



事務局・例会場：高崎ビューホテル 高崎市柳川町 7 0

TEL 027-327-2888 FAX 027-327-2887

http://www.rid2840.jp/takasaki/

創立：1954年3月30日 例会日：毎週月曜日 12:10～13:10

会長：深堀達義 幹事：丸山和久 SAA：船水康宏

No. 10

公共イメージ(クラブ広報)委員会：吉井 宏文、長井 友之、長坂 資夫

会長あいさつ

本日は、ピジターとしてフリーダムネットワークの原田先生が見えています。
原田さんの卓話は、体を動かしますので、変則的となりますが、先に例会行事として運動をしていただき、その後、食事としたいと思います。



幹事報告 丸山幹事が欠席のため、根本副幹事が報告 他クラブ例会変更回覧

本日は、食事の前が例会行事となりますので、食事後に流れ解散でお願いします。
金沢の定期大会の参加ですが、参加者が不足しています。都合のつかれる会員は参加をお願いします。

委員会報告

9月17日(土) 米山記念奨学セミナー報告 会長 深堀達義 君、米山奨学委員長 水島直定 君
当日は、当クラブの田中久夫君が講師をつとめ、好評でした。

9月18日(日) 新会員セミナー・五大奉仕セミナー報告 会長 深堀達義 君

9月25日(日) 東日本大震災チャリティー地区大会記念ゴルフ大会報告

当クラブの結果は27位。表彰者は55位となった川瀬会員だけでした。

10月23日(日)に開催される高崎マージングフェスティバルの特設観覧入場券があります。

希望される方は、事務局へお申し込みください。

出席報告：出席委員会委員長 戸塚一二 君

総員	出席計算に用いた会員数	出席者	会場出席率	メイクアップ	週間出席者	週間出席率
69	69	37	53.62%	24	61	88.41%

ニコニコボックス報告 ニコニコボックス委員会委員長 羽鳥修司 君

・その他 深野清一 君、羽鳥修司 君

ロータリー財団寄付・米山奨学会寄付：富山俊吾 君

会員卓話 プログラム委員会委員長 須藤二三男 君

卓話講師 原田あつ子 殿(有限会社フリーダムネットワーク社 代表取締役)

テーマ 「元気」

- ・ 動かして、触れてみることで「老化」を知ることができます。
- ・ のどが詰まるのは、舌根筋の老化です、しゃべらなくなると唾液が出にくくなり、飲み込む力が弱まります。(舌を思い切り出すことで、舌根筋が鍛えられます。歯磨きの後、10回やってください。
- ・ メタリック体型の予防には足を10時10分に開いてすっきりと立つことを心がけましょう。体の中心にリンゴの芯が通っていることを意識してください。
- ・ 顔と体はいつついています。眉間を広げると肺活量が増し、良い人に見えます。眉の線は肩目は胸、頬は脇腹、鼻はおへそ、口は股間に相当します。
- ・ 体の痛みは関節の詰りから生じます。特に背骨の下の仙骨が動かすと体全体の関節が緩みます朝のトイレ後、息を吸いながら腰を下ろし、胸を開いて、立ち上がる。という動作を30回行ってください。
- ・ 最後に、タオルを両手で持って、肩の上で引っ張るようにしてください。そのまま体をねじります。こうすることで、特に体が開きやすくなります。

