

WEEKLY NEWS

Vol.57 第2765回例会

2024.11.28

今年度会長テーマ

Chemistryを起こそう！



卓話者：朝穂一将様(パーソナルジム はれのひ代表)

—プログラム—

- ① 点鐘：鈴木会長
- ② 合唱：ソングリーダー：石田会員
それこそロータリー
- ③ お客様紹介：小町会員
- ④ 会長挨拶・会務報告：鈴木会長
- ⑤ 幹事報告：平野幹事
- ⑥ 出席報告：野村会員
- ⑦ ニコニコボックス：高野会員
- ⑧ お客様ご挨拶
- ⑨ 委員長報告
- ⑩ 卓話
- ⑪ 謝辞・閉会点鐘：鈴木会長



- 会員数：28名
- 欠席：5名
- 免除者：1名
- 出席率：80.77%
- 出席者：21名
- 3週間前出席率
(修正後)：88.46%

例会日：毎週木曜日 12:30～13:30
例会場：八坂神社 社務所
〒189-0013 東京都東村山市栄町3-25-1

週報作成：クラブ管理委員長 平野 裕明
事務所：〒189-0013 東京都東村山市栄町3-5-1 ハイツむさしの101
URL：https://hm-rc.org/ h.murayama@eagle.ocn.ne.jp
facebook：https://www.facebook.com/HigashimurayamaRC/
TEL 042-393-7500 FAX 042-395-1166



会長：鈴木龍雄
副会長：平野裕明
幹事：平野裕明
副幹事：土田土朗

③お客様紹介

小町会員

- 第2580地区国際大会参加推進副委員長 酒井教吉様(東京臨海RC)
- 地区大会ホストクラブ 東京本郷RC会長エレクト 飯塚貞子様
- 卓話者 朝穂一将様(パーソナルジム はれのひ代表)

⑤幹事報告

平野幹事

- ・ガバナー公式訪問礼状受理
- ・青少年交換留学生 裏千家今日庵 茶道稽古お知らせ
集合場所：都営大江戸線牛込柳町駅
稽古場所：裏千家今日庵東京道場
- ・第3回クラブ活性化ワークショップ(職業奉仕)
12/17(火)14:30~@ホテルエミシア東京立川
15:00~17:00*懇親会は無し
- ・那覇南ロータリークラブ創立50周年記念式典・鎌倉 芳太郎顕彰碑建立祝賀会案内 2025/1/31(金)16:30
記念式典17:00~18:00 祝賀会18:30~20:30
@パシフィックホテル沖縄
- ・東京青梅RC 例会場変更 12月より 霞共益会館3階東ホール 青梅市野上町2丁目21-5
- ・多摩武蔵納税貯蓄組合連合会 中学生の「税についての作文」及び「税の標語」の表彰式案内 12/23(月) 16:00@東村山市役所市民センター2階会議室
- ・東村山青年会議所 12月度第一例会「卒業式」案内 12/7(土)17:00~@ベルホール

[回覧]

コーディネーターニュース(カルガリー国際大会)/
ハイライトよねやま

⑦ニコニコBOX



◆酒井教吉様(地区国際大会参加推進委員会副委員長)：本日は「国際大会参加ツアー」のご案内にお時間をいただきありがとうございます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

◆飯塚貞子様(地区大会ホストクラブ東京本郷RC会長エレクト)：2024-25年度地区大会のご案内に参りました。どうぞ宜しくお願い致します。

- ◆鈴木会長・平野幹事：皆様、産業まつり・TCE・移動例会とお疲れ様でした！久しぶりの例会場です。
- ◆野村会員：臨海RC酒井さん、本日はありがとうございます。カルガリー世界大会紹介、お願いします。
- ◆山本会員：朝穂トレーナー、本日はよろしくお願い致します。
- ◆鈴木会員：山本さん、サイクリングエボリューションの写真、ありがとうございます。
- ◆平野会員：山本さん、写真ありがとうございます。

合計：31,000円 累計：573,000円

- 皆出席：鈴木会長(5回目)



- 米山功労者 マルチプル感謝状受理(マルチ13回メジャードナー)：當麻会員



⑧お客様ご挨拶

- 第2580地区国際大会参加推進副委員長 酒井教吉様(東京臨海RC)



