



— 本日のプログラム —

- ◆ロータリーソング『それこそロータリー』
- ◆卓話 松岡恵水会員 テーマ『教如上人を偲んで』

第2420回例会（4月9日）報告

司会 谷口正和 S A A 委員長

- ◆開会点鐘 森山秀夫会長
- ◆ロータリーソング『我等の生業』
- ◆会長の時間 森山秀夫会長
- ◆誕生日祝い（4月） 春木謙吉親睦活動委員長
- ・27日 保下信一会員 ・28日 西 豊会員



◆会長の時間 森山秀夫会長

先日、今度の親睦旅行のウォーミングアップのつもりで「64歳のおじさん9名」、ある長旅バスツアーに参加しました。初日は、5時20分三角州を出発し、富士五湖のうちの精進湖、西湖、本栖湖を経て17時に修善寺到着という所要時間約12時間のコースです。

乗車まもなく缶ビールを開ける音。こんな状態で12時間持つのかと思いつつ、自分も参加し、にぎやかなうちにホテル到着となりました。しかし、夜の宴会は精彩なく、午後9時就寝となりました。

翌日、8時15分ホテルを出発し、十国峠、御殿場 J C T から新東名高速も走り、22時三角州到着という所要時間約14時間の帰路です。この日も元気だったのは午前中だけ。印象に残っているのは1年前に開通した日本高速道路開通史上最長の新東名を走ったことです。新東名は勾配が少なく、カーブも緩やかなことが特徴です。また、新東名の複合商業施設、NEOPASA、EXPASA もすばらしく、その中のNEOPASA 浜松に立ち寄りましたが、とてつもなく大きい施設のため、降りたバスの駐車位置が分からなくなるような状態でした。

春、旅行シーズンです。皆さんも足を延ばしてはいかがでしょうか。今度の親睦旅行も楽しみにしています。

◆委員会報告

◎親睦活動委員会 春木謙吉委員長

・親睦旅行は、「有馬温泉と宝塚」で5月15日(水)、16日(木)の2日間で、現在申込者23名、内女性7名と多数の申込みがありました。ありがとうございました。

◆次年度幹事報告 西 豊次年度幹事

・次年度の各委員長は、副委員長の選出、予算組み等の関係もありますので早急に家庭集会を開催してください。  
・次年度の広報・雑誌会報委員会家庭集会を4月11日午

後6時30分から「海亭のと吉」で行います。

◆出席報告 熊倉 元出席・ニコニコBOX委員

4月9日の暫定出席率：73.68%

(出席28名、欠席10名)

3月26日の確定出席率：73.68%

(出席28名、欠席10名、メーク加算0名)

◆ニコニコBOX報告 熊倉 元委員



・春祭も目出度く御奉仕出来ました。御礼申し上げます。

能門重矩会員

・28日で53才になります。誕生日お祝いありがとうございます。

西 豊会員

・孫が2人増えました。お祝いいただきましてありがとうございます。

山瀬秋雄会員

・小路奈緒さん、ようこそおいでくださいました。卓話よろしくお祈いします。

山瀬秋雄会員

・小路さん、本日はありがとうございます。卓話よろしくお祈いします。

町元和夫会員

・小路奈緒さんをお迎えして。

山上信次郎会員

・小路さん、本日は卓話よろしくお祈いいたします。

熊倉 元会員

◆卓話者紹介 町元和夫会員

◆卓話 ミズノスポーツ(株)運動指導員 小路奈緒氏

テーマ『運動と健康』



まずは皆さん運動習慣を身に付けましょう。

運動すると①生活習慣病の予防・改善ができる。②肥満の予防になる。③肩こり、腰痛の改善ができる。④引き締まった体を維持できる。⑤スポーツパフォーマンスが向上する。⑥ストレス解消に繋がる。良いことだらけです。一週間に2～3回の運動を習慣付けましょう等、身振りを交えて分かり易くお話ししてくださいました。

◆閉会点鐘 森山秀夫会長

[編集：中城政弘会員]