

# 小樽南ロータリークラブ会報

ホームページ <http://rid2510.org/otarusouth/>

09  
2013年9月6日発行

昭和35年2月5日

●例会場/ニュー三幸 ●例会日/毎週金曜日12時30分 ●事務局/〒047-0032 小樽市稲穂1-3-6 ☎0134-33-3500

●2013-2014年度 Rotary International テーマ



## Engage Rotary Change Lives

「ロータリーを実践し みんなに豊かな人生を」

ロン D. バートンRI会長

強調事項 RI第2510地区 安孫子 建雄 ガバナー (江別RC)

- ロータリーの基本を見つめ 変革するロータリーを実践しよう
- 「RIテーマ<ロータリーを実践し みんな豊かな人生を>の理解を深めクラブと地域そして世界で活躍するロータリアンになろう」

●本日9月6日(金)のプログラム

◎小樽南RCの協力ではじまる音読大賞  
新世代奉仕委員会・社会奉仕委員会担当例会  
スピーカー 村越会員、工藤会員

●来週9月13日(金)のプログラム

◎夜間例会 点鐘 6:00 レストラン 好

●再来週9月20日(金)のプログラム

◎「在りし日のオタモイ遊園地」

小樽市総合博物館 指導員 山本 侑奈 様  
副館長学芸員 石川 直草 様

●第8回例会報告 8月30日(金) 「移動早朝例会」(ラジオ体操・朝食会) 於 真正寺

2ヶ月を経過して

◆会長報告

吹越会長



今期初の早朝例会、昨年11月にもお世話になった上野会員の真正寺、奥様にもお手伝いを頂き有難う御座居ました。半数近くの方のご参加をいただきラジオ体操、そして朝食、美味しくいただきました。感謝申し上げます。

当日は岩見沢にて2013-14年度全国ロータリークラブ野球大会地区予選第2510地区親睦野球大会がPM6:00より前夜祭翌日31日競技、当クラブより選手4名・応援団として私をはじめ7名が参加して参りました。結果は残念なことになりましたが、皆な怪我もなく精一杯健闘したことを嬉しく思います。

今期も早いもので、2ヶ月過ぎました。光陰やの如であります。当初の基本方針に沿って進めております

クラブ運営部門の活性化、5大奉仕部門の改革と云うことでまだ処に付いたところであります。私も日々、ロータリーの心を持って過ごすことが出来るよう努めているつもりであります。

1. 会員増強についてであります。石上委員長をはじめ委員会そして会員 全員で1人でも増強に御尽力を賜りたいと思っております。
2. ガバナーの公式訪問、皆様のおかげをもちまして無事終了し安堵し又当クラブでの潮音頭の練習、翌日の本番、安孫子ガバナー並びに舩井ガバナー補佐もロータリアン人生最良の善き日であったと云うことでした。
3. 未来の夢計画の骨格が出来上がりました。全員参加にてこの「新プロジェクト」を成功に導きたいと考えておりますのでよろしく御願い申し上げます。
4. この後10月5日小樽ロータリークラブの80周年、10月20日RI2510地区地区大会とありますので奮って御参加下さい。

人生平均80年と例えるならば、ロータリーの1期12ヶ月1ヶ月約6.7才となりようやく2ヶ月13才であり中学1年生のようなものであります。このようにいたらぬ会長であります。あと10ヶ月当クラブの発展の為全力投球で邁進してまいりますので会員皆様の温かい御支援御協力をお願い申し上げます。

### 幹事報告 ■ 山村幹事



- ・例会会場変更のお知らせ：岩内ロータリークラブ9/5 点鐘12:30場所岩内パークゴルフ場
- ・小樽市ボランティア・市民活動センターより、ボランティア募集のお知らせ等市民活動センター情報が届いております。
- ・桂岡少年少女合唱団より、創立35周年記念演奏会のお知らせが届いております。

### 委員会・同好会報告 ■

#### ◎ゴルフ同好会 宮川会員

先週8月24日(土)小樽3クラブ合同ゴルフ大会が開催され、当小樽南は個人戦では米山会員が準優賞！団体戦は惜しくも僅差で、2位でした詳細は会報8号に掲載されております。

#### ■メーキャップ受付 ■

#### ◎8月30日分

飯田 貞樹氏、泉 侑氏、花和 嘉貴氏、谷内 馨一氏  
加地 幸広氏、澁谷 繁男氏、星野 昭雄氏、宮本 孝雄氏  
村住 俊幸氏、堀 秀幸氏、佐藤 慶一氏、小松田哲弘氏 (小樽RC)



8月30日

# 早朝 ラジオ体操

点鐘 6:20

於 真正寺

## ラジオ体操の健康上の効果

(2007-2008 年度会報 9 号記事一部抜粋・浜口貞雄前会員特別寄稿記事より)

ラジオ体操は人間の体をまんべんなく動かすために必要な運動を組み合わせられています。しかも健康な人なら負荷も少なく、だれでも無理なく手軽に出来る体操です。これを毎日続けることで、加齢や生活の偏りなどが主な原因となる体の軋みを取り除き、人間が本来持っている機能をもとの状態に戻し、維持する効果があります。事実、ラジオ体操に毎日参加するようになった人から風邪を引きにくくなったという話を聞きます。他にも血圧や血糖値が下がった、座骨神経痛やギックリ腰の症状が軽くなったという声を聞きますが、実はラジオ体操がこれらの症状を改善させたのではなく、ラジオ体操を継続することで、体全体の血流がよくなり、筋肉に弾力性ができ、その結果症状が緩和されたということです。



体操風景



## 朝食風景

