



2010-11年度 国際ロータリーテーマ  
『心の中を見つめよう 博愛を広げるために』  
Reach Within to Embrace Humanity



2011-12 RI会長 カルヤン・バネルジー  
RI 2820地区ガバナー 大木 勲

# Hasaki Rotary Club Weekly



No.1669号 2012年3月22日発行

## 識字率月間

### 例会プログラム

- |           |            |
|-----------|------------|
| ・点 鐘      | ・幹 事 報 告   |
| ・国 歌 斉 唱  | ・委 員 会 報 告 |
| ・ロータリーソング | ・ニコニコ・財団報告 |
| ・RIテーマ唱和  | ・出 席 報 告   |
| ・ビジター紹介   | ・卓 話       |
| ・会長あいさつ   | ・点 鐘       |

創立：1978年2月23日  
加盟：1978年4月14日  
例会場・事務所：神栖市商工会波崎支所  
〒314-0343 茨城県神栖市土合本町5丁目9809-527  
電話 0479(48)0333  
例会日：毎週木曜日 12時30分～13時30分  
○会 長 後 藤 美紀代  
○会長エレクト兼副会長 菅 谷 昭 夫  
○幹 事 伊 藤 恭 弘  
○副 幹 事 菅 宮 浩 行

# 第1668(34回) 例会報告

平成24年3月15日(木)晴れ  
進行：安藤副SAA

本日のお客様：宮内 明 様(鹿島臨海RC) 許 徳秋 様(米山奨学生・台湾出身者)

## ◇ 会長あいさつ .....後藤会長

宮内様米山奨学生の許様お越しいただき有難うございます。又ゴルフコンペには宮内様に参加いただき盛り上げていただき、有難うございました。後ほどの卓話を楽しみにしています。10日、会長エレクトセミナーにご出席の菅谷様ご苦労様でした。会長幹事会があり、幹事の伊藤さんと出席いたしました。GSE受け入れについてでしたので、ホストファミリーの泉さん山本さんも出席しました。詳しくは幹事より報告があります。今月は識字率向上月間です。当クラブも5年間ネパールに識字率向上という事で支援してきました。4月には古着を持ってカンボジアへ行きます3年間の支援なので識字率向上もかかわるのでないかと思えます。



## ◇ 幹事報告 .....伊藤幹事

### 1. 梅原章会員葬儀について

通夜 3月18日(日) 17:00より参列

葬儀 3月19日(月) 12:00より参列

### 2. GSEについて 第8分区担当4月4日~4月13日

波崎RC担当 4月9日(月)4月12(木) 詳細は後日報告いたします。メンバー全員の協力をお願いいたします

### 3. 地区大会について

4月7日(土) 9:00開会 会長幹事会

4月8日(日) 9:00開会 式典 全員参加

波崎5:30出発予定 後日出欠をとります

### 4. 第8分区 IM 決算報告 (回覧)

### 5. 例会変更 鉾田RC 3月21日(水) 12:30開会 鉾田市商工会館

3月25日(日) 10:30登録開始 40周年記念式典 さわや

休会3月27日(火) 3月21日に変更の為

移動例会 潮来RC 3月28日(水) 米山梅吉記念館 視察研修の為

### 6. 週報拜受 銚子東RC

### 7. 決済 2月週報作成費40,000円 サーバ管理費5,000円 梅原会員葬儀15,000円

3月第3例会土産、交通費6,250円 オクトン支払8,400円



☆ 3月19日(月)梅原章会員の葬儀が執り行なわれました、1992年5月の入会より波崎RCには20年間在籍いたしました、会員一同で故人のご冥福をお祈り致します。

## ◇ 委員会報告

- 職業奉仕委員会 ……………長谷川委員長  
職場訪問や企業訪問の計画を進めております、次週にはご案内を致しますのでその時は多くの出席をお願い致します。



- 国際奉仕委員会 ……………金子委員長  
カンボジアへの支援事業は来月の14日に出発いたしますが、出発に先立ち再度仕分けの作業が必要になります、近いうちに日程を決めますので、その節は皆様の協力をお願い致します。



