

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R1第2510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

08

2023年9月15日発行
通巻第3024号

今週 9月16日のプログラム
●鹿児島ロータリークラブ姉妹クラブ調印式

来週 9月22日
●地区大会実行委員会

再来週 9月29日
●地区大会実行委員会

■第8会例会報告(9月8日) ●地区大会実行委員会

■ロータリーソング【日も風も星も】

■会長挨拶【三栖会長】



皆さん、こんにちは

先週、9月2日の小樽RCの90周年、粛々と進められた式典、バーベキューのおもてなしによる祝賀会、何より、最後に目の前に広がる大輪の花火、どれも印象的でした。素晴らしい記念事業でした。

只、非常に残念なことが1点ありました。

小樽南RCは全員登録で応援致しましたが当日参加は20名弱でした、これから地区対を控え小樽RCの皆さんには何かとお手伝いをお願いする中、些か少ない人数となりました。

通常例会を振替にしている経緯も有ります。次週も振替にし鹿児島RCをお迎えにする事しております。

会員皆様の参加を改めてお願い致します。

それでは今日の例会、宜しくお願い致します。

■幹事報告

1. 例会変更の案内
2. 先日、9月2日(土)に小樽クラブ90周年記念式典の記念品が届いています。
3. 9月4日(月)にメール・FAXにて、9月16日(土)開催の鹿児島RC調印式・懇親会出席依頼について。
4. 9月17日(日)消防番屋で鹿児島RCとの懇親会、出席依頼を受けている会員について、〆切が9月11

日(月)となっております。井手副会長へ出欠返信よろしくお願いたします。

5. 上記と関連して、9月15日(金)の例会は、鹿児島RC調印式・懇親会の為振替休会となります。
6. 台湾日台ロータリー親善会議台北大会の登録〆切延長案内について。
7. ガバナーノミニーの広場開設案内について
8. 9月22日(金)は、地区大会特別プログラムとなります。

■出席委員会

令和5年9月8日

総会員数51名

本日の欠席者数16名

荒田、石川、井手、伊藤、工藤、齋藤(英)、佐藤(公)、佐藤(勉)、田中、林、拝田、保知、松浦、宮川、村越、山下

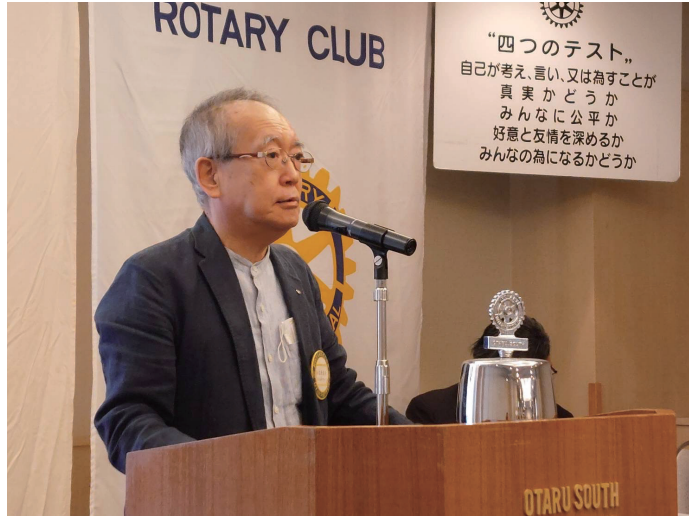
■小樽ロータリークラブ90周年記念式典・祝賀会



2023年9月2日(土) グランドパーク小樽にて小樽ロータリークラブ90周年記念式典・祝賀会が開催されました。我々小樽南ロータリークラブからは松浦ガバナーはじめ約20名の委員が参加し小樽ロータリークラブ90周年を祝福いたしました。

例会プログラム

■地区大会実行委員会の時間



岡崎実行委員長、小笠原代表幹事、中山総務部長からの進捗報告と各部会に分かれて地区大会の会議をおこないました。

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。
「腰痛！？二本足歩行の時から始まった！と言われてきた」

腰痛がひどくなると、歩くことが出来なくなる恐れがある！と言われております。

コロナ下でウォーキングをする人が増えています。歩くことで椎間板に適度な圧力が

加わり血流も活発になり、フレイルによる劣化が進みにくいのです。

腰椎に異常があるときは、下肢と上肢の筋肉の緩和意外に、脳のストレスが腰痛の要因でもある事が解明されてきました。本日は、腰痛緩和「初級編」です。

腰痛緩和（初級編・イスに座る）

A セルフチェック

イスから立って、まわりを5～6歩、歩いて足の重さを記

憶しましょう。

B セルフ케어

- ①イスに浅く座り、骨盤を立てましょう
- ②両足垂直に立てましょう
- ③右脚を左脚に乗せ四の字をつくりましょう
- ④背中を真っ直ぐにしたまま、腰椎から前傾しましょう（口から息を吐く）3回
- ⑤右足を伸ばしましょう
- ⑥右手で右膝を押しながら④の動作をしましょう（口から息を吐く）3回
- ⑦右脚を③のように四の字をつくりましょう
- ⑧右手を右膝に乗せて押さえます
- ⑨左手の手のひらを腰椎に置きましょう
- ⑩左肘を左方向に回して身体を軽くひねりましょう

C イスから立ち上がり、いすのまわりを歩くと、右側が軽く左右差を感じます。

自宅で行うときは、左右（約3～4分）を行い生活習慣にしますと腰痛予防になります。



会員誕生日祝

廣部 隆夫、松尾 香和、
宮川 英隆、山谷 憲弘、
石川 稔、伊藤 嘉英

会員結婚祝

山村 弘一、京谷 篤、
斎田 義孝、斎藤 英伸、
福島 正紘、佐藤 友美

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！

佐藤（友） 会員…主人誕生日ありがとうございます。悪天候の中、北海道マラソンをなんとか完走することができました。健康に感謝。
 京谷 会員…結婚41年目になりました。
 山村 会員…結婚祝いありがとうございます。
 三栖 会員…8/26、3クラブゴルフ大会にていい成績を頂きました。

齊藤（仁） 会員…今年の野外イベントすべて無事終了いたしました。ご協力ありがとうございました。
 廣部 会員…会員誕生日祝・夫人誕生日祝。
 松尾 会員…お誕生日お祝いありがとうございます。今後ともご指導の程よろしくお願い申し上げます。
 福島 会員…結婚祝今月9月22日の例会日が50周年の記念日です。

入金集計額

令和 5.7.1 ~ 令和 5.9.8 (28,000 円)

合計 **213,000 円**