



2013~2014

# 沼田ロータリークラブ会報

ロータリーを实践し みんなに豊かな人生を  
Engage Rotary, Change Lives

2013~2014年度 国際ロータリー会長 ロンD・パートン

例会日…毎週火曜日 12:30 会長 保坂充勇 幹事 斎藤正典 会報編集 戸部聖之  
例会場及事務所 沼田市東原新町1540 利根郡信用金庫本店内 TEL 0278-24-1177

第2769回 例会報告

2013年11月26日

記録 戸部聖之

例会予告

12/3	総会/地区米山奨学委員長 田中久夫 先生
12/10	未定

<http://www.rid2840.jp/numata/>

2013年12月3日発行 No.21

## 足から健康、足から元気

(有)BMZ 高橋 毅 先生

### ■卓話者紹介

飯島千明君

ランニングをしています。BMZの高橋さんと知り合い、そのインソールを使用してタイムアップを計ったり、ケガの予防をしています。沼田市のロードレースで去年より4分縮めることができました。足は走るだけでなく普段の生活で大切な所で、足の裏から健康になり、人生も楽しくなります。

先生は1956年月夜野生まれで、沼高卒業後、スポーツショップに勤め、01年独立し、04年今の会社を設立しました。インソールの製造販売を中心にスキーブーツの加工調整もしています。優れたインソールを提供することにより、人々の健康づくり、生きがいづくりを実現して社会に貢献するように勤めています。11年から足健康村を発足し、足から健康、足から元気をテーマに地域活性化にも取り組まれています。

### ■卓話

清野さんと同級生で、沼高でサッカーをしていました。みなかみ町でインソールを開発製造しています。

レオナルドダビンチが500年も前に、足は人間工学上、最高の傑作であり、最大の芸術作品であると言っています。また、足は体の土台で老化も足腰からといわれています。

足について考える切っ掛けは、高校の時サッカーをしていて県代表に選ばれ、高価なスパイクが欲しくて高崎まで行って買ったのですが、練習前のウォームアップで足首をすぐ痛めて、無理をして膝までも痛めてしまいサッカーができなくなってしまいました。卒業後の4年後、材木町にあったスポーツ店の先輩から誘われ働くようになりました。当時は



スキーブーツを担当していたのですが、輸入品が中心で日本人の足形に合っていないので、選手達は靴を直して成績を上げているのを見て、靴と足の関係に注意するようになりました。自分ではサッカーを続けていたので、インソールを入れて調整をしながらサッカーをしていると現役の時より楽にプレイでき、怪我もしなくなり、他の人も同じではないかと思うようになりました。

独立をする時は妻や関係者から心配されましたが、人に何か役に立てればと思い踏み切り、足のバランス、骨格バランスを整えるインソールの開発に取り組みました。

足は足首から下を差し、52の骨と関節32で複雑な動きをして体を支えています。車はタイヤ内の空気でバランスをとっていますが、土踏まずの所でバネの役割をして、ここが老いるとショックを吸収できなくなり、膝腰首にも悪影響を与えます。

土踏まずの働きは、衝撃吸収、安定性、運動推進、血液循環サポートの役目があります。そのためには指を使う必要があります。指を使わないと老化したり、血の周りが悪くなってしまいます。ゲタやぞうりを履いていた時は、指を使いますが、靴を履くようになり指を圧迫したりして、土踏まずのアーチが弱まります。靴を選ぶ時は夕方がよいと言われていました。このアーチが疲れ足が広がるのでその状

態で合わせれば間違いないのです。

つま先で歩くと姿勢も良くなり、指も働くので健康的で格好良く見えます。裸足で歩く感覚、足に良い生活が、健康で元気になることで楽しい生活になれます。皆様方も足の指を少し感じていただければ、益々ご活躍されると思われま

## 例 会 報 告

■司 会 星野貴明 S A A 出席委員長

■ソング 我等の生業 荒井静雄君

■来賓及び来訪ロータリアン

(有)BMZ

高橋 毅様

### 会長の時間

保坂充勇会長

渋谷正信先生の講演会では大変お世話になり、社会奉仕委員会の方にはありがとうございました。皆様方のご出席ご協力により無事に終了できました。津久井会員の協力で中学生も多く来ていただき、感想文も提出され渋谷先生にもお送りいたし、先生もよろこんでいただきました。子供達の感性は素晴らしいと感じさせられました。

### 幹事報告

斎藤正典幹事

### ◎例会変更

12月17日を19日クリスマス家族会

### 委員会報告

#### ◎SAA出席委員会

桑原 裕委員

会 員 数	会場出席	メ ー ク	出 席 率
61名	29名	16名	74.51%

#### ◎ニコニコ委員会

荒井静雄委員

・保坂充勇君 25日前橋4RC合同野球部忘

年会に久保君と野球部の方々と参加。各クラブ打倒伊勢崎中央を唱えていました。

・横山公一君 前橋4RC野球部忘年会でお世話になり、楽しい一夜を過ごさせて頂き。

#### ・ニコニコ週間 BMZ高橋毅様を卓話にお招きして

飯島千明君

水石清治君

山田龍之介君

斎藤正典君

木下 進君

赤間昌彦君

桑原 滋君

今井幸吉君

宮澤孝幸君

須田羊子さん

戸部聖之君

桑原 裕君

小暮正人君

荒井静雄君

櫛渕光彦君

武田 寛君

関 真一君

塩浦敬之君

角田 隆君

都丸順次君

#### ◎財団BOX IN

保坂充勇君

斎藤正典君

宮内明彦委員

春日政志君

木下 進君

阿形登氏君

関 真一君

飯島千明君

桑原 滋君

角田 隆君

宮澤孝幸君

山田龍之介君

須田羊子さん

小暮正人君

水石清治君

櫛渕光彦君

武田 寛君

今井幸吉君

宮内明彦君

戸部聖之君

#### ◎社会奉仕委員会

宮内明彦委員長

15日渋谷正信先生講演会には大勢の参加、協力ありがとうございました。懇親会の会費2000円を引き落とさせていただきます。

#### ◎ゴルフ部会

赤間昌彦君

21日ゴルフコンペを行いました。優勝は私でした。次回も多くの参加をお願いします。

#### ◎メイクのご案内

水石清治君

28日(木)沼田中央RC夜間例会。ニコニコに2000円でワイン例会です。出席者は、星野SAA委員長まで。

## 沼田ローターアクト

### るびす講チャリティバザーご協力ありがとうございました