- 地区大会ホストクラブ 東京本郷RC会長エレクト 飯塚貞子様



⑨委員長報告

- 益田クラブ管理委員
12/25の家族親睦クリスマス例会、現在参加確定人数が12名となっている。今回は、東大卒のマジシャンで日本人初のヨーロッパチャンピオンの日向大祐氏にマジックショーをしてもらうことになった。多くの皆さんの参加をお願いしたい。
- 野澤指名委員会委員長
例会終了後、指名委員会を開催。

⑩卓話

- 卓話者紹介：山本会員
~50歳からの健康問題とセルフ케어~
- 卓話者 朝穂一将様(パーソナルジム はれのひ代表)



- ・50歳以降に起こりやすい疾患のうち、運動と食事で事前に防げるもの 関節疾患、骨粗鬆症、心血管疾患（高血圧、動脈硬化）、糖尿病（2型糖尿病）、認知症
予防がすべてであり、予防が一番の利用だと思って取り組んでいる。運動では、筋力トレーニングと有酸素運動、食事はオメガ3脂肪酸、カルシウム、ビタミンDの摂取が重要
- ・アルコールとの向き合い方について
- ・セルフケア（運動）の紹介

⑪謝辞・閉会点鐘：鈴木会長

■2024年10月出席表

		3	10	17	24	31	出席率
名	細瀨 一男						
1	相羽健太郎	×	×	×	×		0
2	赤木 盛一	△	○	△	○		100
3	榎本 弘容	△	○	○	○		100
4	平野 裕明	○	○	○	○		100
5	石田 愛	○	○	○	○		100
6	葛西 徹	○	○	△	×		75
7	川嶋 茂克	○	○	△	○		100
8	北久保隆一	○	○	○	○		100
9	北野 雄二	×	○	×	○		50
10	益田浩一郎	○	○	○	○		100
11	町田 清二	○	○	○	○		100
12	村田 秀雄	免	免	免	免		免
13	中條 基成	○	△	△	○		100
14	野村 高章	○	△	△	△		100
15	大仁田隆義	○	○	○	○		100
16	菅原 千稲	×	×	△	×		100
17	鈴木 龍雄	○	○	○	○		100
18	高野 徹	×	○	×	○		50
19	田中 重義	×	×	×	×		0
20	土崎 幸恵	△	△	○	△		100
21	土田 士朗	△	○	○	△		100
22	當麻 誠	○	○	○	○		100
23	戸澤 忠	○	○	○	○		100
	公式平均	80.77	88.46	84.62	92.31		86.54
出席規定適用免除者							
1	野崎 一重						
2	野澤 秀夫	○	○	○	○		100
3	山本 智治	○	○	○	○		100
4	村越 政光	○	○	○	○		100
5	小町 幸生	○	○	○	○		100

休会 定款第7条第1節c項

名：名誉会員 ○：出席 △：メークアップ ×：欠席

マイ・ロータリーへの登録

マイ・ロータリーへ登録しましょう。登録は4ステップ!!
下記の3つが必要になります。

- ・メールアドレス
(事務局にお知らせ済みのメールアドレス)
- ・パスワード(ご自身でお考えください)
パスワードは、8文字以上で、大文字1つ、小文字1つ、数字1つ以上を含んでいる必要があります。
- ・秘密の質問に対する答え(ご自身でお考えください)

ステップ①

<https://my.rotary.org/ja/user/register>



まずは、URL又はQRコードでサイトにアクセス。
(英語で)氏名とメールアドレスを入力。
「続ける」をクリック。

ステップ②

登録したメールアドレスに確認メールが届きます。
メール本文にある「アカウントを有効にする」をクリック。

ステップ③

- ・パスワード(ご自身でお考えください)
パスワードは、8文字以上で、大文字1つ、小文字1つ、数字1つ以上を含んでいる必要があります。
- ・秘密の質問に対する答え(ご自身でお考えください)
上記を入力したら「CREATE ACCOUNT」をクリック

ステップ④

- ・「あなたはロータリークラブかロータクトの現役会員、またはクラブ関係者ですか。」…「はい」
- ・「REMEMBER ME」
上記2つにチェックを入れて「CONTINUE / SIGN IN」をクリック

以上でマイ・ロータリー登録完了!!

注) 事務局に登録済のメールアドレスをお忘れの方は、
菱沼事務局にお尋ねください。

デジタルクラブ概況

下記のページにてクラブ概況を閲覧可能です。



<https://hm-rc.org/member-only>
パスワード：member