

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
青函博

1988.7.9～9.18

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

1987~1988

〈第1201回例会〉第45号

5月18日の記録

●司会 川村 邦雄 会長

●斉唱 我等の生業

●ピジター 函館R.C.池田祐吉君他4名、函館東R.C.中島 亮君他2名、
函館五稜郭R.C.清水大朔君他3名

●ゲスト 日本銀行函館支店 支店長 石本 一詔氏

●会長報告 川村 邦雄 会長

○次年度の委員会構成表が配布されております。各自、自分の委員会を確認して
下さい。

●山本一男会員あいさつ

8日・9日の父の葬儀には、会長始め会員の方々には大変お世話になりました。
お陰様で初7日も無事過ぎました。本当にありがとうございました。

●幹事報告 斉藤 紀一 幹事

○例会変更のお知らせ……5月24日函館東R.C.と5月26日函館R.C.の例会は
早朝移動例会となります。

○6月8日の当クラブの例会はクラブアッセンブリーを兼ねて夜間例会となります。
次年度はガバナー訪問が早いので、当日までに現各委員長の皆さんは活動報告
書、又次期の各委員長の皆さんは次年度の活動計画書をご持参願いたいと思
います。よろしく願い致します。

○地区青少年指導者育成セミナーを6月12日札幌サンプラザで行います。次期
青少年奉仕担当者の出席依頼が来ております。

●親睦委員会

ニコニコBOX投入報告

山本 会員……父の葬儀に多数おまいりいただきありがとうございました。

市川 会員……先週市の体協より功労賞をいただきました。

南木 会員……来年一年皆様に大変お世話になります。

川村(昭)会員・吉行会員・伊藤(康)会員・加登川会員・斉藤幹事・新会員・

小池会員・橋場会員・中野会員・太田会員・平野会員・三本木会員・川口会員
寺西会員………BOXに協力

●卓話 “函館経済の将来展望、日本銀行函館支店 支店長 石本 一詔氏

函館経済の将来展望は、函館のよさがなんであるか、それを皆んなが見きわ
め、それを延すことだろうと思います。61年4月に前川レポート、62年4
月に新前川レポート、又新経済計画では4.5%の成長率と現在は大きな方向づ
けが出来ている中で、金の流れは内需主導型の経済です。これは第一に観光だ
ろうと思います。函館の皆さんもそこで気をつけてもらいたいのは、函館の良
さを観光の中に活かすには、

①旅行者は食べ者に一番感心を持っている。水産物でうまいものが食える事。

②宿泊施設が良いこと、これは勿論サービスを共ったものです。

ゴールデンウィークの間、つまり4月下旬に日銀の窓口から90億のお金が出
て行き、一週間後に連休が終って今年は130億もどって来ました。(昨年は
90億出て115億もどって来ている)これは昨年の約2倍で、全国からの観
光客等がキャッシュで持って来たものです。トンネル効果といえると思います。
第二は、北海道のハンデ・キャップの輸送コストが高い、電力料が高い、等
ありますが、それを感じさせない自分の得意の分野で、附加価値を高めるパイ
オを中心としたテクノが有望と思います。

第三は、情報・人材を集めるための大学や中央官庁の移転・誘致等で、文化都市函館を目ざすことが必要と思います。

〔お願い〕

8月3日(水) ガバナー訪問記念撮影と25周年記念誌用に写真撮影を行ないますので、100%出席をお願い致します。

出席委員長 安藤 勝見



函館EXPO'88
青函博

1988.7.9～9.18

成功させよう

◎ 出席報告

会員数	62名	出席率	函館北 5月11日	88.52%
出席	36名		函館東 5月10日	91.78%
欠席	26名		函館 5月5日	祝日休会
他クラブ出席	18名		函館五稜郭 5月6日	100.00%
出席合計	54名		函館亀田 5月9日	75.56%
除外者	1名			

次回・6月1日
プログラム

「元会長卓話」

平野 義勝 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 380×460

《第1203回例会》 第47号 6月1日(水)

本日のプログラム

「元会長卓話」

平野 義勝 会員

★会長 川村 邦雄

★幹事 斉藤 紀一