

RID 2780

茅ヶ崎ロータリークラブ週報

第58代会長 横山 貢
第58代幹事 中山 富貴子

painted by Kenzo Tanaka



2017-2018 年度

ロータリー：
変化をもたらす

〔事務局〕 〒253-0044 茅ヶ崎市新栄町 13-29 茅ヶ崎商工会議所 3 階 TEL: 0467-83-6060 FAX: 0467-83-9915

メール: c3rc@io.ocn.ne.jp 〔例会場〕 〒253-0073 茅ヶ崎市中島 1341 コルティール茅ヶ崎 TEL: 0467-87-0002

2017 年 12 月 14 日(木) 第2786回例会 天候:晴れ 司会:水嶋 聡副幹事 No. 21

＝本日の例会行事＝

- ◇歌唱「我等の生業」「四つのテスト」 ◇表彰 第43回 米山功労クラブ(感謝状授与)
- ◇会長挨拶 ◇幹事報告 ◇委員会報告 奉仕プロジェクト 他 ◇退会セレモニー 山口泰成君
- ◇卓話 「うんどうの習慣化」西城 真人 様 (高齢者うんどう習慣化 実践アドバイザー)

◎ゲスト・ビジター紹介

西城 真人様(高齢者うんどう習慣化 実践アドバイザー)

◎表彰

第43回 米山功労クラブ(感謝状授与)

◎幹事報告

◇国際ロータリー イアン・ライズリー会長より ロータリーからの最新情報『ロータリーと共に 変えていこう』

◇ロータリー米山記念奨学会より マンスリーニュース『ハイライト よねやま Vol. 213』

◇タウンニュース

◎委員会報告

奉仕プロジェクト[大箭会員]:茅ヶ崎駅前植栽事業報告

田中会員:渡辺パストガバナーお別れ会のエピソード

スマイル報告 橋本正一会員

横山貢君 & 中山富貴子君 西城真人様ようこそお越し下さいました。本日の卓話宜しくお願ひ致します。山口泰成会員、とても残念ですが、お仕事が落ち着かれまして再入会をお待ちしております。いろいろとありがとうございました。本日はクラブ協議会がございます。皆様よろしくお願ひ致します。

伊藤留治君 ゲストスピーカー西城様、ようこそお越し下さいました。卓話拝聴させて頂きます。

田中賢三君 今年もあと 17 日残すのみとなりました。山口泰成さん、再入会の日までいつまでもお待ちしております。お元気で御活躍下さい。

吉田恵子君 先日の茅ヶ崎駅南口の花植えにお手伝い頂いた皆様、ありがとうございました。西城先生、卓話楽しみにしております。

加藤 寛君 今年は例年より寒いようです。お体を大切に。

下里洋一君 今日は早退です。申し訳ありません。

河本啓伸君 ゲストスピーカーの西城様、ここ 40 年全力疾走した経験のない私にご指導よろしくお願いします。山口泰成さん、私に無断で退会するとは何事ですか。でも、これからもお元気で！

和田幸男君 山口泰成さん、お世話になりました。これからもよろしくお願いします。

澤邑重夫君 山口さん、退会とても残念です。またお会いしましょう。西城様、卓話よろしくお願ひいたします。

古知屋光洋君 西城先生、今日の卓話よろしくお願いします。

岩澤あゆみ君 西城様、本日は卓話よろしくお願ひ致します。もうすぐ祖父の命日ですが、生きていたらちょうど百歳です。今年のクリスマス会も祖父の写真を持参して、楽しませて頂きます。



退会挨拶の山口会員



委員会報告 左から橋本正一・大竹・大箭・田中の各会員

出席報告 大竹孝一会員

日時	回	現会員	計算会員	出席	MU済	欠席	暫定出席率	修正出席率
12/14	2786	50	42+4	34	4	8	82.61%	
11/30	2784	50	42+2	37	1+1	5	86.36%	88.64%

杉田祐一君 西城様、卓話どうぞよろしくお願いいたします。
山口さん、さびしい限りですが、またお戻りになれる日を心よりお待ちしております。

大箭剛久君 今年の漢字は「北」だそうで、何となく気が重くなってしまいましたが、今日の富士山を見たらすっかり気が晴れました。日本に生まれて良かったと思います。

富田桂司君 ゲスト西城様、ようこそいらっしゃいませ。卓話よろしくお願い致します。山口さん、またお会い出来る日を楽しみにしております。今迄ありがとうございました。

木村信一君 西城様、いらっしゃいませ。卓話楽しみです。ジャッキーこと山口さん、初めてお会いした時からジャッキーと呼ぼうと決めてました。九州、早く成功させて必ず帰って来て下さい。

岩澤淑江君 西城様、よろしくお願い致します。山口様また会う日まで！ご活躍お祈り致します。鳥井戸橋からの左富士、冷たい空気の中、格別でした。

石田貴一君 西城様、ようこそいらっしゃいました。卓話楽しみにしております。山口泰成会員、またお会い出来る日を楽しみにしております。

小澤雅彦君 西城様、お話とても楽しみに参りました。茅ヶ崎RCきってのイケメン会員の山口さん、とてもさびしいですが、夢に向かって益々のご活躍を心よりお祈り申し上げます！

木村邦佑君 西城様、卓話楽しみにしています。高齢者に健康と元気を！

橋本正一君 西城さん、卓話楽しみにしています。

[本日 21 件、24,000 円です]

「イニシエーションスピーチ」西城真人様 【高齢者うんどう習慣化実践アドバイザー】



＝西城真人様経歴＝

超高齢社会の疲弊を防ぐため高齢者に運動習慣化の必要性を提唱、各地で住民主体のうんどう教室活動を展開。平成5年屋外健康増進器具「うんどう遊園」を開発、同時に後期高齢者を中心とした高齢者のうんどう習慣化のための屋外「うんどう教室」を自治体の受託事業として始める。25年間で総指導教室約5,000教室、総参加者延数10万人以上の現場指導でノウハウを培う。

【卓話概要】「百歳時代。死ぬまで二本足で歩き、寝たきりやシモの世話にならないよう自分のからだを整備しよう」というコンセプトで、うんどうの習慣化を提唱。大きな関節5つと周辺の筋肉整備（＝おはよう体操）。足首・膝・腰・肩・首を左右5回ずつ回すだけ。億劫・面倒でも、納得したらとりあえずイヤイヤやってみましょう！



クラブ協議会風景