



SESERAGI—MISHIMA ROTARY CLUB WEEKLY REPORT

クラブ
週報

2015～2016年度 RI会長 K. R. ラビンドラン
RIテーマ 世界へのプレゼントになろう

クラブテーマ「明るく楽しいロータリー」会長 鈴木政則

副会長 中山和雄 幹事 石井邦夫

第1238回例会 2015.7.17(金)雨

司会:山口辰哉君 指揮:岡 良森君
ロータリーソング「日も風も星も」

事務所 三島市中央町1-9 小野住環中央町ビル2F
TEL.055-976-6351 FAX.055-976-6352

<http://www.seseragi-mishima-rc.gr.jp>

せせらぎ三島ロータリークラブ

検索

例会場 ブケ東海三島

TEL.055-984-0120
毎週金曜日 第1・第3 夜間例会

会長挨拶

会長 鈴木政則君

先週と先々週、2週に渡りクラブ協議会でした。各委員長さんには本年度の事業計画の発表をして頂き誠にありがとうございました。皆さん一緒に魅力あるクラブを作って行きましょう。会員同士で声を掛け合い、色々な行事に積極的に参加して頂きたいと思っています。参加する事で親睦が生まれて、ロータリーが楽しい場となって行く事でしょう。

さて、今日は良い姿勢でウォークする事をテーマに少しお話をさせていただきます。衰えは足からと云われる様に、年を重ねるごとに体を動かす事がだんだん億劫になってくるものです。でも姿勢良くウォークできる様になると、ヒザや腰への負担が驚くほど減り、何か運動してみようかという気持ちになり、スタイルも良く見え、多小なりともその姿に自信がもてるようになってきます。その為にはまず腹筋と背筋を鍛えて良い姿勢を維持できる様にしなければなりません。足をどう考えるかですが、足は普通胴体の終わり、脚の付け根から足だと思えます。しかし、胸から下が足である事を意識して動かしてみると、不思議に今までとは違った動き方になります。胸で足を吊っている状態になるので、左半身と右半身に分けて胸から足を出す様になります。背骨や腰もすっきり伸ばしてウォークする事ができます。胸から下が足なので、腹筋を使って歩く様になり、身体に負担をかけず、歳をとっても柔軟で強い肉体を維持する事ができます。胸でその動きを足に伝えて足が動いて行きます。足からではなく胸を意識してウォークしてみてください、きっと10才若返る事間違いなしです。お互い幾つになっても元気で歩けると思います。



出席報告

	出席総数	出席率	メイクアップ	修正出席率
前々回	29/35	82.86%	34/35	97.14%
今回	26/35	74.29%	会員総数	37名

欠席者

あなたが見えなくて残念でした。

内田君、遠藤君、久保君、小林君、鈴木(真)君、仲原君、服部君、兵藤君、米山君



スマイルボックス

原 兄多君:18:20現在、スマイルゼロでしたのでスマイルしてみました。次回以降よろしくお願ひします。

渡邊照芳君:雨で現場が進みません。てるてる坊主にお願ひします。明日からの天気で期待しています。また、早退します。

今日の料理



卓話

国際ロータリー第2620地区 会員基盤セミナー
「戦略計画とクラブの活性化について」

会員増強委員長 杉山 隆君

会員増強

1. 入会候補者の情報交換をしあい、入会比率を高める。
2. “おためし会員”
例会に出席してもらい、一緒に食事をして交流を深める。
3. 商工会・青年会議所の交流を深める。
4. 会員1名につき1名、候補者に例会へ出席してもらう。
5. 会員に定期的に候補者のアンケートを取り、会としてアクションをかける。
6. 女性会員から、女性候補者を紹介してもらう。
若い会員を入れる事により明るく活気づく。

維持

1. クラブ活動を通して親睦を深める。
2. 入会記念日にロータリー名刺をプレゼントする。
3. スポンサーが新入会員の面倒をみる。
4. 若い会員に重要ポストをつけることにより、責任と自信を持たせる。



第1回理事役員会報告

平成27年 7月3日 金曜日・19時30分 より
ブケ東海三島

出席者・鈴木政則 石井邦夫 矢岸貞夫 中山和雄
岡 良森 加藤正幸 服部光弥 兵藤弘昭
内田憲一 石井和郎 杉山順一 米山晴敏

欠席者・内田憲一・

オブザーバー・なし・

司会者・石井邦夫・

①プログラムについて 8月第1週まで変更なし・

②8月1日 富士山清掃について

11名参加、バス予算5万円

③ガバナー公式訪問について

ガバナーの迎え方、受付、式次第、各クラブの発表順番、会場設置物の確認と各クラブへの伝達、出欠席のまとめ依頼(宇都宮さん)、岡会場監督、杉山親睦委員長には8月理事役員会までに骨子案を考えてもらう。クラブ全体で協力する。

④夏の家族会について

8月30日(日) 源兵衛川の清掃と駿河の湯(温泉)

全員参加で会費は会員6000円、大人3000円、中学生以下1000円、幼児無料。

⑤その他

○タイ自転車贈呈式について 11月23日から
訪問先 ルーイー県(バンコクより飛行機で日帰り)

○大房・渡邊両パスト会長より出席免除申請
承認

○ガバナー補佐を出している年度なのでクラブの名前入りの服を作ったかどうか
まずは予算を考えるため、見積もりをとる

