



平田ロータリークラブ 事務局

〒691-0001 島根県出雲市平田町2280-1 平田商工会議所2F
 TEL: 0853-63-3232 / FAX: 63-5365 / IP: 050-5204-5816
 URL: <http://hirata-rotary.jp/> Mail: office@hirata-rotary.jp

9:00 ~ 17:00 (土・日曜・祝祭日 休局)

2012-2013 年度

国際ロータリー会長 / 田中 作次

2690地区ガバナー / 森田 昭一郎

会長 / 黒田 昌弘

幹事 / 釜屋 治男

副会長 / 飯塚 大幸

会計 / 河原 治子

例会プログラム

例会日	卓話者	演題
9月6日	会員増強・会員維持委員長 園 裕 R財団委員長 恒松克己	地区セミナー報告
9月13日	茶道裏千家 名誉師範 吾郷 宗房 様	平田に住んで気づいた事
9月20日	中国電力 様	エネルギーについて

出席報告

会員数	出席者数	欠席者数	出席率	前回補正出席率
38	31	7 (2)	86.11 %	85.29 %

欠席者

来間 / 小汀 / 石原 / 大谷 / 園山 (山根 / 牧野)

来訪者

なし

メークアップ

9/1 黒田・釜屋・恒松・園 (倉敷)

次回例会受付当番

(9月20日) 加藤喜久 / 大谷 孝 / 佐々木哲也

(9月27日) 遠藤 栄 / 園 裕 / 園山 繁

近隣クラブ例会情報 (メークアップを考えましょう)

(出雲)

(松江) 赤文字 例会変更

月	出雲中央 10/29(休)	松江南
火	出雲 9/18(休)	松江しんじ湖
水	大社	松江
木		松江東
金	出雲南 9/28 10/12	

会長挨拶

朝の散歩

生活にリズムをつくる一つの策として、私は、朝の散歩が効果があると最近考えています。朝の散歩の効果は、体内時計を正常にする。(生活のリズムが規則正しくなる) 前向きな気分になる。様々な健康効果があると思っています。このことは、毎日の習慣にすることで生活のリズムが生まれてきます。生活にメリハリが付き、また色々な風景を見ながら歩けば気分転換にもなります。一日30分でもいい、つらければ5分でもいい、毎日同じ時間に起きて戸外へ出て歩いてはいかがですか。不思議に元気になる人間の体の仕組みがあると思います。

ウォーキングは30分程度でも十分効果があります。10分×3回でもよいそうです。朝の散歩には「前向きになる」「体内時計が正常になる」効果のほかにも、ウォーキングをすることで健康効果ももちろんあると考えています。ちなみに、私の散歩の範囲は、瑞穂大橋と西代橋を起点とした斐伊川土手です。特に、素晴らしい時期は、11月頃で、朝の太陽が昇る時間に鳥が列を作って飛んでいる風景です。しかしながら、最近では休憩していますが、10月からまた実行いたします。

なお、歩く時間帯が違いますが、たまに、朝の散歩で良く見かけた会員は、大谷会員、槇野会員と自転車で見かける加藤喜久会員です。

幹事報告

1. 例会変更

出雲南RC 9/28(金) 夜の例会

10/12(金) 職場訪問例会

ピジター受付 11:30~12:30 事務局

2. 森田ガバナーより9/1(土)開催「会員増強・ロータリー財団合同セミナー」出席のお礼状を頂きました。

委員会報告

出席・親睦委員会 : 9月の会員誕生・ご夫人誕生・結婚記念祝い



職業奉仕委員会 : 職業宣言

クラブ広報委員会 : 「ロータリーの友」9月号の紹介

ガバナー月信 会員アンケートの結果報告 (佐々木副幹事)

スマイル

黒田 (9月1日の合同セミナーご苦労様でした。特に運転の園会員、ありがとうございました。)

恒松 (先日は園様にお世話になり、財団セミナーに出席しました。ロータリーの友 8月号に昨年度のベンチ設置の写真がトップにありました。)

佐々木 (ガバナー月信アンケートにご協力ありがとうございました。)

スピーチ・例会行事

「地区 会員増強・ロータリー財団 合同セミナー報告」

ロータリー財団委員会 恒松 克己 委員長

地区補助金を利用するにあたり、申請書の提出期限・プロジェクト実施の際の注意事項(実施時期・記録のとり方・広報活動 など)や報告書の提出期限などのスケジュールを報告いただきました。

また、地区補助金の利用を前提に、当クラブで編成時期を早める必要性およびクラブ細則の改定について提言いただきました。

会員増強・会員維持委員会 園 裕 委員長

会員増強には絶対的な方法はなく、会長を初め会員が一体となって増強に取り組む必要性を説明されました。また、会員維持のために退会防止策を講じることや旧会員へのアプローチなども報告いただきました。