



吹田西ロータリークラブ

国際ロータリー第2660地区

ウィークリー 2020-2021

Rotary 

創立 1980.6.12
 事務所 〒564-0051 吹田市豊津町9番40号 カリーノ江坂1階 TEL06-6338-0832 FAX06-6338-0020
 URL <http://www.suita-west-rc.org> E-mail src@jasmine.ocn.ne.jp
 例会場 新大阪江坂東急REIホテル TEL06-6338-0109 例会日 毎月曜日 18:00~19:00
 会長：由上時善 幹事：木田昌宏 会報委員長：清水大吾

4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

本日の例会

第1784回例会 令和2年10月5日
 今週の歌 「君が代」「奉仕の理想」
 卓話 「クラブ協議会」
 RI第2660地区 第2組
 西川 正一 ガバナー補佐

前回の記録



会長挨拶

由上会長

卓話にられました志々目佳月子様、本日は宜しく
 お願い致します。

どうか私のストレスを解消して下さい。

今月の16日吹田西ロータリークラブのコンペが美奈木カントリークラブで行われました。幹事の方、お世話頂きありがとうございました。

その美奈木カントリークラブで水道水が出ないというトラブルがありました。横手に掲示板があったのでフロントに聞いてみました。

トイレ、昼食、お風呂はどうなるのですか？

「トイレはタンクに水が溜まっていれば使用はOKです。業者は手配していて昼食やお風呂は検討中」とのことでした。

結果、美奈木カントリーは特定食事に絞り食事代を無料にしました。こう見ると経営者はしっかりと対応が取れていたんじゃないでしょうか。

しかし従業員の対応はもう一歩でしたね。私が聞かなくてもフロントでの来場時に説明し、帰りの精算時にお詫びなどは出来ていませんでした。

人の振り見て我が身を正そう。ポーと生きてんじゃね〜よ（チコちゃんより）。

現在の定款についてお話をさせていただきます。

次回の例会

第1785回例会 令和2年10月12日
 今週の歌 「赤とんぼ」
 卓話 「ITが未来を変える」
 伊藤 泰充 会員

・メークアップ

現在は年度内でメークアップとあり、かつての7日や14日の記載はありません。昨年の細則の改定で当クラブは28日としています。

先々週、坂口規定委員長が言っていたのは世界大会・地区大会・IMの大きな行事についてのみメークアップの権利を次年度までの持ち越し出来ることをOKにすることだったのですが話がバラバラになってしまいましたね。これらの大きな行事は出来るだけ多くのメンバーに参加して貰いたい筈です。

この目的はロータリーの大きな行事には大勢が参加し成功させるためです。

・職業分類

クラブの会員は1業種に一人、その後は会員数の1割や5人迄となり、現在は制限なし（ライオンズと同じ）、政治家が会員になることもOKです。

・理事会役員

4大奉仕から青少年奉仕が増え5大奉仕になり直前会長も加わり現在の当クラブの理事会役員は12人です。

・休日

数年前から「祭日のある週の例会は休みにして良い」となっています。

当クラブもこれを採用しているため年間の例会は37回程度です。

昔は40数回の例会が有りましたが少なくなっています。

例会数を多くするとエンゲル係数の高いクラブです
ので年会費の問題もあります。皆さん考えて下さい。

第1783号会報誌 訂正

前号の会長挨拶文において、

クリーンデーは1991年11月1日から開始です。(ク
ラブができて11年目です。)

ゼッケンをつけていたのは2006年のみで、現在の社
会奉仕担当理事の指示では無く、また、コロナの影響
でも無いです。

また今回の例会数が40回を割っている年度は、
2012-13、217-18、2018-19、2019-20のみです。

詳しくは「40周年記念誌」をご参照下さい。

🍷 ゲスト紹介 親睦活動委員会 瓜生委員

本日のお客様はゲストスピーカーとしてPilates hearty
studioの志々目佳月子様にお越し頂いています。本日
の卓話宜しくお願い致します。

🍷 幹事報告 木田幹事

- ・本日例会後に理事会を行います。
- ・来週10月5日の例会はガバナー補佐とのクラブ協
議会です。理事の方は、ガバナー補佐との懇談会が
ありますので、16時40分までにご参集ください。
- ・米山記念奨学会の豆知識・ロータリーの友10月号・
10月卓話予定表をお配りしております。

🍷 出席報告 出席委員会 村井委員長

- 会 員 数 46名 出席会員数 39名
- 来 客 1名 本日の出席率 92.86%
- 9月7日の出席率(メーキャップ含む) 100%

🍷 米山記念奨学会委員会

仁科青少年奉仕委員長

本日、阿部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。

🍷 ロータリー財団委員会 堀委員長

本日、近藤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。

🍷 社会奉仕委員会 佐藤委員長

今週の木曜日、10月1日は、恒例のクリーンデーで
す。今回は、江坂企業協議会さんが主催ですので、江
坂公園の噴水前に、午前7時30分に集合です。今回か
ら、使い捨てのナイロン手袋を用意いたしました。

