

# 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RI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.0134-27-8100
- Club Homepage：URL <https://rid2510.org/otarusouth/>

1960年創立  
昭和35年2月5日

2024年1月26日発行  
通巻第3038号

# 22

今週	1月26日 ●クラブアッセンブリー
来週	●理事会 2月2日 ●休会 2月3日
再来週	●優秀高校生表彰 (場所:オーセントホテル 時間:午前11時)
再来週	2月9日 ●通常例会 ●理事会

## ■第22回例会報告(1月19日) ●クラブフォーラム

### ■ロータリーソング【日も風も星も】

### ■会長挨拶【三栖会長】



今期22回目の例会を宜しく  
お願い致します。

能登地震では、桂会員が1  
7日より医療支援のため石  
川県に北海道の薬剤師の支  
援、第一陣として向かって  
おります。

ほぼ2週間くらいの予定と  
伺っております。冬の被災  
ですからご苦労が思いやら  
れます。

出来ることは限られますが  
本日は募金活動もお願い致します。又、雪明かりの関係  
で市観光振興室の丸田主幹もお見えになっております。  
そちらのご協力も重ねてお願い致します。

### ■幹事報告

- ①例会変更の案内
- ②来週1/26(金)は、クラブアッセンブリーです。  
今日話し合った下期活動計画を各委員長より発表して  
いただきます。再来週2/2(金)は振替休会で翌日2/3(土)  
優秀卒業生表彰となります。
- ③来週1/26(金)理事会を開催いたします。役員・理  
事の方出席をお願いします。

### ■出席委員会

2024年1月19日

総会員数50名 欠席者数15名  
石川、井手、桂、工藤、斉田、斎藤(英)、佐藤(公)、佐藤(勉)、  
鈴木、田中、林、保知、宮川、村越、盛

### ■小樽雪あかりの路から寄付のお願い



2/11(土)~18日(土)まで開催されます、小樽雪  
あかりの路から寄付のお願いに小樽雪あかりの路実行委  
員会の皆様、小樽市観光振興室丸田さん、小樽コンシ  
ェルジュ富樫さんがお越しになりました。  
各テーブルを回り、小樽雪あかりの道の寄付金をお願い  
に寄付された方にはお礼として雪あかりの路公式ろうそ  
くが手渡されました。



## ■メジャードナー表彰



松浦ガバナーが米山功労者第12回メジャードナーとして表彰されました。

## 例会プログラム

### ■クラブフォーラム

前期の活動と下記方針について



## 5 分間ウェルビーイング



**滑りやすい冬期間は、ペンギン歩行！  
ヒザ痛のはじまる季節です。  
座る時間を利用して「下腿部と足首」体操しましょう**

**すきま時間でヒザ痛緩和**

- 1) イスの前方に座り骨盤を立てましょう
- 2) 両手をヒザの横に当て、手一つ分下に下ろします
- 3) 左つま先を上下します。前脛骨筋上部の動きを感じます。
- 4) 右つま先も同じように上下します(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10)
- 5) 左つま先を斜め上に上げて元の位置に下ろします(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10)
- 6) 右つま先を斜め上に上げて元の位置に下ろします(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10)
- 7) 左・右の斜めつま先上げを音楽に合わせて行いましょう(1,2,3,4,5,6,7,8)
- 8) 冬期間退化した下腿部筋力の高まりは、音楽に合わせて行くと楽しく復活！

※カウントの変化により遅筋・速筋を平均に筋力が付く方法であり、又音楽に合わせて行くと、気楽な気持ちになり、楽しく行うことが出来てより効果的になります。冬期間は、滑りやすいので、ペンギン歩行が長く行われ、前脛骨筋の退化となります。

イスに座る時間が長くなるお方は、座りながら筋力を高め「ヒザ痛や転倒予防」をいたしましょう。

まごころ箱・・・いつも有難うございます！

伊藤 会員…今年もよろしくお祈りします！  
中山 会員…会報、井手会員のお名前間違えました。申し訳ございません。2/2 は休会で、3日優秀高校生表彰です。  
三栖 会員…能登震災の義援金、雪あかりの寄付ありがとうございました。

松浦 会員…ネームプレート忘れ、今年もよろしく。

**入金集計額** 令和 5.7.1 ~令和 6.1.19 (16,000 円)

**合計 651,500 円**