



THE ROTARY CLUB OF NAGANO WEST

長野西ロータリークラブ



例会 毎週金曜日 12:30~13:30 ホテル国際 2 1
 事務局 〒380-0838 長野市県町576 ☎026(235)2800 FAX 026(235)0016
 e-mail:nwrc1987y@sweet.ocn.ne.jp

会長／清水 光朗 幹事／小山 浩太郎 クラブ会報委員長／轟 修平
 SAA／村田 弘志 副 SAA／西沢 徹

第1361回例会 2015年（平成27年）10月30日（金）
 第1362回例会 2015年（平成27年）11月7日（土）I・M&会員セミナー

世界へのプレゼントになろう
 Be a Gift to the World

会長挨拶 清水光朗会長

本日も例会にミールケア（株）様の藤澤様を講師としてお迎えし、田子様にはビジターとして例会にお越しいただきました。会員の皆様には本日も大勢ご出席頂き感謝申し上げます。

また、今月に入りましてから18日の地区大会、24日の地区大会、同じく25日の親睦ゴルフと立て続けに当クラブの大切な行事が続いてまいりましたが、多くの会員の皆様にご参加、ご協力を頂きそれぞれ盛大に盛り上げて行うことが出来ました。重ねて感謝申し上げます。

これからの予定といたしましては、来週11月7日には、北信第一・第二グループ合同でのインターシティ・ミーティングを第一グループは当クラブ、第二グループは長野東クラブが主管クラブとして開催致します。インターシティ・ミーティングは合同とはいえ当クラブも主管の一翼を担っての開催でございますので一人でも多くの皆様にお手伝い頂かないことには運営もおぼつきません。何卒よろしくご協力の程をお願いいたします。

そして、12月の第1例会は年次総会として次年度の会長・理事役員候補をご報告することとなっております。そのために11月9日には現会長及び歴代会長経験者を委員として構成される、指名委員会の開催を予定しております。

長野西クラブもただ今30年の齢を数えるに至っていますが、更に40年、50年の歴史を刻むために慎重な銓衡を心掛けて参りたいと思います。

どうか本日の例会も愉しくお過ごし下さい。

幹事報告 小山浩太郎幹事

* 第4回クラブ協議会報告

- ・11月7日（土）北信第一・第2グループ合同 I・M&会員セミナーについて
6日の例会を振替。出席30名。ガバナー補佐を盛り立てながらホストクラブの皆様と大勢のお客様を歓迎したいと思います。当日集合は11時、葵の間。昼食中打ち合わせ。
- ・次年度理事役員候補者指名委員委嘱について、内規により歴代会長にお願いし11月9日開催。
- ・11月13日例会終了後、30周年準備委員会。
- ・12月11日年末家族会。18：30～於：犀北館
年次総会は、4日に開催。

ダメ・ゼッタイ運動について 齋藤社会奉仕委員長

例会場での募金額が少ないので締め切りを次回例会の11月13日にします。ご協力宜しくお願いします。また書き損じはがき回収の案内もきていますので年賀状の書き損じ等お持ちください。

11/13 本日のプログラム

会員卓話 綿貫隆夫さん

「私が今やっていること～生き甲斐について～」

出席・ニコBOX報告 若麻績信昭例会運営委員長

10/30 (会員53名) 出席34名前々回修正出席率83.88%

ゲスト 藤澤 藍さん (ミールケア 管理栄養士)

ビジター 田子美津子さん ()

- ・伊東義次さん☆南委員長、野々海高原の森林(もり) 事業ご苦労様でした。素晴らしいハイキングロードができました。
- ・西沢 徹さん☆藤澤さん本日は、宜しくお願い致します。☆ゴルフお疲れ様でした。運良く優勝することができました。また次回楽しみにしております。気持ちと清水委員長からの握手の成果を投入いたします。
- ・清水光朗さん☆地区大会、森林(もり) 例会、親睦ゴルフと立て続けの行事に、出席、ご参加、ご協力有難うございました。またミールケアの藤澤さん、本日もよろしく申し上げます。

・合計 27,000円 ・累計 336,800円

森林(もり) 例会の報告 南森林(もり) 委員長

10月24日に野々海池に行きまして。地区補助金事業と言うことで長野県短期大学の学生さんにも参加頂きました。向かうバスの中で森林(もり) について講義をさせていただき、作業後の感想を5名の学生さんが書いてくれたものを配布してあります。良く読んで頂ければと思います。

