



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 中城政弘会員
テーマ『暮しの税情報』

第2646回例会（2月13日）報告

司会 寺田 誠 SAA委員

- ◆開会点鐘 泉原良光会長
- ◆ロータリーソング『我等の生業』
- ◆ゲスト紹介 泉原良光会長
サンプルル サンアリーナ支配人 小路奈緒 様
- ◆ビジター紹介 泉原良光会長
新横浜ロータリークラブ 岩 和志 様
- ◆誕生日祝い（2月） 山瀬秋雄親睦活動委員長
・9日 山 昌平会員 ・25日 能門重矩会員



◆会長の時間 泉原良光会長

あさって15日は、私のお寺で「犬の子撒き」があります。2月15日は、お釈迦様の亡くなられた日で、お寺では命日の法要を行います。法要のあと、お釈迦様の遺骨、仏舎利を模した団子を撒き、それを拾って、お釈迦様の遺徳を偲びあう。という行事で、他の地域では、団子撒きと言って丸い団子を撒くことが多いです。それが、なぜか、輪島のお寺では、いつの時代に、どこのお寺が始めたものか、不勉強な私には分かりませんが、犬や鳥、蛇を模った団子を撒きます。

犬の子作りには、かなりの手間と人手がかかります。まず、米の粉を、捏ね鉢で、よく捏ねて、円盤形にし、茹でます。それを、臼と杵でよく突いて、バナナくらいの塊にします。それを柔らかいうちに、千切って、ひとつずつ手で形を作っていきます。少し固まったら、色を付けて、出来上がりです。

うちの寺では、11日に、総勢20名で、半日がかりで作りました。いつまで、続けられるか分かりませんが、犬の子撒きの寺で知られており、止めるに止められない状態ですので、できるかぎりなんとか、続けていきたいと思っています。

15日11時半頃に、徳野さんはじめ、総代さんが撒きますので、どうぞおいでください。

◆幹事報告 柴田 薫幹事

- ・坂岸静男会員が昨日、お亡くなりになりました。御冥福をお祈り致します。
- ・姉妹クラブ 台湾吉安RCへの大地震のお見舞いの件

についてこの後の臨時理事会で取り決めたいと思います。

◆出席報告 古川 豊出席・ニコニコBOX副委員長

2月13日の暫定出席率：71.43%
(出席20名、欠席8名)
1月23日の確定出席率：65.52%
(出席19名、欠席10名、メーク加算0名)

◆ニコニコBOX報告 古川 豊副委員長

- ・小路さん、岩さん、ようこそ。 泉原良光会長
- ・小路奈緒様ようこそ輪島ロータリーへ！！ロコモ体操、楽しみです。 柴田 薫幹事
- ・岩さん、ようこそ。本年もよろしくお願ひします。 久岡政治会員

- ・小路さん卓話よろしく。岩さん、ようこそ。 大向洋紀会員

- ・岩さんようこそ。 能門重矩会員

- ・本日よろしくお願ひ致します。2月17日(土)第4回のとロボット大会よろしくお願ひ致します。

- 新横浜RC 岩 和志 様
- ・先月24日から始まりました凍結断水3週間、ようやく落ちつきました。 森山秀夫会員

- ・皆勤賞いただきました。 曾又博史会員
- ・お誕生日祝いありがとうございます。 能門重矩会員
- ・お誕生日祝いありがとうございます。 山 昌平会員

◆卓話 サンプルル サンアリーナ支配人

健康運動指導士 小路奈緒さん

テーマ『ロコモ体操』

最近、厚生労働省では、ロコモ対策として「+10」（プラス・テン）運動を勧めています。1日10分間多く、運動量を増やしましょう、座っている状態より立っている状態を増やしましょうという事を勧めています。

ロコモとは、正式には、ロコモティブシンドロームと言いますが、骨、筋肉、関節など体を支えるパーツ（運動器）の機能が低下して、要介護や寝たきり状態になったり、将来、その危険性が高くなることを言います。

ロコモ運動、つまりは、ロコモ予防運動ですが座った状態でも出来る運動を紹介したいと思います。一人ではなかなか運動が出来ない方は、サンプルルに来ていただいたら続くかもしれません。良かったらお越し下さい。



◆閉会点鐘

泉原良光会長

〔編集：保下信一会員〕