

週報

第 2931 回 2026年 3月 10 日(火) 例会

活動方針

『親睦の輪が一番』

会長 武田 茂
幹事 金井 みさき

司会
ロータリーソング斉唱

三浦 高義会員
「四つのテスト」
(S.L.: 松川健治会員)

ゲスト/ビジター

株式会社Willness 代表取締役/トレーナー古田祐実様



会長の時間

明日は3月11日です。東日本大震災が発生した日です。
それから毎年、東北に行き200枚を超える絵を描いてきました。
本日、手元に残っている数点を持ってきました。
当時は偲び、どうぞご覧ください。



幹事報告

【報告】

・来週の例会(3月17日)は、祝日週のため休会です。

【ポストイング】

- ・次第
- ・週報
- ・次年度委員会一覧
- ・三浦会員のお店ヘルスロード様よりご案内

【回覧】

- ・財団室ニュース
- ・ロータリー財団奨学生 帰国報告会/懇親会開催についてのご案内
- ・大和市社会福祉協議会様より社協だより
- ・コンピューターエンゼルス様よりご案内



社会奉仕

「日本赤十字社 献血事業サポート」

2026年3月8日(日)
大和イオンモール駐車場にて、献血事業のサポートを実施しました。
当日は、60名近くの方々から献血がありました。
本事業は、社会奉仕として毎年実施しているものです。



卓話

「病気に負けない、老けないための「免疫」の整え方」

株式会社Willness 代表取締役 古田祐実様

病気に負けないために、老けないために「免疫力」を上げましょう。

- 「免疫力」が上がると、
 - ・病気にならない「防御力」
 - ・見た目が若返る「再生力」
 - ・疲れが残らない「回復力」

が手に入ります。

免疫力を上げるには、

- ①「腸」を整える
- ②「血流」を上げる
- ③「自律神経」を整える

ことが大切です。

そのためには、ちょっとした体操・運動が効果的です。

- ・食事に彩りを！
- ・深呼吸で酸素を！
- ・筋肉を鍛えましょう！



委員会報告

社会奉仕委員会 花岡会員：献血推進運動への参加御礼と報告を行いました。

会長エレクト 伊藤会員：CLLS開催の件について報告を行いました。

吉岡会員：3/24例会後に大和市議会の傍聴について、参加者を募りました。

お祝いの報告

ご本人のお誕生日お祝い

三浦高義会員



ご夫人・ご夫君のお誕生日お祝い

松川貴美恵様
(増叔江様)



スマイルBOX

本日 ¥10,000

累計 ¥232,000

武田茂会長
金井みさき幹事
松川健治会員
山田己智恵会員

古田祐実様、よくいらっしゃいました。よろしく申し上げます。
 ゆみさん、卓話ありがとうございます。
 寒いですね。寒さも免疫に影響ありそうですね。古田様、本日の卓話楽しみにしています。
 暖かいと思っていたら、午前中雪がちらついていましたね。身体に気をつけて元気にすごしたいと思います。
 本日の卓話よろしく申し上げます。
 古田さん、卓話楽しみにしています。
 献血サポートお疲れ様でした。古田様、本日の卓話楽しみにしております。よろしく願いいたします。
 誕生日のお祝いをしていただき、ありがとうございます。花粉でお悩みの方、ぜひご相談下さい。
 当店で大人気のいいものがございます。

伊藤健司会員
吉岡善一会員
三浦高義会員

古田祐実様、本日の卓話とても楽しみにしています。
 古田さん、ようこそお越しくささいました。卓話楽しみにしております。
 皆様、日曜日の献血大変にお疲れ様でした。短時間でのお手伝いとなつてしまい申し訳ございませんでした。
 古田様、卓話とても楽しみにしています。



今後の予定

例会場 | 北京飯店 4F
例会日 | 毎週火曜 12:30-13:30

3月17日(火)
3月24日(火)
3月31日(火)

取止め例会
卓話 (市民あんぜん課)
通常例会 (点鐘12:30) ・定例理事会

例会日	回	会員数	出席	出席率	欠席	欠席者名
3月 3日	前々回	29(5)	14	58.33	10	本田・石高・田辺・相原・川本・山田・引田・桑原・田中・小林
3月 10日	前回	29(5)	17	70.83	7	本田・田辺・相原・川本・引田・桑原・小林
3月24日	本日	29(5)				

() 内は出席免除者数

大和ロータリークラブ事務局
[大和商工会議所内]

TEL | 046-263-7926
MAIL | jimukyoku@yamato-rc.org
公式 HP | <https://yamato-rc.org/>

