



人類に奉仕するロータリー

週報

2016~2017年度 RI 会長 ジョン F. ジャーム

RI 第 2730 地区ガバナー 大重 勝弘

鹿児島市内分区ガバナー補佐 興津立夫・古木圭介

鹿児島東南ロータリークラブ

会長 東 則秋 副会長 渡海谷 宗宜 幹事 迫田 正高

(例会日、場所) 毎週火曜日、鹿児島市与次郎一丁目8-10

サンロイヤルホテル Tel 099-253-2020

(事務局) 〒890-0062 鹿児島市与次郎一丁目8-10

サンロイヤルホテル4F Tel 259-6855 Fax 259-1622

E-Mail info@tounanrc.jp ホームページ <http://www.tounanrc.jp/>

第 2307 回 No.29

平成 29 年 2 月 14 日 (火)

本日のプログラム

総会

50 周年を振り返り

平塚会員卓話

第 2306 回例会報告

会長挨拶

会長 東 則秋



祝賀会の余興では三味線を弾く是枝三姉妹の唄及び踊りがあり東クラブの会員も一緒に踊っていました。私たち東南クラブもひょっとこ踊りの会ができましたので、50周年に向けて練習しないといけないと思うところでした。

ゲスト・ビジター紹介

社団法人ノルディック・ウォーク連盟鹿児島県支部

西園靖彦様

先週土曜日、鹿児島東ロータリークラブの創立 30 周年式典・祝賀会に出席してきました。

式典及び祝賀会は山形屋の 7 階であり、約 100 名程の出席者で盛大に行われました。

鹿児島東 RC は会員が 24 名今の東南クラブとほぼ同じ会員で我がクラブの 50 周年の式典及び祝賀会に大変参考になると思い色々メモを取ったりしながら楽しく過ごさせてもらいました。

創立 30 周年記念事業として

- 1.ロータリー財団への寄付
- 2.米山奨学会への寄付
- 3.なごみ苑への寄付
- 4.鹿児島市内中学生を岐阜県に派遣(市内全部の中学校 1 名)

などの事業を発表されました。

会務報告

●加治木ロータリークラブ創立 50 周年式典御案内

4 月 8 日 (土) かごしま空港ホテル

受付 13 時 30 分~

開会 14 時 30 分~

祝賀会 17 時 00 分~

登録締切は、2 月 28 日となっております。

●ロータリーの友 2 月号を配布しております。

●ロータリー手帳の予約案内が届きました。回覧致しますので必要な方は○をつけてください。

1 冊 650 円です。

出席報告

会員数	25名	前々回出席者	16名
出席免除	2名	メイクアップ	1名
出席会員	15名	出席訂正率	70.8%
出席率	65.2%		

スマイル報告

☆東則秋君-興津ガバナー補佐にキャディバックとドライバーを、上原職業奉仕委員長にゴルフシューズをいただきましたのでスマイルします。

本日計 2,000 円 累計 200,000 円

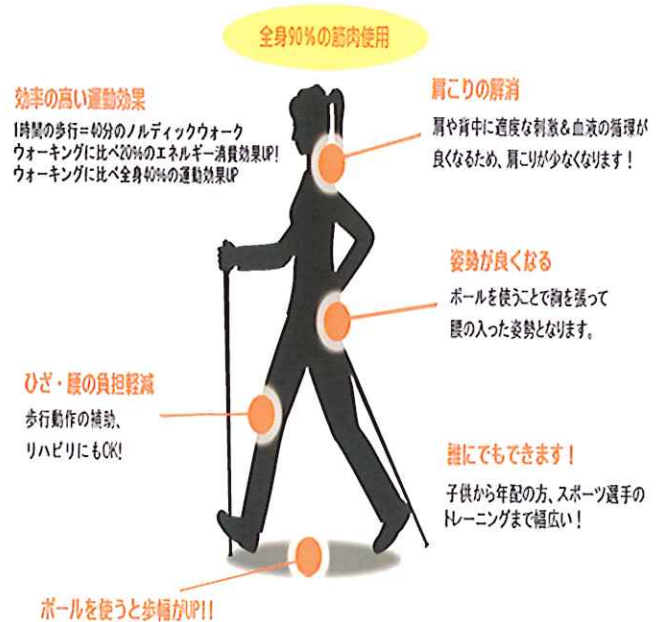
本日のプログラム 社団法人ノルディック・ウォーク連盟

鹿児島県支部 西園靖彦様

卓話テーマ「平均寿命よりも、健康寿命こそ」



2本のポールで身体を支えることで体感的にも楽に感じる
ので、リハビリテーションや介護予防などにも効果があります。
適正な長さのポールを持つことで背筋が伸び歩幅が広がる
ので、必然的に体幹部にねじれができ、ウエストの引き締め
効果や、首や肩の筋肉への血行が盛んになることが期待で
きます。



ノルディックウォークとは

ノルディック・ウォークとは、2本のポールを使用したウォーキングです。

ポールを使用することで通常のウォーキングよりも全身運動の効果が高いエクササイズとして注目され始め、日本だけでなく世界中で急速に人気が高まっています。

どんな効果があるか

2本のポールを交互に地面について歩くことで、両足にかかる負担を軽減できます。

★記帳メーキャップ受付。			
2/21(火)	外部卓話 致知出版 柴田様	2/28(火)	50周年を振り返り
		3/7(火)	青少年交換留学生 カーシャさん卓話
月/日	クラブ	例会場	プログラム(△変更)
2/15 (水)	鹿児島南	サンロイヤル	外部卓話
	鹿児島西	山形屋	2/16 城西 RC 及びサザン RC との合同例会へ振替
	鹿児島西南	ゆうづき	★定款に基づき休会
2/16 (木)	鹿児島東	サンデイズイン	クラブフォーラム
	鹿児島北	レプラトホテル	会員卓話
	鹿児島南	鹿児島東急 REI	★西RC及び城西RCとの合同例会
2/17 (金)	鹿児島	山形屋	外国人による日本語スピーチコンテスト発表者卓話
2/20 (月)	鹿児島中央	山形屋	会員卓話
2/21 (火)	鹿児島城西	鹿児島東急 REI	クラブフォーラム