



2013-2014 年度

国際ロータリー会長 / ロンド・バートン
2690地区ガバナー / 森本 信一

会長 / 飯塚 大幸 副会長 / 内田 節夫
幹事 / 佐々木哲也 会計 / 石原 輝男

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)

例会プログラム

例会日	卓話者	演題
12月26日	健康運動指導士 山根 千恵美 様	「元気に健康でいるために 今できること」
1月9日	ホテルほり江 18:30 ~	新年例会
1月16日	会員 加藤喜・黒田・原泰・釜屋	年男の抱負

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
42	34	8 (4)	89.47 %	83.78 %

欠席者

來問 / 園山 / 土江 / 釜屋 (山根 / 牧野 / 木村 / 田中久)

来訪者

なし

メイクアップ

なし

次回例会受付当番

(1月16日) 小松博幸 / 飯塚詔夫 / 石原輝男
(1月23日) 持田祐輔 / 坂垣文江 / 伊藤義徳

近隣クラブ例会情報 (メイクアップを考えましょう)

月	出雲中央 12/30(休)	松江南
火	出雲 12/31(休)	松江しんじ湖 12/31 26.1/29
水	大社 26.1/8 26.1/29(休)	松江 26.1/29
木		松江東 12/26 26.1/2(休) 26.1/30
金	出雲南 12/27(休) 26.1/3(休) 26.1/24	

会長挨拶

「除夜の鐘」

早いもので愈々年の瀬となりました。年の瀬と言えば「除夜の鐘」です。言うまでもなく、12月31日の除夜(大晦日の夜)の深夜0時を挟む時間帯に、寺院の梵鐘を撞(つ)くことです。中国から伝えられた習慣で、鐘のある仏教寺院で行われます。108回つくことになっていますが、108の意味には諸説あります。

1) 煩悩の数を表します。眼(げん)・耳(に)・鼻(び)・舌(ぜつ)・身(しん)・意(い)の六根のそれぞれに好(こう)・気持ちがいい・悪(あく)・気持ちが悪い・平(へい)・どうでもよい)があつて18類、この18類それぞれに浄(じょう)・染(せん)・きたない)の2類があつて36類、この36類を前世・今世・来世の三世に配当して108となります。2) 一年間を表します。月の数の12、二十四節気の数の24、七十二候の数の72を足した数が108となり、1年間を象徴します。3) 四苦八苦を表します。四苦八苦を取り払うということで、4×9+8×9=108 をかけたとも言われますが、これはちょっとです。ともあれ、除夜の鐘をついて、今年を納め、新しい素晴らしい年をお迎えいただきたいと思ひます。

ロータリー本年度も、至らない会長にもかかわらず、お蔭様で半分がつつがなく過ぎました。これもひとえに会員諸氏の絶大なるご協力のお蔭様と感謝しております。明年は愈々、40周年です。4月5日はもうすぐそこです。年末年始も、明年のロータリー活動を心のかたがたに念じていただき、お互いに素晴らしい40周年を迎えたいと思ひます。

本日の、お客様は健康運動指導士・山根千恵美様です。お話しとアクティビティもありそうな雰囲気ですが、どうぞ本日はよろしくお願ひいたします。

幹事報告

- ロータリーレートの変更
2014年1月1日より 1ドル 102円(現行 100円)
- IMの出欠表の回覧
2014年3月2日(日) 13:00 ~ 於) ホテル一畑
登録料 7,000円
テーマ : ロータリーモメント (心に残るロータリー体験)
(特に入会5年未満の方は是非ご出席下さい)
- 青少年新春コンサートチケット配布 (チケットに数枚余分がありますのでご希望の方は事務局までお申し出下さい。)

スマイル

- 飯塚大 (歳末たすけあいであるんぴにい苑に対し過分なご芳志を頂きまことに有り難うございました。平成25年最後の例会となりました。皆様一年間お疲れさまでした。明年は40周年です。良いお年をお迎え下さい。山根様、スピーチよろしくお願ひ致します。)
- 佐々木 (山根様、本日のスピーチよろしくお願ひ致します。)
- 加藤昇 (千恵美さん若い時から色々お世話になりました。年を取りましたのに貴女は若い儘ですネ!)
- 堀江 (山根先生ようこそ。本日は運動楽しみにしております。年寄りが多いのでケンベキが出ない程度に願ひします。)
- 持田総 (山根ご夫妻にはいつもお世話になります。またいつか、市青協時代の同窓会を待っています。千恵美様本日はよろしくお願ひします。)
- 杉原 (山根様スピーチを楽しみにしています。)
- 曾田 (山根千恵美様、本日はスピーチありがとうございます。お話の内容楽しみにしております。宜しくお願ひします。)
- 石原俊 (山根千恵美さんようこそ起こし下さいました。今日はよろしくお願ひします。)

スピーチ・例会行事

元気に健康でいるために、今できること

健康運動指導士 山根 千恵美 様

今日は生活習慣病にならないように少々お話をしてみたいと思ひています。そのためには栄養、休養、運動の3つが大事であります。運動が不足していると生活習慣病、メタボリックシンドロームになりやすいですので、日常生活の中にちょっと運動を取り入れてください。

大事な運動として 歩くこと ストレッチ 筋力トレーニングがあります。また、体を動かすことは脳の活性化にもつながっていきます。



- ・手先を動かす
- ・前屈、側屈、ひねり 脚の裏側の柔軟性、体の歪
- ・片足立ち(1分) 脚力、体幹力+足の裏、特に足の指+足首

では少し、ストレッチをやってみましょう。



スクワット(椅子に座るような動きが良い)ゆっくりと……等々

少しの運動でも体は変わります。
自分の体は自分で守ることで。
いつでも、どこでも、少しの運動を心掛けて下さい。

皆様スッキリしましたか？
お疲れ様でした。