ゴルフと松茸鍋懇親会報告 清水会員家族委員長

10月25日開催のゴルフは天候にも恵まれ順調に終了しました。優勝は、西沢 徹さん(スコア87)、準優勝大橋さん、3位は布施さん、ベスグロが井上さん(スコア85)でした。また松茸鍋懇親会も盛り上がり楽しい会となり有難うございました。それから12月11日は年末家族会です。予定にお入れ下さいますよう宜しくお願いします。

講師紹介 関 幸博プログラム委員

本日は、一番若い管理栄養士の藤澤を連れて参りました。ちょっと年上の管理栄養士の田子は、介護をしながら仕事を続けている頑張り屋です。皆さんもいずれはそうなるかと思いますが、どうやったら健康で長生きでき、いつまでも「かっこよく」いられるかを、孫のような藤澤の話聞いていただければと思います。

ゲスト卓話 藤澤 藍さん

『かっこいいじいじは孫の憧れ』

～凛々しく歩く、そして寝たきりにならない食事とは～



私たち子や孫はいつまでも元気に前を歩いてくださる人生の先輩、皆様を見て憧れ目標としています。凛々しく背筋をピンと張って生きていくかっこいい皆様でいていただきたい。そんな思いで、寝

たきり・要介護となる大きな原因、脳血管患や関節疾患・骨折転倒の視点から、今、生活の中で少し意識して取り入れていただきたいポイントをお話しさせていただきます。

一つ目のポイントはストレッチです。手首や足首を回す、指をグーパー動かすストレッチなど簡単なストレッチを取り入れましょう。おすすめは、手のひらを合わせる”合掌”と対になる言葉で足裏を合わせる合蹠(；ガッセキ)というストレッチ。ストレッチを行うことで体温が上がり活性化、体が柔らかくなり動きやすくなる為、血行やリンパの流れも良くなります。ガッセキ最大のメリットは姿勢が良くなり態勢が変わり普段歩くときから筋力の上がる歩き方に自然になるということ。とても気持ちが良いのでぜひ取り入れてみてください。

二つ目のポイントは一汁三菜。昔からつちかわれた日本の長寿を支える和食は味噌汁や漬け物でメリットの高い発酵食品を知らず知らずのうちに口にできる健康に良い食事です。さらに季節感やお祝いの心など言葉にならないメッセージを伝える日本の食事を大切にしていきたいものです。

今回お話させていただいたこと、また衰えを知るチェックで今からの少しの意識が大切になること、そしてそのポイントをお伝えさせて頂きました。

凛々しく背筋をピンと張って生きていくかっこいい皆様でいていただけますよう心から祈っております。ありがとうございました。

例会案内

11月20日 ゲスト卓話 森野 香さん
「アロマセラピーと整体」

第1362回例会 2015年11月7日(土)

北信第1・第2グループ合同 I・M&会員セミナー 於：ホテル国際21

ホスト：長野西RC・長野東RC I・M&会員セミナー出席者：166名 懇親会：156名

伊東義次北信第1グループガバナー補佐・小山健英北信第2グループガバナー補佐
 実行委員長：清水光朗会長、夏目潔会長 総括：小山浩太郎幹事、佐藤忠幸幹事
 11：00～集合 打ち合わせ 昼食 12：00～受付 会員出席：30名



まずはタスキをかけて…



小山総括幹事より説明



受付準備もばっちり！



西クラブは友愛担当



第一部 会員セミナー 13：00～14：00 講師：綿貫隆夫パストガバナー 「RJの特徴を大切に」～私の職業奉仕～



I・M&会員セミナー 開会



総勢170名近くの出席



講師は綿貫隆夫 PG

第二部 I・M本会議 14：10～16：00 記念講演 「夢まっしぐら」 講師：松木安太郎氏



記念講演 松木安太郎氏



次期ホストクラブ、ガバナー補佐 ご挨拶



点鐘

第三部 懇親会 16:00~18:00 直会



開会のことば
清水実行委員長



乾杯
伊東ガバナー補佐



演奏 カルテット シエスタ



司会：総括小山幹事



陽気なソングリーダー



は〜い。直会開始！！



手に手つないで



写真撮影担当
瀧澤 聡
坂井 史明