



国際ロータリー第2730地区

2013~2014 RIテーマ

# 都城西 ロータリークラブ

会長 高橋 五男 幹事 外山 俊明  
クラブテーマ 会員増強と、そして楽しもう



週報 第1850回 平成26年6月18日

都城西ロータリークラブ 創立1976年3月10日  
事務局:メインホテル4F Tel 0986-25-0834

例会場:ホテル中山荘 Tel 0986-23-3666  
E-Mail:rc2730@lily.ocn.ne.jp

合唱 我等の生業

ゲスト紹介 なし

### 【6/18 記帳】

◎都城RC	田中 穰弐	河東 光浩	
	海ヶ倉浩文	菊村 和昭	
	坂口 貴久	落合 精三	
	安藤 勝盛	谷口賢多郎	
◎都城北RC	盛田 忠光	樋口 正義	
◎都城中央RC	なし		
◎秦野RC	矢野 俊子	各氏	

### □会長の時間 高橋 五男

皆さん、今日は。  
小川のせせらぎの源氏ホテルが飛び交う季節も過ぎ田園のどかな都城は田植えの忙しい時期になりました。

私はこの場で、糖尿病の為に朝のウォーキング、歩くだけをしているお話を何回もしますが、外は暗い時間帯はしていません、そろそろ明るくなる頃だなどと思ったら、いさぎよく起きます。そして、散歩に出ていきます。朝の街といえば、とても静かですから、まず心が落ち着きます。走っているクルマも少ないですし、何より空気がきれいです。そして、初夏でも涼しい時間帯ですから汗ばむこともなく気持ちよく歩けます。歩いているうちに気分がスッキリしてくるのです。歩くとは健康にいいことは、誰でも知っています。では、どうしてかをご存知ですか。答えは「足を使うから」です。

では、どうして足を使うといいのか、わかりますか？人間の身体中には筋肉がついています。筋肉は脳と密接に関わっていて、筋肉を動かすことによって脳に刺激が伝わります。つまり筋肉を動かすと、身体が目覚めるだけでなく、頭脳も活性化するので

す。では身体のどこに筋肉が多くあるのかご存じですか。その答えは「足」です。人間の身体の筋肉の70%が足にあるのです。とくに歩くときには、大腿筋という筋肉を使います。だから「歩くと健康にいい」ということになるわけです。スポーツジムのエアロビクス・ダンスは有酸素運動として知られていますが、歩くことよりもっとばな有酸素運動なんですよ。歩くだけなら、インストラクターがいなくても、音楽がなくてもできますね。もし、スランプに陥っていたり、仕事に行き詰まっていたりするようなら、何も考えず、「ただ歩いてみる」というのは如何でしょうか。人間、体が資本。健康のため歩きましょう。 会長の時間でした。

### □幹事報告 外山 俊明

○大迫ガバナー事務所…  
64 クラブWEBサイトについてのお願い

### □クラブ報告

06/25 (水)	次年度	7月定例理事会
11:30	中山荘	
06/25 (水)	歴代会長会	13:30
	中山荘	

### □出席報告

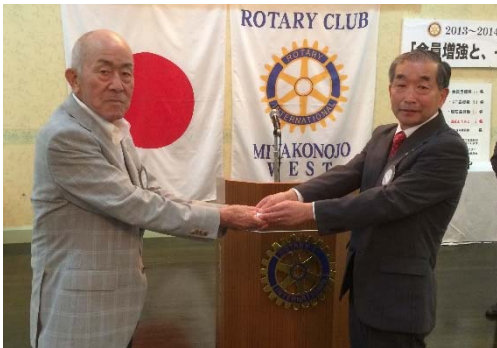
会員数	47名	
出免数	6名	
出席数	36名	
出席率	87.80%	
前々回修正出席率	6/4	82.92%
前回修正出席率	6/11	65.85%
届出有	河野 鳥集 中山 柳 中村 (七) 山下	
届出無	なし	

MU有会員 6/11 (次) クラブ協議会	吉原 徳重 小俵 井福 中村 (七) 高橋 吉田 前田 木佐貫 小坂 中原 福本 平川 高辺 外山 丸山 船木 楠松 天水
6/13 都城	木佐貫
6/14 IA 連絡協議会	小坂 外山 高辺
6/15 青少年交換報告会	木佐貫 高橋 外山
6/15 新会員の為の研修会	和田
MU無会員	山下 福本 中村 (静)
要MU会員 6/4	鳥集 中山 山下 中村 (静) 河野 中村 (七) 福本



□委員会報告

**皆勤賞** 34ヶ年 草水 正義会員



★各委員会事業報告★



社会奉仕

脇丸 孝和 委員長

IA

前田 吉基 委員長

□本日のプログラム

**お別れ親睦夜間例会**



□SAA 報告

◎ニコニコ箱◎

高橋 五男…委員会報告 各委員長さん1年間  
ありがとうございます。

外山 俊明…本年度幹事報告あと1回になりました  
草水 正義…皆勤34年出来ました。皆様心から  
感謝申し上げます。

中原八重子…ゴルフ優勝しました。ありがとうございます。  
ベストスコアも出しました。  
嬉しいです。

◎今後のプログラム (予定)

- 6/25 会長・幹事 退任挨拶
- 7/2 会長・幹事 就任挨拶
- 7/9 各委員会事業計画発表
- 7/16 各委員会事業計画発表
- 7/23 田中 俊寛ガバナー公式訪問
- 7/30 納涼例会

	6/18	計
ニコニコBOX	18000	365,100
ゴールドBOX	3,527	89,187
ロータリー財団	0	411,800
米山奨学会	0	270,000
教育振興基金	0	216,000
40周年準備金	0	46,000

雑誌会報・インターネット・広報委員会

吉田 努・盛田 祐一  
藤岡 成学・中原八重子  
ロータリー事務局 制作