

◎分区合同ゴルフ大会 北海道C.C.大沼コース(5月8日)参加人数70名

入賞者	優勝	立花 明男	2	アンダー
(北クラブ)	9位	川村 昭夫	4	オーバー
	14位	松橋 博	9	オーバー

◎第5回喜多会月例成績

優勝	立花明男	準優勝	川村昭夫	1位	松橋 博	2位	安藤勝見
3位	加藤久春	4位	三沢洋大	5位	佐藤 宏	6位	戸崎孝二

◎取切戦 有資格者(15点以上)

31点	松橋 博	23点	立花明男	19点	佐藤 宏	18点	川村昭夫
17点	三沢洋大	16点	久保幸一	15点	中川洲平	15点	加登川清
15点	安藤勝見						

○取切戦のハンデはオフィシャルハンデで実行します。

○次回第6回月例 6月5日(日) 大沼レイク予定

月例のH変更者 立花明男 23→18 川村昭夫 27→24

◎出席報告

会 員 数	62名	出 席 率	函 館 北 4月20日	91.80%
出 席	35名		函 館 東 4月19日	95.83%
欠 席	37名		函 館 4月14日	95.20%
他クラブ出席	27名		函館五稜郭 4月15日	100.00%
出席合計	56名		函 館 亀 田 4月18日	82.22%
除 外 者	1名			

次回・5月18日

プログラム

日本銀行函館支店

支店長 石 本 一 詔 氏

例会日: 毎週水曜日 12:30~13:30 例会場: 函 館 国 際 ホ テ ル

事務所: 函館市大手町5-10 日魯ビル3F TEL (0138) 23-3870

第251地区 第11分区



1987~1988

The Weekly Report of

Hakodate North R.C.

函館北ロータリークラブ会報

チャールズ C. ケラー 国際ロータリー会長テーマ

ROTARIANS--

UNITED IN SERVICE--DEDICATED TO PEACE

ロータリアン--

奉仕に結束—平和に献身



鈴木 巖「静かな朝」制作年不詳 油彩・キャンバス 380×46.0

《第1201回例会》 第45号 5月18日(水)

本日のプログラム

〳 函館経済の将来展望 〵

日本銀行函館支店 支店長 石本 一詔氏

★会 長 川村 邦雄

★幹 事 斉藤 紀一

1987~1988

〈第1200回例会〉第44号

5月11日の記録

- ◎司 会 川村 邦雄 会長 ◎斉 唱 君が代、奉仕の理想
- ◎ピジター 札幌東R.C.河村征治君、小樽南R.C.小松 清君、函館R.C.野口幸治君他2名、函館東R.C.玉井敏郎君他3名、函館五稜郭R.C.福岡一成君他2名、亀田R.C.安達智紀君
- ◎ゲ ス ト 函館ジャズダンスアカデミー 島崎 敬子さん

★誕生祝 川口会員(5日) 阿部会員(7日) 川村昭会員(14日)
北村会員(16日) 中川会員(17日) 戸栗会員(29日)

★結婚祝 松橋会員・太田会員(5日) 松見会員(8日) 青柳会員(11日)
戸栗会員(20日) 鈴木会員(21日)

◎会長報告 川村 邦雄 会長

- 山本会員のお父上がご逝去されました。5月9日・10日と通夜・告別式が行なわれ、会長・幹事それにメンバーの方々が多数参列ご焼香してまいりました。
- 5月8日分区内親睦ゴルフ大会で当番クラブとして協力いただきありがとうございます。なお、立花会員が優勝しました。
- 道南建設二世会より「函館山についての提言書」が参りました、函館山の在り方に興味のある方に一読をおすすめいたします。

◎地区協議会報告 飯田 貢一 次年度会長

4月29日地区協議会が札幌で開催されました。私他6名が出席しました。次年度の役員セミナーということで会議がもたれたのですが、そのなかで、函館北ロータリークラブの継続事業であります、七重浜の清掃について10分程報告する時間を与えられましたので、その報告と25周年の記念事業の件もPRさせていただきました。又本年の地区大会が10月1日・2日札幌で行なわれるので多数出席していただきたい旨の要請がありました。大橋ガバナーがRI会長ロイ

