



2014~2015年度 R.I テーマ

2014.7~
2015.6

RI会長
ゲイリーC.K.ホアン
ガバナー
坂本元彦



R.I.第2570地区 第3グループ
所沢東ロータリークラブ

週報

2015年5月28日号

第1209回 例会 PROGRAM

- 1 点鐘(会長)
- 2 ロータリーソング斉唱
- 3 来賓紹介(副会長)
- 4 会長挨拶
- 5 幹事報告
- 6 出席報告
- 7 委員会報告
- 8 記念祝福
- 9 スマイルボックス
- 10 卓話「風を切って走る」
長内 英俊会員

本日の記念祝福

《結婚記念》杉山俊一 丸橋宏

《入会記念》日野義弘 洞口史典子

出席報告

月日	総数36(免除者11)	出席	MU	%
5/28	36			
6/4	36	25(7)		78.12

例会日

当番

プログラム

5/28(木)	斎藤(高)会員	卓話「風を切って走る」長内英俊会員
6/4(木)	斎藤(修)会員	クラブ協議会「下半期事業報告」①
6/11(木)	梶山会員	クラブ協議会「下半期事業報告」②
6/18(木)	巽会員	卓話「陶芸の美」巽正典会員
6/25(木)	親睦委員会	最終夜間例会 18:30 ベルヴィザ・グラン

第1208回 例会 5月 21日



記念祝福《ご夫人誕生》

【会長挨拶 肥沼 一彦】

皆さん、こんにちは。今朝の激しい雷雨の影響で寝覚めの悪い方もおられるのではないかと思います。うってかわり清々しい天気になりました。本日の卓話は健康シリーズと題しまして、わらわら支配人の広木様・インストラクターの南雲様において頂きシニア世代の体調管理をテーマに卓話をお願いしてございます。皆様も御存じのとおり

りわらわらは航空公園駅前のスポーツジムでオープン13年を迎え、会員4200名もの人が利用しているそうです。健康はお金で買えないものの一つですが、会員の皆様も本日しっかり勉強されて、ご自分の体の管理をして頂きたく存じます。最後に地区より高校生社会体験活動協力のお願いがきております。受け入れ事業者として協力して頂ける会員は、会長、幹事までお願い致します。



平岡会員～卓話お客様の紹介

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



ROTARY CLUB
OF
TOKOROZAWA EAST

●例会日：毎週木曜日(12:30~13:30)
●例会場：ベルヴィザ・グラン
●住所：所沢市星の宮1-3-5
TEL 04(2923)4122

●事務局：所沢市星の宮1-4-17
TEL 04(2928)6363
FAX 04(2928)6369
●E-mail：info@te-rc.com
●H P：http://www.te-rc.com

会 長 肥沼 一彦
幹 事 洞口史典子
会報広報委員長 上田 福三

幹事報告

洞口史典子

○福島復興支援活動について～直前ガバナー事務所第2530地区（福島）から2013-2014年度当地区大会決議による支援金30万円に対しての復興支援報告書及び支援活動記録として当地区の深谷RCと岡部RCとの活動についての新聞記事が添付されていました。報告書等、詳細は事務局まで。

○例会変更～所沢RC，所沢中央RCより例会変更がきています。詳細は事務局まで。

卓話 健康シリーズ 「シニア世代の体調管理について」

(株) わらわら 広木 應任マネージャー様



本日は、シニア世代の実情と簡単にご自宅で出来るストレッチを紹介したいと思います。

まず、わらわらとは？よく居酒屋の「笑笑」と間違えられますが、全く関係ありません。

私たちの「わらわら」とは、WATER&WATER（入る水と飲まれる水）を親しみやすくした発音で名付けたものです。

来月6月1日をもって13年になります。お陰様で、現在4200名の会員様をお預かりして健康促進のお手伝いをさせて頂いております。

さて、現在、3人に一人が肥満と言われており、2年前に25%の人が65歳以上になってしまいました。日本人の平均寿命は延びているのですが、実は健康寿命は延びていないのが実情です。寝たきり、または歩くことが出来ない方が大勢いらっしゃいます。

我々は、まだまだ正しい健康方をお伝え出来て居りませんが、皆様方がいつまでも笑顔で美しく、しかも自分の足でしっかり歩ける生活が出来る

よう、健康維持のお手伝いが出来ればと思っております。

ストレッチ 紹介

インストラクター 南雲端月 様





ニコニコボックス 第1208回例会 5月21日

肥沼 一彦 本日の卓話は健康シリーズということで、わらわらのマネージャーの広木様、ディレクターの南雲様にお越し頂きました。会員も健康を気づかう年になっておりますので楽しみにしています。

洞口史典子 夜中の雷すごかったですね。久しぶ

りのお湿りで我家の小さな花壇が喜んでます。本日の卓話でお越しの広木様、南雲様シニア世代の体調管理、参考にさせていただきます。宜しくお願い致します。

平岡 栄一 本日の卓話わらわらの広木マネージャーさんと南雲インストラクターさんをお願いしました。楽しみにしております。

宜しくお願いします。

秋場孝三郎 今日の卓話わらわらの広木様、南雲様宜しくお願いします。30分の間で若返りできるお話だと聞いています。楽しみです。

越阪部征衛 いろいろお世話になりました。議会では市の監査委員となりました。今後も宜しくお願い致します。

森田進二郎 青木会員、越阪部会員市議会議員当選おめでとうございます。

森田 辰男 テレビで火野正平の自転車番組を見ました。丁度荒幡富士へ行く所、所沢も緑多く清々しい所が多いですね。火野正平の頭のバンダナが風にそよいでおりました。依頼(手紙)の人は元所沢に住んでいた人でした。

齊藤 栄二 本日の卓話、わらわら様楽しみにしています。私はコナミスポーツクラブに30年以上通っています。

飯田 政義 1ヵ月ぶりの例会になります。大変申し訳ありませんでした。色々と重なり欠席となりました。

荒幡 雅一 イイ天気なのでニコニコします。

野本 俊光 先週日曜日の東京競馬場メインレースで三連単2千万円の超万馬券ができました。もちろん外しました。

齋藤 修 無理じゃないって、だれがムリジイさんですか？

熊本理恵子 越阪部さん、青木さんおめでとうございます。久しぶりのお顔に嬉しい思いです。お元気でご活躍下さい。

ご夫人誕生 秋場貞子

本日合計 20,200円 累計額 811,600円

