

フランチェスコ・アレツォ RI会長テーマ UNITE FOR GOOD 「よいことのために手を取りあおう」
土肥 慎二郎 第2710地区ガバナー信条 「Enjoy Rotary」～思いやりと奉仕の心で～
田淵 清隆会長方針 「明るく・楽しく・元気よく!!」

例会進行	点鐘	ローターソング	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	他クラブ
5月12日（火） 外部卓話 「年金について」 社会保険労務士事務所にいる 代表 藤井 麻子 様	下関西 5月13日（水） 「クラブリーダーシップ・ ラーニングセミナー参加報告」 参加者
次回予定 5月19日（火） 会員卓話 「花蓮 RC 創立 65 周年記念式典報告」 記念式典出席者	下関東 5月14日（木） 「地区協議会参加報告」
	下関中央 5月15日（金） 「会員卓話」
	下 関 5月18日（月） 「休会」 春季家族会へ振替

(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 福田清美さん、有馬君、岡田崇さん、齊藤君
☺ 誕生日 5月12日 大柳 里美 さん 5月15日 川島 浩司 君 5月18日 前田 幸子 さん 5月18日 江木 章 君	☆結婚記念日 なし ☆事業所設立記念日 岡本文君、山野君、中原君、梅本君 ☆入会記念日 岸本君、佐野君、中原君 ☆辻博史君、本日の卓話よろしくお願ひいたします 田淵君、河野君、富田君、中野君、堀君、福田正君、前田さん、山本君、吉岡君 ☆卓話をさせていただきます 辻博君 ☆録音欄を書かせていただきました 川島君 ☆ロータリーの友 4月号俳壇に掲載されました 嶋村君 ☆炉辺会合では福本委員長はじめ参加された皆様ありがとうございました 田淵君 ☆炉辺会合ご参加ありがとうございました 福本君 ☆炉辺会合大変お世話になりました 手島君 ☆クラブラーニングセミナー皆様お疲れさまでした 福田正君 ☆齊藤さんお土産ありがとうございました 田淵君、岡本文君 ☆クラブからお見舞いをいただきました 福田稔君 ☆皆様こんにちは、久々の出席です 藤原君 ☆欠席お詫び 坂田君、中野君
♡ 結婚記念日 5月16日 富田 一雄 君	
📧 事業所設立記念日 S53年5月17日 嶋村 健児 君	
☀ 入会記念日 R1年5月14日 岡本 文夫 君	

(録音欄)

『筋トレの勧め』

私は元々体を鍛えるのが好きで、マラソンをしていましたが、正直にいうと以前の私は筋トレに特別な興味があるわけではありませんでした。しかし、体調を崩し健康面に不安を感じ、見た目にも自信がなくなった時に、自分を理想の自分に変えたいという一心でジムに通い始めました。

少し変わりたいという思いから始めた習慣が、最終的には体重93.2キロから74.6キロへ、内臓脂肪は15.5から10.5へ、体脂肪率も23.6%から14.8%へと改善。筋肉量は66キロから57.8キロへと減りましたが、余分な脂肪が落ちたことで身体は引き締まり、見た目も明らかにスタイルも良くなりました。

また、身体だけでなく気力も向上し、日々の積重ねが結果に変わる喜び、やれば変わるという実感は、仕事や日常生活にも良い影響を与えています。

現在実感していることは、「年齢を重ねるほど筋トレは必要だ」ということです。加齢とともに筋肉は自然と減り、体力や代謝も落ちていきます。しかし、筋トレは、それに抗い、健康と若々しさを取り戻すことができる数少ない手段だと感じています。筋トレは決して若い人だけのものではありません。むしろこれからの人生を元気に過ごすための「土台作り」です。皆さんも今の自分の身体を変えたいと迷われているのであれば、まず小さな一歩を踏み出してみられてはどうでしょうか。

中原 義邦

(今月のMake-Up) 5/7 (木) 第2回パスト会長会出席者 5/11 (月) ガバナーエレクトを囲む会 (廣中君、福田正君) 5/12 (火) 第11回定例理事会出席者 5/14 (木) 花蓮RC65周年記念式典出席者	会員数	欠席数	出席率	修正出席率
	57名	18名	68.42%	82.46%

(先週の欠席) 秋森君、稲田君、上原君、江木君、大西君、大柳君、岡田直さん、岡本昭君、岸本君、紺箭君、佐野君、品川君、林君、廣中君、福本君、松本君、矢壁君、山野君、吉村君	先週の残食 4 食
欠席連絡は例会前日16:00までに事務局へご連絡ください。 ※例会前日が祝日の場合は、前週金曜日16:00まで。 それ以降の連絡は、残食となります。	

(例会変更) ~~~~~
5月18日（月）下関RC（シーモールパレス）「休会」 春季家族例会へ振替