

THE ROTARY CLUB OF NAGOYA-CHIKUSA



WEEKLY

なごや
ちくさ



題字 黒野清宇

名古屋千種ロータリークラブ
承認 1982年 8月24日
例会日 火曜日 12:30
例会場 名古屋東急ホテル
事務局 TEL763-5110 FAX763-5121
会長 三好 親
幹事 伊藤 健文
広報・会報委員長 吉田 玄

No. 23

地域を育み、大陸をつなぐ

BUILDING COMMUNITIES
BRIDGING CONTINENTS

2010~2011年度 RI会長 レイ・クリンギンズミス

今日の例会
第1347回 平成23年1月25日(火)
友愛の日

先週の例会
第1346回 平成23年1月18日(火) 晴
講演 “からだすっきりストレッチウォーキング”
公認アドバンスロルファー 小鹿 有紀 様

- ◆奉仕の理想
 - ◆ビジター紹介 1名
 - ◆ゲスト紹介
公認アドバンスロルファー 小鹿 有紀 様
 - ◆出席報告
- | | | | |
|-----|---------------|---------|------|
| 会員 | 42 (37) 名 | 出席 | 31 名 |
| 出席率 | 83.78 % | | |
| 前々回 | 12/21 (修正出席率) | 97.22 % | |

足立副幹事報告

- 1) 本日例会終了後、理事役員会を開催致しますので、理事役員の方は4階楓の間にお集まり下さい。
- 2) ロータリーの友1月号が来ておりますのでお帰りにお持ち下さい。

三好会長挨拶

皆様こんにちは!!
ここの所の寒さと雪で大変かと思えます。
天候に限らず生きていくことは色々なことがあり、乗り越えなくてはなりません。
そんな時はいつも新鮮でさわやかな心
嬉しいことに嬉しいと
悲しいことに悲しいと
素直に受け入れられる豊かな心で居られたらと思いません。

“ぼたぼたと

蛇口から落ちる涙は止まらない
どんなに辛く悲しいことがあっても いつまで
くよくよしては だめ
思い切り蛇口をひねって一気に涙を流してしまうの
さあ新しいカップでコーヒー飲みましょう”

柴田トヨさんの詩集「くじけないで」



平成23年1月12日(水) ルブラ王山にて愛知県千種警察署感謝状贈呈式が開催され会長が出席されました。

- ◆講演 “からだすっきりストレッチウォーキング”
公認アドバンスロルファー 小鹿 有紀 様
紹介 宮尾絃司君



人生における二大運動は、呼吸と歩行です。普段何気なくしている動きですが、実は大きな役割を担っています。座っている仕事や、車での移動が多くなった今日、呼吸に深く関わる肋骨や歩行に深く関わる股関節の動きが少なくなりがちです。

肋骨の動きが少ないと、肋骨は硬くなり、呼吸は浅くなりがちです。また肩や頭のコリへとつながりやすくなります。座った状態で、腕を遠くに伸ばしながら、肋骨をしっかり左右にストレッチしてみましょう。肋骨に呼吸を入れて、広がる感覚を感じてみてください！食後のお腹が重い時や、パソコン作業の合間にはとても適しています。

そして、歩行は股関節を動かすとてもいい運動です。ただ股関節の前側をしっかり伸ばして歩くことが少な

くなって来ています。股関節前をしっかりストレッチして、その伸び感を歩行の中で感じてみるのが、健康への第一歩です。



忙しい日々の中で、時間もなかなかとれなかったり、面倒臭かったりすることもあるかと思いますが、動くのをあきらめた時に体は動きにくくなっていきます。ちょっとした時間を利用して、伸ばすと気持ちがいいところをストレッチしながら呼吸を意識してみてください！

全員でストレッチを体験！！

◆ 1月理事役員会議事録

- 1) 2011～2012年度地区委員就任の件。
 広報委員会委員 池森由幸君
 職業研修チーム委員会副委員長 渡邊源市君
 危機管理委員会副委員長 大口弘和君
- 2) 事務所エアコン洗浄の件。
- 3) 年末会員・家族懇親会収支報告の件。
- 4) 佐野寛君病氣経過の件。
 自宅療養が必要で2月中旬より例会出席。
- 5) 会員増強特別チーム結成強化の件。

ガバナー月信より

ロータリー理解推進月間によせて ～変わりつつあるロータリー～

今年度の田嶋ガバナーによる地区、クラブの運営が RI テーマ、強調事項とご自身の地区方針に則って例年にならぬ成果をおさめつつある事が評価されている。

地区が Future Vision のパイロット地区に指定されて、新地区補助金の執行、グローバル補助金の検討が着実に進められていて、実践奉仕力の本来の姿が見られている。規定審議会決議 (10-01) の成果であろうか、地区レベルでの諸研修・研鑽の活性化も変化しつつある。これがクラブレベルに浸透する事が今後の喫緊事項とおもわれる。

地区活動方針の中で取り上げられている職業奉仕について、従来、この分野では概念的な論議の先行なきにしもあらずであったが、田嶋ガバナーの「職業のステewardシップをアウトソーシングつまりこの理念と職能性を外に向けようという職業奉仕の「実践」を求められていることは指導者としての決断であろう。

今年も地区大会の時間を削いて指導者育成セミナーが開催された。地区協に続いて、ワークショップ「次年度のクラブ行動計画を考える」と銘打って、次期クラブ会長、幹事、研修担当者のグループ・セッションを展開して、一定の成果と評価が得られている。

まだ年度の後半を残している。画期的な年度になることが期待されている。



地区研修リーダー 江崎 柳節

ニコボックス

吉田 節美

昨年末の12月22日に行いました 息子のお別れ会にはご多忙の所多くの皆様にご献花いただき大変有難うございました おかげで本人も安らかに帰らぬ旅路につけた事と思います 本来ならば直接皆様に御礼申し上げる所ですが私事体調を崩して居り書面にて失礼させていただきます

夫人誕生日祝い

堀江 宏輝

ホームクラブご無沙汰しました

宮尾 紘司

寒さで身体が曲がる事の多い季節です 背すじを伸ばして正しい歩き方を身に付けましょう

和田 正敏

本日早退します

油田 弘佑
 林 正路
 加藤 重雄
 松居 敬二
 大谷 恩
 鈴木 理之
 竹内 眞三
 渡邊 源市

足立 一郎
 池森 由幸
 喜多 康夫
 三好 親
 佐久間良治
 鈴木 聖三
 谷口 優
 吉田 玄

萩原喜代子
 樗尾 富二
 小杉 啓彰
 西川 豊長
 笹野 義春
 竹内 克豊
 舎人 経昭



体にいいお話しみです

山本 眞輔

会員誕生日祝い

合計 66,000円

次回例会 平成23年2月1日 (火) 於：城山八幡宮 午後5時30分
 節分例会