スアビーがテーマとした「ロータリーに活力を、あなたの活力を、で臨んでいただきたい」とのお話がありました。

◎交換学生委員会 新 博夫 委員長

来年度のオーストラリア・カナダ派遣の交換学生の募集要項が来ております。地区からは例年通りオーストラリアへ派遣することになります。対象は現在高校1年か2年生で、締切は5月31日で6月中旬に選考試験を行ない決定します。推薦される方は事務局へ申し込んで下さい。

◎次年度幹事報告 南木 哲雄 副幹事

次年度の役員及び委員会所属の一覧表が今日間に合いませんでしたので次回にお渡しいたしますが、今日はとりあえず、委員長名のみ発表させていただきます。クラブ奉仕担当 松橋さん、出席委員会 中川さん、親睦活動委員会 鈴木さん、雑誌委員会 陳さん、会員選考委員会 山本さん、会員増強委員会 石上さん、プログラム委員会 北村さん、広報委員会 近藤さん、職業分類委員会 伊藤(康)さん、ロータリー情報委員会 沢田さん、会報委員会 藪下さん、職業奉仕委員会 斉藤さん、社会奉仕委員会 石橋さん、ローターアクト委員会 村上さん、国際奉仕委員会 新さん、ロータリー財団委員会 椎谷さん、交換学生委員会 三本木さん、青少年委員会 中野さん、北R.C.奨学会委員会 市川さん、25周年記念事業委員会 下郡山さん、となっております。

◎幹事報告 斉藤 紀一 幹事

- 他クラブ状況 5月20日五稜郭R.C. 移動例会
- 本日の理事会は例会終了後出来なくなりましたので、本日6時30分より法華クラブで開催しますので宜しくお願いいたします

◎親睦委員会 吉行 信幸 会員

ニココBOX投入報告

立花 会員……………合同コンペで優勝させて頂きました。

飯田 会員…… 4月24日地区協議会に出席し、役員セミナーに参加致しました。また4月14日新しく二つの会社設立致しました。宜しくお願い致します。

川村綱会員…… 喜多会コンペ準優、分区合同大会9位でした。

村上 会員…… 朝刊で飯田会員のお顔に接し、ほのぼのとした気持ちになりました。

中川会員・北村会員…… 誕生月です。

戸栗 会員…… 結婚並びに誕生月です。

石上会員・安藤勝会員…… 月初めですのでBOXに協力。

◎卓 話 函館ジャズダンスアカデミー主宰 島崎 敬子さん

北ロータリークラブの皆さんこんにちわ。函館ジャズダンスアカデミーを主宰いたしております島崎敬子でございます。本日はおまねきいただきましてありがとうございます。ジャズダンスを通して、健康的に美しさを保つ為にと言う事で女性の立場からお話をさせていただきます。実は私、この様にお話しをするのは初めてでして、いつもなら音楽が有ってレオタード姿ですぐワン・ツウ・スリーと始めるんですが、今日は非常に緊張いたしております。女性はいつの時代も常に美しくいたいと願っているものです。その為にあれもしたい、これもしたいと気持ちがかかりますが、日常生活の中で自由に振舞う事が出来ないのが母親であるためかも知れません。年がだんだんいくにつれ、太って来るのではないかと、子供を生んでから筋肉が脂肪に変わって来るのではないかしらとか、不安になったりして日常生活の中で楽しく熱中出来て、しかも美しくなれる方法がないかしら……こう思っている方が多いのではないかと思います。もうシェイプアップは現在に生きる女性の常識です。ここ数年、ヨーガ・エアロビクスダンス・ジャズダンスと皆さん盛んにやっておられますが、運動不足解消、シェイプアップ等共通する部分は沢山あります。エアロビクスとジャズダンスの違いを少しお話しいたします。エアロビクスは有酸素運動の事で呼吸法に依るトレーニングの事です。心臓や肺を丈夫にする運動のことで心脈数を一定レベルに上げ5分以上持続する。基本的には歩く・走るなどの体の各部を曲げたり、捻じったり、振ったりする運動で構成されているもので自分の体力に合せて楽しみながらトータルな体力作りを

するというものです。

ジャズダンスは感情表現が伴います。自由に表現することが出来ます。食事がおいしくなったとか、肩が凝らなくなったとか、健康上の効果が目に見えて分ります。継続してレッスンする事によってとても体力が付きます。