それと、7月に中止になっていた、クリーン・エサ
カの活動ですが、10月31日(土)に開催されることが決
定いたしました。案内チラシを入れております。皆さ
ん、ゴミ袋を持って、ふるってご参加ください。

最後に、無事故・無違反チャレンジコンテストです
が、本日で受付を終了いたします。登録していただ
いた方、ご協力をありがとうございました。



🍷 ゴルフ同好会 榎原幹事

第2回由上会長杯ゴルフコンペを11月18日(水)を会
長のホームコースである北六甲カントリー倶楽部東
コースで開催致します。

コロナ禍の中ですが十分な対策を致しますのでたく
さんの御参加よろしくお願い致します。

回覧しております。

第1回由上会長杯ゴルフコンペ成績発表

優勝 坂口パスト会長

アウト46・イン44・グロス90・ハンディ31・ネット59

2位 仁科会員

アウト49・イン46・グロス95・ハンディ33・ネット62

3位 瀬川会員

アウト53・イン47・グロス100・ハンディ37・ネット63

今回のハンディは坂口パスト会長は12、仁科会員18、瀬川会員25となります。

ニアピンは小林奥様、小林会員、瓜生会員、杵本会員、ドラコンは坂本会員、塚脇会員、ベスグロはアウト46、イン41、グロス87で村井会員でした。

OBの鈴木パスト会長ご夫妻にも参加いただきました。



3位 瀬川会員



優勝 坂口パスト会長



2位 仁科会員



ニコニコ箱 **塚脇SAA**

- 坂口会員 楽しいゴルフコンペ、みなさま、お疲れさまでした。
- 由上会長 第1回の会長杯なので優勝を遠慮し、ブービー賞を頂きました。
- 青木会員 めっきり涼しくなりました。
- 橋本(徹)会員 8月から朝5時30分から歩いていきます。体重5kg減りました。
- 福原会員 元気にがんばりましょう。
- 瓜生会員 ゴルフコンペ初参加させて頂きました。ニアピン賞ありがとうございます。
- 清水(良)会員 萩田先生、ご紹介いただきありがとうございます。
- 山下会員 結婚記念のお花をありがとうございます。
- 橋本(幸)会員 志々目さん、今日はよろしくお願ひします。
- 坂本(一)会員 初SAAの役割です。よろしくお願ひします。

本日のニコニコ箱	37,000円
累計のニコニコ箱	314,000円
累計ニコニコB	1,000円

お誕生日のお祝い 10月

会 員	会員夫人
坂口会員	橋本(徹)会員夫人
伊藤会員	河邊会員夫人
新井会員	紙谷会員夫人



卓話

すぐ出来るストレス解消法

ピラティストレーナー 志々目佳月子 様



志々目佳月子と申します。今日は短い時間ですがよろしくお願ひします。

私は、大学生のときにピッチャーとしてソフトボールの全日本選手権に出場しました。

卒業後、いったんは就職しましたが、子どもの出産後、運動を継続的に行う楽しさを伝えるためエアロビクスインストラクターとなりました。

長い運動指導の蓄積や選手生活でピッチャーとして肩や腰の不調を感じている時、現在のピラティスの師である北佳子先生と出会い、ピラティスが人間本来持っている優れた機能を呼び起こしてくれることを体感しました。

民間体操クラブとの連携により地域の保育園、幼稚園への親子体操の指導、中学校体育のダンス指導、民間フィットネスクラブ、公共施設体育館、ピラティス、エアロビクス、水中運動指導と大阪府内のPTA行事の講師などで活動中です。

フィットネスインストラクターとして活動をはじめ、これまでに1歳から高齢者の方まで、5,000人を超える方々に運動指導を行って来ました。

現在は箕面市内にある女性のためのピラティススタジオ「Pilates hearty studio」で、ピラティスマシンを使ったパーソナルセッション、グループレッスン

などを行っています。

本日は、すぐ出来るストレス解消法というテーマで、皆様にはリフレッシュして行う運動をご紹介しますと思います。

腰が痛くて、というご相談を時々受けることがあります。「立ち仕事のせいかな?」、「座り仕事のせいかな?」とおっしゃったりされます。つまりは、どちらも引き金になりうるということです。ヒトも動物…動く生き物です。立ちっぱなし、座りっぱなし、どちらも「動かない」ことに変わりないので体にとっては「負担」になるのです。座りっぱなしとなりますと、ぽっこりお腹や股関節の不具合も引き起こしやすかったりもします。心当たりある方もいらっしゃるのではないのでしょうか?

ですので、長時間同じ姿勢が続く方や疲れると腰をトントンしたくなる方は日頃から「動く」セルフケアを行なって肩こり、腰痛を予防しておくとういこともです。また、この夏は湿度も高いのでエアコンの使用も欠かせませんでしたね。冷房による冷えも注意が必要です。冷えるとリンパの流れも滞りコリの不調も起こります。少しの時間ですが、背中を丸める呼吸、背骨を動かす呼吸、耳下、首、腋窩、鼠蹊部、腹部、足へのリンパストレッチを行い身体ポカポカリフレッシュをしましょう。どれも簡単にできて心地の良い動きになりますのでご家庭でも試してください。

本日は、ありがとうございました。

