


●ガバナー 今井 高志 ● 会長 西村 幸也 ● 幹事 西尾 和樹 ● コミュニケーション委員長 熊谷 道雄

ホームページ：http://www.hi-net.ne.jp/~hsrclub/ Email：hsrclub-2830@cd.hi-net.ne.jp

Facebook ページ：https://www.facebook.com/hachinoheminamirc/

 Facebook ページに「いいね！👍」をお願いします。

RI 第 2830 地区ホームページ：http://www.rotary-aomori.org/2016/

第 2088 回 例会 記録

《軽食例会》

2018 年 12 月 27 日 (木)

点鐘 12：30

レポート No. 1520



《会長要件》西村会長



本日は年末でお忙しい中、また寒気も一段と厳しい中ご出席下さいました会員の皆さんに感謝申し上げます。

さて今月のテーマの締めくくりとして、疾病予防のお話で、私達が日常心がけたい習慣についてお話してみたいと思います。先日の例会で、貝原益軒の「養生訓」から、「心は楽しむべし、苦しむべからず」という一節を引用して、メンタルヘルスケアのお話を致しました。この一節には続きがありまして、「身は労すべし、休め過ぎずべからず。美味を食い過ぎし、美酒を飲み過ぎし、身を安逸にして、おこたり臥す事を好む。これ皆、わが身を愛し過ぎすゆえに、かえってわが身の害となる。」とたしなめています。解説はいらなと思いますが、要するに「食べ過ぎ、飲み過ぎに気をつけ、適度に身体を動かすのが大切」という、今では当たり前のことになっている身体的健康の基本を 300 年以上前に説いているのです。

また、「一時一立、一日一行」、つまり 1 時間に 1 回は立ち上がって身体を動かす、1 日に 1 回は外出することを勧めています。そこで、今日の様な寒い日には身体も縮こまりがちですから、私も愛用している上半身のストレッチを皆さんと一緒にしてみたいと思います。

(出席者全員でストレッチ)



ありがとうございました。では皆さん、健康に気をつけて元気にお正月を迎えましょう！

《幹事報告》西尾幹事

・理事会報告

○2 月のプログラム、2 月 7 日 (木) 出席・親睦活動委員会担当例会、2 月 14 日 (木) 祝日の週につき休会、2 月 21 日 (木) IM 準備例会 (軽食例会) です、2 月

《出席報告》原委員長



正会員数 35 名。本日の出席は免除会員 1 名を含む 19 名。出席率は 61% です。前々回の例会は、年次総会で出席率 74% でした。

23 日 (土) が IM です。2 月 28 日 (木) ロータリー創立記念例会で夜例会です、場所は後日連絡します。夜例会の会費について、3,000 を 4,000 円に値上げすることになりました。

○会員増強委員会伊藤委員長より新会員の推薦があり理事会で承認しました。

・1 月 10 日の新年互礼例会は蕪嶋神社ですのお間違いのないように。

・1 月のロータリーレートは 1 ドル 112 円です。



《次年度幹事報告》伊藤次年度幹事



次年度の第 1 回準備理事役員会があり、次年度 45 周年の記念事業の一つとして、R I 会長をお迎えして行なう予定の南グループ IM のお手伝いすることを承認しました。

《ニコニコボックス》大橋副委員長

西村会長：会員の皆様、今年 1 年ご苦労様でした。どうぞ、良い新年をお迎え下さい。

西尾幹事：皆様、お世話になりました。よいお年を。

熊谷会員：皆さん、来年も今年以上に良い年になりますように！！

伊藤会員：一年間お世話になりました。皆様良いお年を！

吉田立盛会員：皆様一年間お疲れ様です。来年もよろしくお祈りします。

大橋会員：肺炎に交通事故の半年でしたが来年 6 月までは何事もなくできればなど



《ロータリー財団委員会》石橋委員長



先週クリスマスの際に吉田賢治会長エレクトより年次寄付 400 ドル、ポリオプラスに 60 ドルいただきました。松橋会員よりポリオプラスに 30 ドルいただきました。ありがとうございました。



出席者全員で一言ずつ挨拶。
皆様よいお年を！