

第 2902回 5月 27日（火）例会

活動方針

『ロータリーの種を見つけよう』

会長 松川 健治
幹事 宮東 悠

司会
ロータリーソング斉唱
ゲスト/ビジター

三浦高義会員
「我等の生業」 (S.L.: 山田己智恵会員)
Yoga & Pilates studio terrace
株式会社Willness 代表取締役/トレーナー
大和田園ロータリークラブ
大和中ロータリークラブ

若林貴久様
古田祐実様
栗城健様
藤岡博様



会長の時間

先週は花巻南ロータリークラブの皆様がわざわざ大和にお越し頂きました。例会、二次会、ゴルフと参加されました皆様ありがとうございます、友好クラブとの貴重な機会を作って頂きました先輩ロータリアンに感謝致します。また、友好クラブの委員の皆様、伊藤委員長ありがとうございました。

幹事報告

【報告】 なし

【ポスティング】

- ・次第
- ・絵画コンクール協賛金のお願い
- ・ガバナー月信
- ・ロータリーの友

【回覧】

- ・ミャンマー大地震支援のお願い
- ・ハイライトよねやま
- ・ロータリー
- ・コンピューターエンゼルス様よりご案内

お祝いの報告

【皆出席祝い/在籍年数祝い】

なし

お誕生日のお祝い

【ご本人のお誕生日】

なし

【ご夫人・ご夫君のお誕生日】

なし

委員会報告

- ・伊藤健司 姉妹友好委員長／花巻南RC合同例会、ゴルフコンペ参加のお礼
- ・富岡 次年度プログラム委員会委員／次年度のプログラムのアイデアを募集します。次回の例会で少し話合いの時間を持つので、考えていただきますようお願いいたします。
- ・宮東悠 次年度会員増強委員長／次年度会員増強セミナー報告
- ・吉岡善一 地区副幹事／月信5月号を発行しました。よく読んでおいてください。

株式会社Willness 代表取締役/トレーナー 古田祐実 様

ピラティスのパーソナルトレーナーをメインにしていますが、学校や企業で健康についての講話もしています。相談で多いのは身体の痛みについてです。加齢で痛くなるのではなく、運動不足やストレッチ不足が原因です。「健康なカラダは自分で手に入れる」ほぐすと鍛えるで、痛みのないカラダに致しましょう。医者に掛かってシップを貼るのは対症療法。身体を整えることで根本治療です。筋肉は筋膜で覆われていて、全身筋膜でつながっています。痛い部分だけほぐすのではなく、全身のストレッチが大切です。筋肉を伸ばすと中の血管も柔軟になるので病気の予防にもなります。日本人は座っている時間が異常に長い。仕事の途中で立ち上がって、ストレッチをしましょう。

<ここで、会場の全員でいくつかのストレッチ>

ももの裏が固いと猫背になります。3分のストレッチで健康に！

Yoga & Pilates studio terrace 若林貴久 様

事業をしていましたが、ヨガに出会い、ヨガで幸せになるイベントを展開しています。今回は9月21日（日）の「家族みんなで健幸イベント」の案内と、出店・協賛企業の募集案内で参りました。フランスで発祥し、160カ国が参加する世界最大の健幸祭である「国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド」を大和市と共催して大和市内の4会場で行います。是非、ご参加、ご協力をお願いします。



スマイルBOX

本日 ¥9,000

累計 ¥426,000

- ・栗城健様（大和田園RC）／田園ロータリーのクリキです。今年度はガバナーズクラブとして大和クラブの皆様には大変お世話になりました。ありがとうございました。また、本日は神奈川大和阿波おどりのお願いで伺いました。よろしくお願い申し上げます。
- ・藤岡博様（大和中RC）／皆さま、こんにちは。皆さまの顔、笑顔を拝見することができれば嬉しいと思い、再度出席させていただきました。本日もよろしくお願いいたします。
- ・松川健治会長／若林様、古田様、卓話ありがとうございます。栗城様、藤岡様、阿波おどり楽しみにしています。
- ・伊藤健司会員／栗城さん、藤岡さん、ようこそいらっしゃいました。若林さん、古田さん、卓話楽しみにしています。
- ・花岡淳子会員／若林さん、山田さんのお嬢さんのゆみさん、本日の卓話楽しみにしています。
- ・山田己智恵会員／議会報告を入れさせていただきました。ご一読ください。よろしくお願い致します。娘と一緒にイベントを立ち上げていらっしゃいます若林様の2人の卓話楽しみにしています。よろしくお願い致します。
- ・谷田健雄会員／若林様、古田様、卓話を楽しみにしています。ゴルフ優勝しました。
- ・佐々木祐会員／若林様、古田様、本日の卓話楽しみにしております。
- ・増正之会員／卓話ご苦労様です。

今後の予定

例会場 | 北京飯店 4F
例会日 | 毎週火曜 12:30-13:30

6月3日(火) 卓話「次年度について」
6月10日(火) クラブ協議会「1年を終えて」
5月17日(火) 会長・幹事挨拶「1年を終えて」

石高例会日	回	会員数	出席	出席率	欠席	欠席者名
5月 20日	前回	29(6)	15	62.50	9	本田・田辺・川本・原田・引田・金井・小南・佐々木・相原
5月 27日	前回	29(6)	15	62.50	9	本田・相原・田辺・川本・原田・引田・桑原・金井・小南
6月 3日	本日	29(6)				※（ ）内は出席免除者数

