


●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](mailto: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2105回 例会 記録

《早朝例会》

2019年5月16日(木)

点鐘 6：30 於：長者山

レポート No. 1537

## 四つのテスト

言行はこれに照らしてから

- 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



皆さん、朝早くからご苦労さまです。去年は雨の中でのラジオ体操でしたが、今年は運良く天候にも恵まれました。

さて皆さんはそれぞれに健康法をお持ちだと思いますが、私はランニングを行っています。先日の「うみねこマラソン」に、原さん、西尾さんと共に出場しました。私は、自分が60才になって以降のベストタイムだったのは良かったのですが、無理をしたために転倒して軽い怪我をさせていただきました。皆さんはそのようなことのないように、どうぞ無理なく適度な運動を継続なさって下さい。では、今日も元気よくやりましょう。

