



Reach Within to Embrace Humanity

こころの中を見つめよう
博愛を広げるために

国際ロータリー第2660地区

吹田西ロータリークラブ ウィークリー 2011-2012

■創立 1980.6.12

事務所 ☎564-0051 吹田市豊津町9番40号 江坂東急ビル1F

☎(06) 6338-0832 FAX (06) 6338-0020

URL <http://www.suita-west-rc.org>

例会場 新大阪江坂東急イン

☎564-0051 吹田市豊津町9番6号 ☎(06) 6338-0109

例会日 毎月曜日 18:00~19:00

役員 会長：阪本勝彦 幹事：紙谷幸弘 会報委員長：榎原一滋

4

つのテスト

●真実かどうか

●みんなに公平か

●好意と友情を深めるか

●みんなのためになるかどうか

第1434回例会 平成23年10月31日

卓話「ガバナー公式訪問」

第2660地区ガバナー

岡部 泰鑑 様 (大阪城南RC)

今週の歌「奉仕の理想」

「ロータリーの理念と精神の追求」

先週内容

会長挨拶

阪本会長

- 19日吹田西RCゴルフコンペお世話になりました。優勝は新井会員ご婦人です。おめでとうございます。
- 食欲の秋、スポーツ、読書の秋です。今年の松茸は9月の長雨と冷え込みで、産地(篠山)では収穫量が豊富とのこと。又、味、香りは良好で100g 1万円位。
- 外国で自然災害が発生しました。タイでは洪水による浸水被害。地区として募金を送付。トルコではM7.2の大地震が発生し、多数の死傷者がいるとのこと。地球上で自然災害が止まりません。悲しい事です。
- 吹田消防本部、西消防署が垂水町にあり、防災講座などでAEDの使い方の研修を受けました。音声で説明されますので、ゆっくりですと実施出来ますが、相手は人形ですので、実際にはもっと訓練をしないと一般人ではスムーズに処置は出来ません。

職業奉仕月間・米山月間

次週 第1435回 例会予告 平成23年11月7日

卓話「米山月間」 澁谷委員長

「ロータリー財団月間」 田中(慶)委員長

Weekly No. 1434は水間副委員長が担当しました。

Weekly No. 1435は宮川委員が担当の予定です。

(本日の原稿をお渡し下さい)

- #7119の番号では救急相談センターに救急車の必要性を教えてください。日本では「119」アメリカでは「911」イギリスでは「999」です。

幹事報告

紙谷幹事

- 次週はガバナー訪問日です。当日は写真撮影がありますので、午後5時30分までにご参集下さい。詳細はBOXへ配付致しましたのでご覧下さい。
- 理事の方はガバナーとの懇談がありますので、5時00分にはお集まり下さいますようお願い致します。
- 次週、例会終了後理事会を開催致します。

出席報告

吉田委員長

- 会員数 48名 ● 来客 0名
- 出席会員数 38名 ● 本日の出席率 84.44%
- 9月26日の出席率(メーキャップを含む) 100%

記録委員会

由上委員長

現在のアドレス帳を回覧致しますので変更や追加の有る方は事務局へご連絡下さい。

大阪マラソンに伊藤会員が出演します。目標タイムは5時間。もし4時間40分を切ったなら皆さんでニコニコをしてあげましょう。震災などで活動資金が益々必要になってきますから。

米山記念奨学会委員会

澁谷委員長

本日、井伊会員、伊藤会員、荻田会員、高木会員より特別寄付を頂きました。ご協力ありがとうございました。

ゴルフ同好会

橋本(芳)会員

第1回吹田西RC阪本会長杯ゴルフコンペ

平成23年10月19日(水)

有馬ロイヤルゴルフクラブ ノーブルコース
阪本会長、優勝カップ寄贈ありがとうございました。

第1回優勝者は新井パスト会長の奥様の
新井博子さんです。
おめでとうございます。

第2回の日程は12月7日を予定しています。

ニコニコ箱

勝副SAA

◆新井会員

第1回吹田西RC阪本会長杯ゴルフコン
ペで家内が優勝致しました。私もいい
ことがありました。

◆吉田会員

阪本会長杯コンペで準優勝と発表され
て準優勝の挨拶がわりに「ゴルフわか
らない節」をお酒の勢いで歌いました
が、翌朝成績表を見ますとスコアが間
違って印字されており、ゴルフ場に電
話で照会しますと先方の入力間違いと
判明しましたので、右松委員長に電話
で報告しまして準優勝の賞品を返却さ
せて頂く事といたしました。ほんとに
「ゴルフわからない節」です。

◆橋本(芳)会員

先日のゴルフ会おつかれさまでした。
世話人をさせていただきましたが、何
かと不慣れの為、色々と不手際があり
ましたが、今回はがんばりますのでよ
ろしくお願いします。

◆水間会員

結婚記念のお祝いありがとうございました。

◆元田会員

10月31日ガバナー公式訪問欠席です。
申し訳ございません。

◆瀧川会員

やっと秋らしくなってきました。
伊藤会員大阪マラソン頑張れ。

本日のニコニコ箱	29,000円
累計のニコニコ箱	457,000円

卓話

「自宅で出来る筋トレ(大胸筋・背筋・腹筋)」

坂口会員



胸筋、大胸筋トレーニングとしてオススメ
は合掌(バームプレス)です。手を合わせて押
し合うことで大胸筋を鍛えていきます。

ちなみに、合掌はアイソメトリックトレ
ーニングともいい、静的運動という意味です。筋
肉を動かさずに力をいれる運動をさし、道具
を使わなくても行えます。

筋トレ・合掌で胸を鍛えよう

(胸のアイソメトリック)

動き：両手を胸の前で合わせ、合掌します。
その両手を、息を吐きながら押し合
います。押し合ったまま10から20、
数を数えてください。
両手の押し合う力が、胸の前で釣り
合うようにします。

意識：胸の筋肉に意識をもっていきます。

注意：軽く押し合う事から始め、徐々に強
くして行って下さい。息を止めるよ
うな負荷の掛け方は止めましょう。

回数等：2~3回、休みをいれて行いましょう。

○発展型

頭の後ろで手を組み、肘を横に張り両肘を
顔の前で近づける、戻す、体操をしまし
ょう。バタフライ運動です。胸の筋肉の動きを確
認しましょう。

⇒これが軽い人は、押し合う力を強くして
いきましょう。

手の位置を胸から離してみして下さい。大胸
筋の収縮角度が深くなります。

○メンテナンス

この運動の後、胸を反らすストレッチをしま
しょう。両腕を広げ、後ろへ引き胸を開きます。

背筋の鍛え方、背筋力の強化の方法

プロンボディーアーチ

うつ伏せになって、上体を反らせるトレ
ーニングです。

(1)うつ伏せになって手をあごの下で組み、足
を肩幅よりやや広めに開きます。

(2)息を吐きながら両足を引き上げ、3秒ほど静止
します。

(3)息を吸いながら足を下ろします。

腹筋の鍛え方

寝ながら両足で、1から10まで書く。

上半身の筋力アップ……………1分間の深呼吸法