会社の社員・ご家族への参加もお願いしたいと思います。講演会後は18時半から「ちょーでえ」を貸切にしています。出雲充様との懇親会もございますので、そちらへもご出席して頂けるようお願い致します。

### ◆ ビジター挨拶 ◆

国際ロータリー第2660地区八尾RC:浦川良子様

皆さまこんにちは。八尾RCは今年65周年を迎えました。メンバーは60数名です。大阪では八尾RCは有名でして、なぜ有名かと言いますと、女性が入れない男性だけのクラブで60数年も続いたんですけれども、女性会員が入れたのが今年の7月からでございます。1番目に入られたのが演歌歌手の天童よしみさんで、その次に9月に2番目ということで入会をさせて頂きました。2025年は大阪万博もございます。ぜひとも八尾RCへもメーキャップでお越しください。今日はありがとうございました。

＊活力：活動力にあふれ、生き生きと楽しく、前向きに生活している。

＊子どもの効果：子どもの体の成長に必要な発育、発達を促進し運動能力が向上する。など。

ラジオ体操は『健康で理想的な体』になることを目的に考案された完成度の高い体操です。

日常生活や一つのスポーツでは、関節や筋肉は一部しか使われないため、次第に身体の可動域が狭くなり、筋肉も偏って歪んでいきますが、それをまんべんなく動かし全身を整えることを目的とします。そのために必要な運動（伸ばす、曲げる、ねじる、そらす、回す、倒す、跳ぶ、ゆする）をわずか3分の中にバランス良く組合された全身運動で、すべての機能を活性化させるといわれています。

また、ラジオ体操を正しくメリハリをつけ、“各部位を意識”して行えば全身の筋肉と関節が刺激され、大人にとっては、老化とともに弱っていく筋肉を維持すると同時に、関節の可動域が狭くなるのを予防し、身体の成長に必要な発育・発達の刺激となって運動能力が向上します。「たかがラジオ体操」「されどラジオ体操」正しく意識して行えば効果はハッキリとあらわれてきます。「いつでも、どこでも、だれでも」気軽に取り組めるラジオ体操で、健康寿命をのばしましょう。健康こそ幸せです。

※石垣市民の健康づくりの一助になればと、日々正しいラジオ体操の普及指導にあたる。

※2028年（令和10年）{ラジオ体操100周年}を目標に正しいラジオ体操を石垣市民に普及促進したい

### ☆主宰ラジオ体操（年間を通して実施）

1. アップル公園ラジオ体操会 毎週土曜日 平成30年7月立ち上げ
2. 新川公園ラジオ体操会 毎週水曜日 令和3年4月2日立ち上げ
3. 大浜老人クラブ長寿会ラジオ体操会 崎原公園 毎週火曜日 令和5年2月21日立ち上げ
4. キッズラジオ体操クラブ立ち上げ 毎週土曜日 令和6年7月6日結成

～継続は健康なり！～

3日坊主にならないように  
3週間はまずは頑張ろう  
3ヶ月たてば効果があらわれ  
3年たてば生活の一部  
健康！ 幸せ！

### ～ 例会風景 ～



大底礼子様 ご来会ありがとうございました。

**本日のニコニコ：** ☆宮城早人会長：大底礼子様、素晴らしい卓話ありがとうございました。浦川良子様、メイクアップありがとうございました。  
☆今西敦之副会長：我、ふる里八尾ロータリークラブ浦川さん、ようこそお越しくださいました。来島に感謝申し上げます。大底礼子様、本日の講義、よろしくお祈いします。  
☆新里裕樹幹事：会員のみな様、本日もご参加ありがとうございました。大底礼子様、ラジオ体操楽しかったです。ありがとうございました。八尾 RC 浦川さん、メーキャップありがとうございました。  
☆上勢頭保氏：本日の健康体操卓話に感謝！ ☆新垣精二氏：大底礼子さん、ありがとうございました。

◆BOX¥6,000(累計¥149,600円) ◆¥1,607(累計¥14,983) 合計¥164,583



前木 繁孝 氏 19日(木) 砂川 和徳 氏 215日(土) 遠藤 正夫 氏 25日(水)

