

# 桐生西ロータリークラブ週報

2009-10年度RIテーマ

**ジョン・ケニーRI会長** ロータリーの未来は  
あなたの手の中に



例会日時 毎週金曜日 12:30～13:30  
 例会場・事務所 桐生市堤町3-5-23 桐生プリオパレス  
 TEL 0277-22-9155 ・ FAX 0277-44-2777  
 Eメール kiryu-nishi@rid2840.jp URL http://www.rid2840.jp/kiryu-nishi  
 会長 下井田秀一 クラブ会報・雑誌委員長 松原 豊  
 幹事 向田 靖 委員 井本上輔・正田恵一

No. 1747

2009年12月4日発行

## 第1854例会 (2009・11・27) 報告

- |                      |          |
|----------------------|----------|
| 1. 太極拳 (12:30～13:00) | 5. 幹事報告  |
| 2. 点 鐘 (13:00)       | 6. 委員会報告 |
| 3. ロータリーソング          | 7. 点 鐘   |
| 4. 会長報告              | 8. 食 事   |

### 塩谷治江先生ご指導による **太極拳** 適度な運動で健康増進!!



#### 太極拳の健康上の効用

- ☆ ゆっくりした全身運動なので足腰の筋肉が強化される
  - ☆ 片足に体重をかけるので骨密度が増加する
  - ☆ 右手、左手、右足、左足、それぞれを別々に動かすので右脳、左脳が刺激される  
本脳皮質の血行が増加して大脳は活性化される
  - ☆ 太極拳を行うと脳波にアルファ波が発生し、精神面、情緒面に良好な効果をもたらす
  - ☆ 心肺機能が増進し、血液性状が良好に保たれる結果、自己防衛、免疫能力も増え、病気にかかりにくく、またかかっても回復が早い体質に改善される
- このように心身共に健康に非常に良いスポーツなので、生涯スポーツとして普及しております。

日本武術太極拳連盟公認指導員として桐生市を中心に週6ヶ所の教室で太極拳のご指導されている塩谷治江先生をお迎えして、太極拳の基本中の基本である8式の動作を、12時30分から約30分に亘りご教授頂きました。

緩やかな動作であっても、両手両足それぞれの動きに細やかな神経を集中して行う動作は、日頃運動不足がちなロータリアンにとって、大変良い運動になりました。

太極拳の後、点鐘、ロータリーソング、会長報告、幹事報告、委員会報告と続き、閉会の点鐘の後、1時15分から昼食を頂き、昼食後自由解散となりました。

心地よい汗をかいた後に和やかな雰囲気でも頂いた遅い昼食は、とても美味しく、食欲が増し、趣向の変わった例会もとても好評でした。

◆ビジター

太極拳講師 塩谷治江様

◆会長報告

下井田会長

1. 先週は姉妹クラブのマンダロンRCを公式訪問して参りました。パスト会長のディーさんの豪邸で合同例会を開いて頂き、私も会長の時間をいただいて、両クラブの永年に亘る友好の歴史についてスピーチをして参りました。詳しくは次々例会に江原国際奉仕委員長から報告をしていただきます。
2. 地区から2012-13年度ガバナー候補者推薦依頼が届いております。該当者がいれば、12月10日迄に地区に届け出るようにとの事です。
3. 明日土曜日午後5時から、地区管理運営委員会・IT委員会合同会議がクレインパーク山楽荘で開催され、家住地区管理運営委員が出席されます。

◆幹事報告

向田幹事

- ◇東日観光よりモントリオール国際大会参加旅行のご案内と社会保険ぐんま11月号が届いております。
- ◇例会変更のお知らせ  
桐生RC 12/21、12/28(休) 桐生南RC 12/16、12/23(休)、12/30
- ◇クラブ会報が到着しています  
桐生RC 11/16 桐生南RC 11/11

◆食事メニュー

1026キロカロリー

サーモンの煮付け、豚汁、キャベツの浅漬け、白飯、ホタテとインゲンの胡麻和えサラダ、パイン・キウイ

◆委員会報告

□出席委員会

天沼委員

総数49名(免除者9名の内6名出席の為3名を除く)  
出席率対象者46名 出席率対象者出席人数37名

欠席者9名(内前メイク2名) 出席率84.78%  
前々例会修正出席率100% (最終欠席者0名)

□ニコニコBOX委員会

石川委員長

塩谷先生、本日はありがとうございます  
栗原君、稲森君、向田君  
塩谷さん本日は大変お世話になります。お元気な姿を見て安心しました 正田君  
本日は花を有難う。11月27日は42回目です 根本君  
マンダロンRC訪問で参加者の皆様お世話になりました 江原君

□ロータリー財団委員会

前原委員

塩谷先生ご指導ありがとうございます  
稲森君、津久井君、符波君  
太極拳で海の向こうの疲れが取れました 江原君  
リサイクル募金へのご協力ありがとうございます。これからも宜しくお願いします 船戸君

□米山奨学委員会

船戸委員長

塩谷先生ご指導ありがとうございます  
稲森君、津久井君、符波君

□親睦委員会

中野委員長

本日11月27日が  
結婚記念日  
お二人です。  
おめでとう  
ございます

根本正則君

向田 靖君



メンバーは今!! No. 46

小林恵司会員

小林さんは平成21年1月19日に入会して、ほぼ1年が経過しようとする新人会員である。紹介者は根本会員である。入会する前から多くのロータリアンと仕事で付き合いがあったそうである。そのロータリアンが皆ロータリーに誇りをもった方々であったので、自分がロータリーに入る時には、敷居の高いロータリーに入って大丈夫かと心配したそうである。入会后3ヶ月位迄はメンバーの顔と名前が一致せず、心細い心境であったようであるが、そんな時に稲森さんが館内に入ってくる一人一人のメンバーの名前を覚えてくれたそうで、ずいぶんと助かったそうである。やはり入会当初の会員にはきめ細かいケアが必要であると感じた。昨年度の親睦委員会の打ち上げで温泉に一泊してから、今年度はずいぶん気が楽に例会にも出席できているそうであり、例会だけでは得られない親睦が例会外の行事で深まる好例であろう。



仕事は経営コンサルタントを業務としており、特にM&Aや相続問題についてのコンサルタントをしているそうである。「企業が継続できるためのお手伝いをする」ことを旨として誠心誠意仕事をしているとのこと。正に職業奉仕と広い意味での社会奉仕に情熱を持って取り組んでいる小林さんは、ロータリアンとして西クラブの将来に期待できる人材であると確信した。

前年度クラブ会報・雑誌委員長 片貝良一

社会福祉法人美幸会 かさかけの里

常務理事・施設長 近藤 幸利

みどり市笠懸町鹿3033-1

TEL 0277-40-5167

(株)エルムデザイン

代表取締役 栗原 幸三

みどり市笠懸町阿左美1856-5

TEL 0277-76-5613

(株)さくら保険ホールディングス

取締役 前原 栄一

桐生市錦町1-6-38

TEL 0277-20-6110

《次例会予告》

12月11日(金) 会員卓話

12月の出席100%表彰、誕生・結婚祝い