

週報
WEEKLY

2024～2025 SHIMONOSEKI-NORTH ROTARY CLUB

2024年11月26日（火）第2449回例会

ステファニー・A・アーチック RI会長テーマ ロータリーのマジック
 上田 文雄 第2710地区ガバナー信条 行動しよう、未来のために。
 ＝変革に取り組もう＝
 河野 浩司会長方針 「大好きなこの故郷（まち）のために
 大好きな下関北ロータリークラブの仲間と共に」

(幹事・委員会報告)

◇2710地区事務局他
①

◇幹事報告
①花蓮RCよりクラブ会報を受領しました。

②11月19日（火）臨時理事会報告を別紙添付しております。

③本日、例会終了後、IM実行委員会が開催されます。

④11月27日（水）IM開催のお願いの為、上原ガバナー補佐、斉藤IM実行委員長、廣井副IM実行委員長が下関西RCを訪問されます。

⑤11月28日（木）パスト会長会が開催されます。時間 18：30～ 場所 みもすそ川別館

⑥新入会員候補者の入会に異議のある方は、7日以内に事務局までご連絡くださいますようお願いいたします。（別紙参照）

（例会変更）~~~~~
11月28日（木）下関東RC 「夜間例会」へ変更

(おめでとう)	(先週のSMILE-BOX)
会員一同心からお祝い致します	☆会員・配偶者誕生日 斉藤 みどり さん
☺ 誕生日	☆結婚記念日 梅本 一夫 君
11月30日 藤原 知子 さん	☆事業所設立記念日
	☆入会記念日
	☆平山さん、ようこそ北 RC へ 堀君、井上君、前田さん
♡ 結婚記念日	☆本日卓話をさせていただきます 岡村 君
なし	☆岡村委員長卓話宜しくお願ひします 吉岡 君
	☆ゴルフ、スーパーショットを見ました 有馬 君
	☆IM のお願ひに行つて参りました 上原 君
🏠 事業所設立記念日	☆今日インフルのワクチン打つたので酒はいけならしい 大林君
なし	☆飲みすぎてお店に鞆一式忘れました 岡本(憲)君
	☆ミニ例会ご参加御礼 日下 さん、沖野 さん
	☆明日、3人目の孫、宮参りに行きます 迫田 君
☀ 入会記念日	☆地区大会のゴルフで8位になりました 福本(美)さん
なし	☆困つた川島さんよりカレーを沢山買ひました 山本 君
	☆お買ひ上げありがとうございます 川島 君
	☆昨日無事退院しました 福田(稔)君
	☆欠席お詫び 福田(稔)君

(録音欄)

『マラソンとChatGPT』

11月3日しものせき海響マラソンに出場しました。

私は、5月に靱帯を損傷しました。しかし、そんなことを忘れてマラソンの申込みをしました。

練習では、昔と大きく変わったなあと感じた部分があります。

練習はストップウォッチ型腕時計を着けてタイムを測りながら一定の距離を走ります。この腕時計はとても進化しています。まず、GPS機能がついてどこをどれだけ走ったか記録できます。また、心拍数も測ってくれます。そして、走った結果は、スマートフォンのアプリと連動して記録できます。

他にも、ChatGPTの活用です。ChatGPTに走ったデータを送り、自分の目標タイムや体調等を伝え、練習メニューを組んでくれます。練習内容の分析や評価もしてくれます。さらに、食事について相談すれば、適切にアドバイスもしてくれます。体重の変動もデータも管理しました。

肝心な結果は・・・「完歩」！20キロ地点くらいから足と肩の痛みが辛く、歩きましたが、制限時間内のゴールができました。ChatGPTにもその旨を伝えたところ、「おめでとうございます！」と喜んでくれました。ChatGPTには、孤独を埋めてくれる良さもあると思いました。

秋森 和也

(今月のMake-Up)	会員数	欠席数	出席率	修正出席率
11/5 (火) IM実行委員会出席者	59名	23名	61.02%	76.27%
11/5 (火) 第5回定例理事会出席者				
11/6 (水) 下関西RCカバナー公式訪問(上原君、迫田君、福本君)	先週の残食 0 食			
11/9 (土) 米山カウンセラー研修会(岡村君)				
11/12 (火) 下関市こども発達センター寄贈式出席者				
11/14 (木) 下関東RC訪問(上原君、斉藤君、廣井君)				
11/15 (金) 下関中央RC訪問(上原君、斉藤君、廣井君)				
11/19 (火) 臨時理事会出席者				
11/20 (水) 5RC会長幹事会出席者				
11/26 (火) パスト会長会出席者				
11/27 (水) 下関西RC訪問(上原君、斉藤君、廣井君)				
(先週の欠席) 秋枝さん、秋森君、植木君、梅本君、岡君、岡田直美さん、岡本昭宏君、岡本文夫君、河野君、岸本君、斉藤君、佐野君、嶋村君、田渕君、野澤君、廣中君、藤原君、福本功巳君、福田正樹君、堀川君、村上君、山野君、吉村君				