私は子供の頃は病弱で、幼児の頃から22才になるまで運動はまったくと言っていい程やっておりませんでした。ダンスを習い始めてから少しずつ体力がついて来ました。この様な経験から健康を考えながら、シェイプアップを目的としたスタジオを開いたのです。また、ジャズダンスの楽しみとして忘れてはならないのがファッションブルであると言う事。それはレオタード姿です。それにストレス解消にはもってこいです。踊った後はスカッとします。さらにプロポーションづくりにもなります。減食をしなくてもシェイプアップは出来ます。それは食べたから動くという事です。スタイルが良いとか美人だとか人によって思う基準がかなり違います。一般的に今の若い人達の美人像は、まず健康で、躍動的で活発明朗で均整がとれたプロポーションの持主でないかと思えます。姿勢が良く、足がまっすぐ伸びていて、バストも適当に有り、ヒップアップされたボディの女性がさっそうと函館の街を歩く姿はとても素敵だと思います。

女性のプロポーションが大きく変化するのは三度あると言われております。骨格の完成する17才頃、背骨や筋肉が弱り除々に老化して来る30才頃、首・背中・腰の筋肉が弱り背骨が曲り始める60才頃です。ところがジャズダンスを長年やっているプロのダンサーは体がカモシカの様でぜい肉もなく、腰はアップしてとてもしなやかなんです。それは、汗をいっぱい出してトレーニングによって作り上げたからなのです。これはダンスをする事によって常に自分の体が気になるからなのです。私のスタジオに通って来る生徒さん達もダンスを踊りながらだんだん素敵になっていきます。心も身体もとても美しくなっていきます。これらの事からもいつも人から見られているといった意識を持つことが大切ではないかと思えます。又、ジャズダンスは年齢に関係なく踊ることが出来ます。プロポーションを良くするには、自分を積極的にし、自分のボディを少しでも誇らしく思わなければいけないと思います。ジャズダンスを30分踊ると4キロの道程を歩いたと同じ運動量ですが、自分に合った体力や環境に応じた努力を繰り返していく事が

大切です。美容法とか、痩身法というとすぐに効果を期待する方が多いですが、一度効果が出て又すぐ太るといったケースがあります。それは何キロ痩せたという現象のみに注目し体重が減るとつい気がゆるんでしまうからです。大切なのは、集中力を習慣化する事です。そうすれば何キロ増えたと慌てる事はありません。一回の食事に依るカロリーの摂取量とそれを消化するのに必要な運動量のバランスを自分で覚えておく事も必要かと思えます。とにかく美しく痩せた体をつくるんだと言う意識をたえず持ち続ける事が大事です。トレーニングの効果が出て来たら次は実際にジャズダンスのサウンドに乗って自分の体を思い切り表現して見る事です。私は女性の立場から美しさを保つ為にジャズダンスを通してという事でお話をさせて頂きました。少しでも皆さんの囲りにおります女性の方々に参考になれば幸いです。ありがとうございました。



函館EXPO'88 1988.7.9～9.18
青函博 成功させよう

◎ 出席報告

会 員 数	62名	出 席 率	函 館 北 4月27日	90.16 %
出 席	27名		函 館 東 4月26日	90.41 %
欠 席	35名		函 館 4月21日	94.07 %
他クラブ出席	28名		函館五稜郭 4月22日	100.00 %
出席合計	55名		函館亀田 4月25日	86.67 %
除 外 者	1名			

次回・5月25日
プログラム 卓 話

例会日：毎週水曜日 12:30～13:30 例会場：函館国際ホテル
 事務所：函館市大手町5-10 日魯ビル3F TEL (0138) 23-3870



函館北ロータリークラブ会報

チャールズ C. ケラー 国際ロータリー会長テーマ

ROTARIANS--

UNITED IN SERVICE—DEDICATED TO PEACE

ロータリアン--

奉仕に結束—平和に献身



鈴木 巖「静かな朝」制作年不詳 油彩・キャンバス 38.0×46.0

《第1202回例会》 第46号 5月25日(水)

本日のプログラム

“全国絵画あれこれ”

宮西 詔路氏

★会 長 川村 邦雄

★幹 事 斉藤 紀一