

# 小樽南ロータリークラブ会報



世界に希望を生み出そう

Rotary



## 2023-2024 年度 R I 第 2 5 1 0 地区 目標

1. クラブの戦略計画を打ち立て、会員増強を実現しよう
2. ポリオデーに参加しよう
3. 地域に根ざした青年奉仕を充実させよう
4. 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

07

2023年9月1日発行  
通巻第3023号

今週 8月25日のプログラム

● 地区大会実行委員会

来週 9月1日のプログラム

● 休会

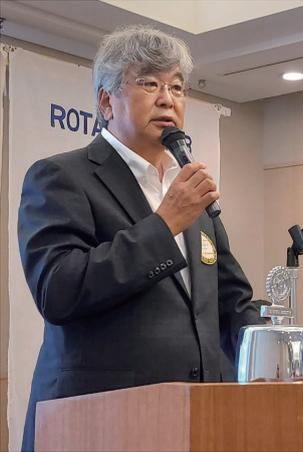
再来週 9月8日

● 地区大会実行委員会

## ■ 第7会例会報告（8月25日） ● 地区大会実行委員会

### ■ ロータリーソング【我等の生業】

### ■ 会長挨拶【三栖会長】



本日は7回目の例会となります。

福島会員より、高木元会員の近況について。

先月、食事をとれないとのことで緊急入院しましたが飲み込む筋肉が改善され、今月お盆過ぎの21日に無事退院をし食事もとれる状態まで回復したとの、娘さんより連絡を受けました旨、皆様にも報告致します。

それでは今日の例会、宜し

くお願い致します。

### ■ 副会長挨拶



鹿児島RCとの姉妹クラブ調印について。

9月16日から19日の期間、鹿児島 RC 御一行様が来樽します。姉妹クラブ調印式は9月16日の夜に開催いたします。

改めてご案内しますが、来週は例会後理事役員会を予定しておりますので、宜しくお願い致します。

### ■ 幹事報告

1. 例会変更の案内
2. 秋の全国交通安全運動の実施について
3. 例会終了後理事役員会を開催します

### ■ 出席委員会

令和5年8月11日

祝日休会

令和5年8月25日

総会員数51名

本日の欠席者数15名

石川、加藤、工藤、齋藤(英)、佐藤(公)、佐藤(勉)、田中、地山、林、保知、松浦、宮川、湊、村越、山下



### ■ ガバナー事務局動向

8月26日(土) 27日(日) 第39回2023-24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赤平 RC ホストのもと開催されました。

26日(土)の開会式と前夜祭は屋内施設で行われる予定でしたが、連日の猛暑で会場に冷房設備が無いことなどから急遽屋外での開催へと変更となりました。突然の会場変更でしたが、屋外にテントを貼り行った開会式の後は、松尾ジンギスカンの鍋を囲んでの懇親会、結果的に屋内よりも会員相互の交流がより深まった楽しい夜となりました。

27日(日)野球大会は残念ながら大雨・雷の警報の心配から中止となりましたが、予定されていた松浦ガバナーによる始球式は懇親会の余興の中で行われました。

# 例会プログラム

地方大会実行委員会 岡崎芳明 委員長



地区大会にご出席頂きます、R1会長代理が決まりましたのでご報告いたします。

R1会長代理は、国際ロータリー2750地区東京広尾ロータリークラブ服部陽子様となりました。

よろしく願い致します。

地方大会実行委員会 中山仁史 総務部長



地区大会実行委員会総務部より、地区大会の準備に係る進捗状況をお知らせ致します。

まず本日本会議開催部会の田中部長が欠席のため、代理で市民会館周辺の駐車場と案内看板についてお知らせ致します。

市民会館周辺の駐車場につきましては、旧) 緑小学校跡地である小樽公園駐車場・小樽裁判所・小樽市役所の3ヶ所を予定しております。詳しくはお配りした資料をご確認ください。

次に各地区からの大会登録状況の一覧をお配りしております。2510地区全69クラブのうちまだ未登録のクラブが多くありますが、これから総務部会で内容と整理、未登録クラブへ登録のお願いなどを行ってまいります。

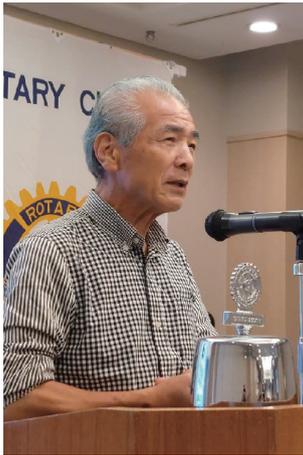
この後の時間は部会ごとに集まって頂いて打合せをお願い致します。



部会での話し合いの様子

# 5分間ウェルビーイング

国際奉仕委員会 小林英夫 副委員長



健康環境とは、身体・精神・社会などが良くて幸せなこと。

## 「ストレッチ (スクワット) をよく知ろう!!」

ストレッチ (スクワット) には、柔軟性の向上や身体の違和感解消や疲労回復、リラクゼーションなど、体に優しくて、さまざまな効果やメリットがあります。

特に一日の生活や仕事を、軽やかに楽しく過ごせます。

## A ストレッチ (スクワット) はいつやると効果的?

- ①朝の目覚め時
- ②朝、昼、夕の食事前

## B 朝活ストレッチ (スクワット) の7つの効果

- ①柔軟性の向上  
ストレッチによって筋肉が伸びると、関節や身体が柔らかくなり可動域も広がり動作が軽くなる。
- ②血流の増進  
筋肉に力を加えたり硬直すると血流が止まる。筋肉が緩むと血流が増進する。血は酸素や栄養素を身体の隅々まで運んでくれて代謝がアップし、老廃物が排出される。
- ③疲労の回復  
運動やスポーツをすると、糖を分解してエネルギーになり激しい運動によって大量の乳酸が生成され、筋肉にたまと身体への負担を感じる。
- ④腰痛・肩こりの緩和  
腰痛や肩こりは、筋肉が硬くなり、神経が圧迫されることで起きる。  
ストレッチによって筋肉が和らぎ血行もよくなり、骨が引っ張られないことで、腰痛や肩こりが緩和される。
- ⑤関節痛の緩和  
股関節・ヒザや足首などの関節は、意識的に動かさなければ収縮して硬くなり、可動域が狭くなり痛みが生じる。筋肉が緩むと痛みが和らぐ。
- ⑥姿勢が良くなる  
ストレッチで筋肉を柔らかくほぐし、インナーマッスルを鍛えると正しい姿勢を保てる。ぽっこりお腹も解消する
- ⑦動作が速く、軽くなる  
ストレッチにより筋肉が緩むと「遅筋・速筋」のバランスが良くなり、素早く軽く動けてケガをしなくなる

# まごころ箱・・・いつも有難うございます!

三栖 会員…明日30℃の中3クラブゴルフ大会頑張ります!!  
拜田 会員…妻が8月10日誕生日でした。ありがとうございます。

齋田 会員…お先に失礼します。

**入金集計額** 令和 5.7.1 ~ 令和 5.8.25 (5,000 円) **合計 185,000 円**