



第2660地区

ガバナー 高島 凱夫

2012～2013年度 国際ロータリー会長 田中 作次  
創立 1970年 9月 26日 例会日 毎週金曜日 12:30

# 摂津ロータリークラブ週報

SETTSU ROTARY CLUB

Club Weekly Bulletin

- ・事務局 〒566-0001 摂津市千里丘7丁目9-31 コカ・コーラウエスト(株)千里丘オフィス6F TEL06 (6330) 2267 (事務局直通)  
http://www.settsu-rc.gr.jp E-mail:info@settsu-rc.gr.jp
- ・例会場 〒565-0826 吹田市千里万博公園1-5 ホテル阪急エキスポパーク TEL06 (6878) 5151
- ・役員 会長 横田 聡 副会長 益田 光三 幹事 東谷 弥八郎

## 本日の例会第 2076 回 6月28日

- ◇ソング「我等の生業」
- ◇年度末例会  
横田会長、東谷幹事

## 今週の動き

- ◇7/1 (月) 社会を明るくする運動街頭啓発  
於: JR千里丘駅他  
宮野会員

## 次週例会予定 7月5日

- ◇方針発表  
飯室会長、北畑幹事  
SAA 望田会員

例会日の出席	会員数	出席免除数
	40名	7名
6月21日	出席数	出席率
	28名	75.68%
前々々回の修正	欠席数	内 MU数
	10名	7名
6月7日	修正出席率	
	91.89%	

## 会長の時間

6月21日

横田 会長

国際奉仕委員会では、今週火曜日(18日)から昨日(20日)まで2泊3日でソウル南大門ロータリークラブを訪問していただきました。私はメッセージを託しただけで、残念ながら参加することができませんでしたが、先ほど写真を見ながら、話を聞かせていただきますと、相変わらずの歓待ぶりだったようです。今回の訪問は再建された南大門の見学を兼ねて国際社会奉仕活動の資金を持って行っていただいたものです。両クラブの友情の絆がさらに深まったのではないかと思います。ソウルを訪問していただきました西島副委員長を始め6名の会員の皆様、本当にお疲れ様でした。そして、ありがとうございました。

また、先週金曜日(14日)にはパスト会長会が開催されました。現在16名のパスト会長がおられますが、そのうち10名が参加され、私と飯室会長エレクトも参加させていただきました。いろいろと貴重なご意見を伺うことができましたので、次年度の長期プロジェクトの参考にさせていただきたいと思っております。そして、土曜日(15日)には千里ロータリークラブの創立40周年記念式典・祝賀会に出席してきました。摂津ロータリークラブの周年記念式典は過去4回経験していますが、他のクラブの周年記念式典は初めての経験でした。任期終了間際になって貴重な体験をすることができ、本当にありがたかったと思っています。

このようにして一つ一つ、行事が終わっていくのを実感できるようにになりました。本年度もあと10日となりましたが、最後まで油断することのないよう気を引き締めていきたいと思っております。

## 四つのテスト

- ①真実かどうか ②みんなに公平か ③好意と友情を深めるか ④みんなのためになるかどうか

## 幹事報告

1. 報告事項は特にございません。

## 持ち回り理事会報告

1. 埜口会員退会の件

## 本日のゲスト

一般社団法人 日本DF WALK協会

代表理事 富岡まゆみ氏

## 委員会報告その他

### S 国際奉仕委員会

西島 副委員長

6月18日(火)～20日(木)の日程にて行われたソウル南大門ロータリークラブ訪問について報告がありました。

### S 会員増強・退会防止委員会

森川 委員長

今年度の会員増強の状況についての報告と、退会のご挨拶がありました。

## 卓話「経営者のための上質ウォーキング」

ゲストスピーカー：一般社団法人 日本DF WALK協会

代表理事 富岡まゆみ氏

担当：中川会員

この度は、お招き頂きありがとうございます。

私のような若輩者の話に暖かく耳を傾けて下さいましたことに心から御礼申し上げます。

私は、厚生労働省の調べでわかりました健康寿命（自分の脚で歩いて日常生活が遅れる寿命）が平均寿命より約10歳も短いということを知り、全国各地でウォーキングを通して活力寿命延伸活動を行っております。

今回、経営者の皆様のお集りと聞きまして、お忙しい中でも日常の中に取り入れることのできる上質ウォーキング講座を行わせて頂きました。

まず、上質ウォーキングは正しい姿勢から始まります。

上質な姿勢づくり

- 1、 踵・親指・小指をしっかりと地面につけて立ちます
- 2、 2つのお尻を1つにするイメージで、お尻の穴をキュッと閉めます
- 3、 両手を伸ばして伸びをして、背筋が伸びたらゆっくり手を下ろします
- 4、 肩の力を抜きます（肩の力と一緒に腹筋が抜けないように注意）
- 5、 視線はまっすぐ前
- 6、 頭と肩が左右にぶれていないかチェック

## 東谷 幹事

上質な歩き方

- 1、 一本の線に若干外股で脚を出します
- 2、 着地は踵から膝を伸ばして行います
- 3、 後ろ足で地面をしっかりと踏みしめて、重心をつま先に動かし身体を前に送り出します
- 4、 腕は真後ろにしっかりと引いて振ります
- 5、 視線は身長5～6倍先をみます
- 6、 呼吸はハクことを意識して

上質なウォーキングは美容と健康に良く、お腹周りに若干のひねり運動が加わるので、消化・吸収・排泄機能が良くなります。しっかりと地面を踏みしめて歩くことで、第2の心臓と呼ばれているふくらはぎでポンプ運動がおこり、血流が良くなります。足腰を強化し、筋肉の衰えを防止すると、太りにくい身体づくりができます。脳を活性化し、老化防止にもなります。

30分というお時間の中、ウォーキングの素晴らしさをどのくらい伝えることができたかわかりませんが、未来の自分の美容と健康のためにDF WALKの上質な姿勢と歩き方、そして上質な肩回しなどエクササイズを日常の中に取り入れていただけたら幸いです。

最後になりましたが、今回のご縁を頂きました株式会社高速産業の中川社長様はじめ、あたたかくジェントルマンな摂津ロータリークラブの皆様方に厚くお礼を申し上げます。ありがとうございました。



## 家族親睦会

日時：平成 25 年 6 月 23 日（日）

行先：南あわじ市沼島 割烹民宿しらさき

担当：親睦委員会



## 新旧合同理事役員懇親会

日時：平成 25 年 6 月 24 日（月）

場所：旬彩 Dining ゆかい家 本町



ニコニコ箱

横田会長：パスト会長会では楽しいひとときをありがとうございました。

東谷会員：南大門RC訪問お疲れ様でした。

和泉会員：辻井会員に御世話になりました。

川西会員：パスト会長会議で岩城さんにお世話になって。

木原会員：パスト会長会で岩城会長にお世話になって。

北畑会員：吉岡さんに自宅の件でお世話になりました。

國澤会員：ソウル南大門ロータリー訪問、御世話になりました。

光田会員：吉岡さんに写真をいただいて。

森川会員：辻井会員にお世話になって。

中川会員：卓話の時間を頂いて。

中尾会員：・先週の例会を欠席しました。  
・家族親睦会も欠席致します。すみません。

西島会員：無事南大門RCの訪問を終えて。

辻井会員：パスト会長会では岩城会長にはお世話になりました。又、川西会員ありがとうございました。

ニコニコ累計            1, 2 4 4, 0 0 0円

運営委員会会報担当

枠内は今回担当者

宮野会員            郷木会員

青木会員            川脇会員

國澤会員            中尾会員