

# 小樽南ロータリークラブ会報



### 2022-2023年度R第2510地区目標

- クラブの将来像を打ち立てる
- より多くの会員の参加を得てクラブにおいて新たな事業に取り組む
- 青少年への支援を発展・充実させる
- ICTも利用して交流の輪を広げる

My Rotary  
第2510地区ホームページ  
ICT委員会Facebook  
各委員会へのメール



### 地区クラブ奉仕委員会の目標

クラブの活性化のための  
クラブに寄り添った活動!  
クラブが主体!

- 例会場：オーセントホテル小樽 ●例会日：毎週金曜日12時30分
- 事務局：〒047-0032 小樽市稲穂2-15-1(オーセントホテル内) TEL.0134-27-8080
- Club Homepage: URL <http://rid2510.org/otarusouth/>

1960年創立  
昭和35年2月5日

# 36

2023年 4月28日発行  
通巻 第3008号

- 今週 4月28日(金)のプログラム  
●卓話：小樽商科大学名誉教授 李 濟民(リ ジェミン)氏
- 来週 5月 5日(金)のプログラム  
●休会 (子どもの日)
- 再来週 5月12日(金)のプログラム  
●卓話：北海道時事放声社 社長

第36回例会報告(4月21日(金)) ●卓話：地区大会実行委員会の時間

## ロータリーソング【4つのテスト】

### ゲストビジター紹介

米山奨学生 陳 秋梅 (チン シュウメイ) さん

### 会長挨拶【代行井手会員】

本日は会長がお休みの為、代わって幹事の井手がいさついたします。

桜も開花しやっと小樽にも春が来ました。先週末の4月16、17日と来期の三柝次期会長を始め各次期委員長が出席し、地区研修協議会が小樽クラブがホストクラブとなり開催されました。約400名以上のロータリアンが参加し、大きな規模な協議会でした。10月の地区大会はその倍以上の人数が参加になると考えるとその大変さが身に染みて感じる協議会でもありました。

本日は、先日歓送迎会を開催しました米山奨学生の陳秋梅(チン シュウメイ)さんが初めて参加してくれました。これからは、昼の例会だけでは無く夜間例会にも是非参加してもらいたいと伝えておきました。地区大会も徐々に近づき今日はその時間です。皆さん宜しくお願いします。

### 幹事報告

- 当クラブ事務局の代表電話番号の変更 TEL.0134-27-8123

### 委員会・同好会報告

#### 【親睦委員会より】

婦人の会のご案内

### 出席委員会

#### 令和5年4月21日(金)

会員総数 54名 本日の欠席者 17名  
荒田、石川、加藤、京谷、工藤、佐藤(公)、佐藤(勉)、佐藤(雅)、斎藤(英)、地山、濱本、堀内、松浦、宮川、村越、山村、山下

リモート出席 2名 佐藤(友)、保知

#### 令和5年7月7日(金)

会員総数 54名 出席摘要免除者数 9名  
病欠者数 名 ホーム欠席者数 17名  
メーカー数 名

## 5分間ウェルビーイング

R 財団委員会小林委員長

～健康とは身体・精神・社会環境などが良くて幸せなこと～

第3回「第二の心臓(ふくらはぎ)を活発化させ血流を高める」  
健康寿命(75才)を延伸し「ご自身と家族が健康!」で社会貢献に励めるようにしましょう!

- ①立ってイスや家具に軽く捕まる(イスに座ったままでもOK!)
- ②4カウント(1234)でつま先立ちを行なう
- ③4カウント(5678)でユックリ降ろす
- ④2カウント(12)でつま先立ちを行なう
- ⑤2カウント(34)でユックリ降ろす
- ⑥1カウント(1)でつま先立ちを行なう
- ⑦1カウント(2)でユックリ降ろす
- ⑧8カウント(12345678)でつま先立ちを行なう
- ⑨8カウント(12345678)でユックリ降ろす

※「12345678」のカウントや音楽に合わせて、イスや家具などに手を添えて①～⑨を生活習慣として行ないます。結果、血流が高まり、身体の隅々まで届き、健康な身体になり運動不足解消になります。転倒予防にもなり1週間続けるとさらにスムーズに歩幅も広がり、1ヶ月行なうと歩くことが楽になり、行動が早くなります。

スイスのチューリッヒ大学の医学博士が、ダンスを楽しむことが転倒予防に繋がると発表された。  
豊かな健康生活の為に「楽しく、面白く、気楽な健康法」で里山世代(65～75才)が高齢労働者の戦力化となり「まち・ひと・しごと」で地域を活発化!



米山奨学生 陳 秋梅さんに奨学金を贈呈





# 地区大会実行委員会の時間

地区大会実行委員長の岡崎会員が九州への出張のため欠席となり、副実行委員長の小笠原会員が進行を務めました。冒頭、小笠原会員から、4月14日(金)午後6時から量徳寺で開催された部長会について、地区大会全体のチェックリスト及び記念ゴルフ大会、地区大会1日目、2日目のプログラム・チェックリストを参加部長等に配布し、個々の項目について、極力早めに担当部署(担当者)、決定締切日、決定内容確認チェック等を行い、決まり次第順次チャットワークにアップするよう要請がありました。

また、今後についても、例会時に各部会から検討事項があれば、例会終了後、打ち合わせをすることについての案内がありましたことを報告いたします。



## 夫人の会 開催のご案内

春の香りに心浮き立つ季節となりました。日頃、ロータリークラブの活動にご理解・ご協力くださっておりますご夫人の皆様方に感謝と親睦を兼ねて、夫人の会を開催いたします。久しぶりとなる夫人の会では、「小樽芸術村」において日本や世界の優れた美術品・工芸品の素晴らしさにふれる美術館巡り、ランチは、大正ロマン溢れる「魁陽亭越治」で、秘伝のタレで食べる豚しゃぶコースを堪能したいと思います。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

日 時：令和5年6月5日(月) 10時30分(14時30分～15時頃終了予定)

集合場所：小樽芸術村似鳥美術館前(小樽市色内1丁目3-1)

会費無し(ご夫人のみ)

※会員の参加も可能です！会員の方で参加される場合は下記氏名欄にご夫人同様、お名前を記載してください。

なお、会員の方は全額負担(10,000円前後)となります。

※ランチタイムにはアルコール類もOK ですが、自己負担です(ご夫人も会員も)。

## ■まごころ箱……いつも有難うございます！

三栖会員…4月15日、16日、地区協議会、皆様ご苦勞様でした。

斎田会員…婦人誕生祝。

**入金集計額** 令和4.7.1～令和5.4.21 (4,000円) **合計 1,007,000円**