

# 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 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

# 11

2023年10月6日発行  
通巻第3026号

### 10月6日のプログラム

- 地区大会実行委員会

### 10月13日

- 地区大会

### 10月20日

- 休会

## ■ 第 11 会例会報告 (9 月 29 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、今期 11 回目の挨拶をさせていただきます。いよいよ地区大会に向けて 2 週間、翌々金曜日は 10 月 13 日でゴルフ大会より始まります。後程、実行委員会より現状などの報告はあると思いますが、再三繰り返しますが会員皆様の協力が不可欠です。この点についても実行委員会より、誰が何をこなうかも提示され

ますので、宜しくお願い致します。

11 回目を迎える例会ですが、まだまだ不慣れな会長ですので皆様には何事も寛容の精神でご指導、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 本日例会後理事役員会を開催いたしますので、各役員・理事の方は宜しくお願い致します。

### ■ 出席委員会

令和5年9月29日

総会員数 51 名

本日の欠席者数 17 名

石川、斉田、齋藤(英)、佐藤(義)、佐藤(公)、佐藤(勉)、鈴木、田中、林、拜田、保知、松尾、松浦、宮川、山下、村越、荒田

### ■ 交換学生歓迎会・企画学生報告会の様子



## 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。  
人生 100 年時代構想（厚労省）を元気に生きよう！  
時間が無いという忙しい人に  
背中が丸い人の為にお勧め

### A) セルフチェック

- ①立って、前屈みになり、手を床に向けて伸ばしましょう。
- ②手が伸びた所を覚えておきましょう。

### B) セルフ케어

- ①イスに浅く座り骨盤を立てます
- ②左脚を前方に伸ばし、かかとを床につけ、足首を立て、つま先天井へ
- ③両手は右膝に置き、腰椎から上半身を前に倒します（おへそを前に）
- ④深呼吸しながら②の動作を行います
- ⑤口から息を吐きながら③の動作を行います（10～15秒間）
- ⑥左足で⑤の動作を5セットやったら、右脚も同じように行います
- ⑦立ってセルフチェックをすると指先が床に近づいていますね

背中が丸かったり、歩行時にヒザが曲がる人が  
最初に気をつけることはこれだ!! (骨盤の後傾が原因)「健育・ダンスうんどう®」カリキュラムで  
厚労省の「新・健康生活」を応援しています

## ■ガバナー事務局動向

松浦ガバナーの公式訪問が下記の日程で行われました。

・岩見沢東 RC (9月26日訪問)



・余市 RC (9月27日訪問)



・えりも RC (9月28日訪問)



まごころ箱・・・いつも有難うございます！

山 村 会員…小樽南ゴルフコンペハンディのおかげで優勝できました、今後も頑張ります。  
三 栖 会員…9/23 ゴルフ同好会第2位でした。参加の皆様ご苦労様です。  
岡 崎 会員…1983年9月1日入会して、入会40年目の節目として

入金集計額

令和 5.7.1 ~令和 5.9.29 (45,000 円)

合計 **284,000** 円