- 親睦委員会 ……………安藤委員長  
3月28（水）午後6：30より家庭集会を開催いたします、場所はプライムリブで行います。



## ◇ 卓話

- ・米山奨学金について ……………宮内 明 様（鹿島臨海RC）

本日の卓話の時間は、鹿島臨海RCの宮内明さんが米山奨学生と共に来訪されて、米山奨学金についてのお話をされました、そのあと鹿島臨海RCがサポートしている台湾出身で、現在は筑波大生の許徳秋君を紹介されました、彼は今スポーツ医学修士課程で学んでいるとの事でした、特に私達が生活の中にストレッチを取り



入れる事の重要性について熱心に説明をして頂きました、例会場で私たち全会員が席を立て一緒にストレッチを行いました、とても清々しい時間を過ごすことが出来ました、ストレッチによって体の代謝など活発にするとの事でした、足や腕を伸ばしたり腰をひねったりと、ストレッチは行うが痛みが出る前までで止める事が大切との事です、呼吸をゆっくり行うことで効果があるようです。我々もあまり体を動かさない日も多いので、許さんの教えに従いこれから10分位は毎日ストレッチを行っては如何でしょうか。



ストレッチは普通に生活していると動かさないような筋肉を伸ばします。これで血流を良くし、脂肪を燃焼したり、老廃物の代謝を促します。寝つきが良くなるし、疲れも取れやすくなります。また、ストレッチは関節の可動範囲を広げます。運動不足になると、体の関節が、だんだん開かなくなり、老化を早めてしまうんです。ストレッチで体を伸び伸び動かし、アンチエイジングしてはいかがでしょう？他にも、腰痛やケガの予防にも、ストレッチは役立っています。

例会中にストレッチをする



◇ 出席報告

菅谷出席委員長

例会	項目	会員総数 (名誉会員を除く)	出席計算に 用いた会員数	出席または メイクアップ会員数		出席率(%)
				出席	メイク	
第1例会		20会員	20会員	出席: 12	メイク: 5	85.00%
第2例会		20会員	20会員	出席: 15	メイク: 7	110.00%
第3例会		20会員	20会員	出席: 11	メイク: 5	80.00%
第4例会		20会員	20会員	出席:	メイク:	
第5例会		20会員	20会員	出席:	メイク:	
3月度平均						

3月度出席表 出席:○ 欠席:/ M+数字:メイクアップ回数 出席免除:免

会員名	1日	8日	15日	22日	29日	出席数	M数	会員名	1日	8日	15日	22日	29日		
赤出川 清	○	○	/					野口 玲吉	○	○	/				
安藤 寿博	/M1	○	○					長谷川和夫	○	○	○				
泉 純一郎	○	OM1	OM1					林 久夫	○	○	○				
伊藤 恭弘	OM1	OM1	OM1					三好 忠	/	/	/				
稲垣 和夫	○	OM1	/					茂木 勉	OM1	/	○				
金子 大作	/M1	OM1	○					森 輝義	/	○	/				
小出 泰久	/	/	/					山本 英雅	OM1	OM1	OM1				
後藤美紀代	○	OM1	OM1												
西條 昌良	/	/	/												
篠塚 茂男	○	OM1	○												
菅宮 浩行	/	/	/												
菅谷 昭夫	/	○	OM1												
菊池 寿紀	○	○	/												

メイクアップ 3/10 次期会長研修会(つくばグランドホテル東雲) 菅谷会員

3/10 分区会長幹事会(神栖市豚花) 後藤、伊藤、泉、山本会員

◇ ニコニコBOX報告.....金子会員

宮内明 卓話をさせて頂き光荣です ¥2,000  
 山本英雅 宮内さん、本日はありがとうございます ¥2,000  
 篠塚茂男 宮内さん、本日はありがとうございます ¥2,000

ニコニコBOX 6,000円  
 コインBOX 1,320円  
 ビジター(0件) 円  
 合計 7,320円

ニコニコBOX	
1週	4,000円
2週	13,000円
3週	6,000円
4週	円
5週	円
月計	23,000円
累計	309,000円

コインBOX	
1週	1,102円
2週	1,110円
3週	1,320円
4週	円
5週	円
月計	3,532円
累計	62,061円

3月の予定 22日 卓話 三好会員

29日 クラブ協議会