

小樽南ロータリークラブ会報



世界に希望を生み出そう



2023-2024 年度 R I 第 2 5 1 0 地区目標
 クラブの戦略計画を打ち立て、会員増強を実現しよう
 ポリオデーに参加しよう
 地域に根ざした青年奉仕を充実させよう
 オンリーワンチャレンジを見つけよう

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



重点項目

女性会員比率10%達成
 ローターアクトの推進
 心の健康(メンタルヘルス)づくりを目指す

- 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.0134-27-8123
- Club Homepage：URL <https://rid2510.org/otarusouth/>

1960年創立
昭和35年2月5日
2023年7月21日発行
通巻第3018号

02

今週
 7月21日金のプログラム
 ●各委員会活動方針発表

来週
 7月28日金のプログラム
 ●地区大会実行委員会の報告

再来週
 8月4日のプログラム
 ●納涼夜間例会

■第2会例会報告(7月14日) ●クラブフォーラム

■ロータリーソング【4つのテスト】



■会長挨拶【三栖会長】



本日は2回目の例会です。クラブフォーラムの中で1年間の各委員会の活動について闊達なご意見をお願い致します。

次週、各委員長にはその結果を報告して頂く、アッセンブリーになりますので宜しくお願い致します。

先週、小樽RC、銭函RCとクラブ訪問を終えましたが各クラブで例会の内容も違いがあり、緊張と刺激を受けてきました。今後のクラブ運営に参考になりました。今日は宜しくお願い致します。

「四」
 自分が考
 員み
 好意
 みん

■幹事報告

例会変更のご案内

小樽RC 7/25(火)夜間例会 18:15 点鐘

余市RC 7/26(水)夜間例会 18:30 点鐘 ホテル水明閣

8/16(水)規定休会、8/30(水)規定休会

本日はおたる潮まつり募金のお願いに関係者の皆様が来られます。ご協力よろしくお祈いします。

本日の例会プログラムは今期の各委員会活動についてのフォーラムになります。

■委員会・同好会報告

地区大会実行委員長 岡崎芳明委員長



チャットワークでも地区大会実行委員会のみなさまへご連絡しておりますが、地区大会に係る予算については、小笠原代表幹事へご報告をお願い致します。

地区大会総務部長 中山仁史総務部長



地区大会の準備に関しまして進捗報告をいたします。各クラブへの地区大会の案内発送ですが、地区大会実行委員会からメールをお送りすると

開封して頂けないクラブが過去にはあったようで、ガバナー事務所より各クラブへメール送信して頂けるように依頼しており、本日送信される予定です。

■出席委員会

令和5年7月14日

総会員数52名 本日の欠席者19名

浅村、石川、加藤、桂、京谷、工藤、斎藤(英)、佐藤(公)、佐藤(勉)、白石、鈴木、田中、地山、保知、湊、村越、盛、山村、山本

令和5年6月30日

会員総数54名 確定出席率100%

■おたる・潮まつり募金のお願い



おたる潮まつり募金のお願いに関係者の皆様が来られます。小樽観光振興室室長 須藤様、小樽観光振興室室長 旭様 潮まつり運営委員長 鹿角様、潮コンシェルジュの富樫様がお見えになられて、皆様より寄付をお願いしております。宜しくお願い致します。

例会プログラム

クラブフォーラム

本日の例会プログラムは今期の各委員会活動についてのフォーラムになります。併せて各委員会、委員長のもとと委員会方針を共有しあって頂きます。尚、今日話し合われた内容をもとに次週、担当理事、各委員長さんの方針を発表して頂きます。その際の発表内容は会報やクラブ活動計画に掲載しますので、次週は文章にて頂戴したいと思います。

5分間ウェルビーイング

ロータリー財団委員長 小林英夫 委員長



健康環境とは、身体・精神・社会などが良くて幸せなこと。いつ起きるか判らない災害に、自身を守る防災を考える！「災害避難は足・腰の強さが、命を助ける」健康と防災は「あなたの命を守る“朝活”」から始まる《それは、あなたのセルフチェックとセルフケアから始まる》

A) 朝、目覚めたら先ず行う「命を守る朝活」(その1)は! ? 1) ヒザ倒しで、脊柱起立筋の目覚め(腰痛予防の一步)(**棘筋、叢長筋、長筋筋**)

目覚めて横になったまま、両ヒザを立てる

左右に倒す(往復で一回と数える)

1セット、10~20回(35秒くらい)を3セット。(2~3呼吸休みを入れても全体で3分くらい)

※目覚めてすぐ行うのが理想的、平行移動でトイレ済ませてからでもOK

“特別編”(リモートワークなどディスク作業の方のための)

「イスに座って行う場合」(かんたんな方法)

深呼吸をして腰と背中を伸ばす

息を吐きながら前方に背中を丸めながら腰を曲げる

息を吸いながら腰から背中を伸ばし元に戻す

背中をまっすぐにしてユックリ息を吐き続ける

上記を10~15回繰り返すと姿勢も良くなりかんたんな腰痛緩和となる

松浦ガバナーの動向



地区クラブ活性化ワークショップ 松浦ガバナーによる点鐘

7月15日(土) グランドパーク小樽にて、2023-2024年度地区ガバナー補佐会議及び2023-2024年度地区クラブ活性化ワークショップ(旧:地区会員増強セミナー)が開催されました。

ロータリアンが「世界を変える行動人」としての活動を、どのように効果的に発信し、会員増強に繋げ、クラブの強化・活性化を推進していくかを計画し、実効性を高めていくことを目的とし、田中久夫第1地域ロータリー公共イメージコーディネーター補佐(第2840地区・高崎RC)をお迎えし基調講演とワークショップが行われました。また、同日に次期地区ガバナー補佐会議も開催開催されました。



会員結婚祝

高木 正光

大淵 勝敏

おめでとうございます。

まごころ箱.....いつも有難うございます!

松浦 会員...明日からガバナーとしての会議が始まります。色々ご面倒をお掛け致します。よろしくお願ひ申し上げます。
三栖 会員...潮祭りの皆様御苦労様です。

伊藤 会員...今年度もよろしくお願ひ致します。
山下 会員...会員誕生・夫人誕生祝。

入金集計額

令和 5.7.1 ~令和 5.7.14 (8,000 円)

合計 **125,000** 円