2021～2022　SHIMONOSEKI－NORTH　ROTARY　CLUB

　3月22日（火）第2328回例会

シェカール・メータ RI会長テーマ　奉仕しよう　みんなの人生を豊かにするために

杉川　聡　第2710地区ガバナー信条　「みんなのためになるかどうか。未来のために

　　　　　　　　　なるかどうか」～多様性を受け入れ、相互理解を深めよう！！～

斉藤　昌昭会長方針　仲間を増やそう！そして、奉仕しよう

　 例会進行　　点鐘　　　ﾛｰﾀﾘ-ｿﾝｸﾞ　　会長挨拶ならびに来訪者紹介　　　食事

出席報告　SAA報告　委員会報告　幹事報告　本日のプログラム　点鐘

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| プログラム    　　外部卓話  　　　「コロナウイルス抗原検査について」  薬剤師  平尾　真　様        次回予定　3月29日（火）12：30～    　　会員卓話  　　　　岡本　文夫　君  　　　「SGDS　地熱発電について」 | 他ｸﾗﾌﾞ  下関西　　3月23日（水）  　　　　　「休会」    下関東　　3月24日（木）  　　　　　会員卓話  　　　　　吉利　用和　様  　　　　　「PETS参加報告」    下関中央　3月25日（金）  　　　　　休会    下　関　　3月28日（月）  　　　　 外部卓話  　　　　　「地球温暖化対策」  　　　　　環境生活部　環境政策課  　　　　　地熱温暖化対策班  　　　　　調査監　大堀　智弘　様 |  |
|

（幹事・委員会報告）

◇2710地区事務局

　　　　①３月のロータリーレートを受領しました。　１＄＝１１６円です。

　　　　②奉仕プロジェクトに関するアンケート協力案内を受領しました。

　　　　③ガバナーエレクトを囲む会の日程について、受領しました。

　　　　④米山奨学生オリエンテーション案内を受領しました。

　　　　⑤ウクライナ緊急支援金について、受領しました。

　　　　　⑥ヒューストン国際大会の「ガバナーナイト」及び「日本人朝食会」の案内を受領しました。

　　　　　 ⑦ウクライナでの人道的危機への対応について、受領しました。

　　　　　⑧クラブ管理運営に関するアンケートを受領しました。

　　　　　⑨会員増強に関するアンケート協力を受領しました。

　　　　　⑩4月23日開催予定のｲﾝﾀｰｼﾃｨｰ・ﾐｰﾃｨﾝｸﾞの「開催中止」のお知らせを受領しました。

◇幹事報告

　　　　　①５RC合同コロナワクチン職域接種（３回目）案内を受領しました。

　　　　　②米山記念奨学会ニュースを受領しました。

　　　　　③花蓮より冊子を受領しました。

　　　　　④3月18日、ウクライナ支援金を送金しました。

　　　　　⑤3月24日11時より、ふくふくこども館へ絵本の寄贈式が執り行われます。

　　　　　⑥3月29日例会後に第6回50周年準備委員会が開催されます。

　　　　　⑦大分親睦家族旅行の日程が変更となりました。出欠の締切日は3月31日です。

　⑧本日12：15より、臨時理事会が開催されました。

（例会変更）～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～

事務局〒751-0859下関市川中本町2丁目3番1号　TEL242-7230　FAX242-0656　設立記念日1973年2月25日　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　Ｅメール　　　[kitarc@abelia.ocn.ne.jp](mailto:kitarc@abelia.ocn.ne.jp)

例会日　毎週火曜日　12:30（毎月第3火曜日は定例夜間例会18:30）　例会場ｼｰﾓｰﾙﾊﾟﾚｽ　TEL231-7000

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| （おめでとう）会員一同心からお祝い致します  　　　 誕生日  　　　　3月30日　森脇　稔　君  　　　　3月27日　高垣　礼子　様  　　　　結婚記念日　なし    　　 事業所設立記念日　　なし  　　 入会記念日  　　Ｈ13．3月27日　　有馬　正　君 | （先週のSMILE-BOX）  ☆誕生日　　　　　河野　君  ☆夫人誕生日　　　なし  ☆結婚記念日　　　大谷君、福田稔君、斉藤君、伊藤君  ☆事業所設立記念日　なし  ☆入会記念日　　　　上原君  ☆小澤さん、本日はありがとうございました  　　　　　　　　　　斉藤君  ☆山本君、岡田さん、本日の卓話ありがとうございます。  　　　　　　　　　　斉藤君、松本君  ☆本日、卓話をさせていただきます。　山本君  ☆次年度の役員・理事委員会構成表完成しました。  　皆様、宜しくお願いいたします。　　上原君  ☆久しぶりの例会、リアル参加させていただきました  　　　　　　　　　　　　　　　　　　田渕君  ☆迫田さん、立派な渡り廊下を作ってください。  　　　　　　　　　　　　　　　　　　大林君 | | | | |
| パーソナルトレーニング  　二年ほど前から「パーソナルトレーニングジム」なるものに通っています。周南のジムが下関に進出すると言うことで、銀行さんに会員になるよう頼まれたのがきっかけです。その頃は体重が人生最高の78Kg超に達していて、「これはまずいぞ」と言う自覚もあった上に場所も会社のすぐ近くだったため、渡りに船で入会しました。  　学生時代はそれなりに運動もしていて体を動かすことは苦にならないので、トレーナーに付いてもらって行うトレーニングには興味津々でした。しかし始めてみると本格的な筋トレで、こなすのが精一杯です。トレーナーから正しい体の使い方を教わりながら行うトレーニングは、軽い負荷でも確実に効いて来ます。何年か前に通っていた自己流のトレーニングとは大違いです。  　「いいフォームですね～」とか「福田さんの歳でこの重量ができる人はそうそういませんよ」などとおだてられながら続けると、体重も71Kｇ台に。仕事柄食事制限は無理です、と宣言し食事の管理は大目に見てもらっての成果です。  　最近は肩の痛みが出て月４ペースがやっとで、少し体重も上昇気味です。腹も少し目立ち始めたので、身体の状態と相談しながらもう少し頑張ってみようと思っています。興味のある方は、挑戦してみませんか？  　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　福田　稔 | | | | | |
| 今月のMake―Up）  3/1（火） 理事会出席者  3/22（火）臨時理事会  3/24（木）ふくふくこども館絵本寄贈式  3/29（火）50周年準備委員会  （先月のMake―Up）  （先週の欠席）石井君、國武君、森脇君、山元君 | | 会員数 | 欠席数 | 出席率 | 修正出席率 |
| 48  名 | 8  名 | 83.33  　％ | 87.50  　　％ |
| 先週の残食　　1食 | | | |