

Rotary



会長 得能 宗洋 幹事 吉田 聡子

クラブモットー:明るく、楽しく、出席しやすいクラブ

2022~2023 年度 ジェニファー・ジョーンズRI会長 Imagine Rotary

Vol.XLIII No. 2 1 2 2

第 2 1 2 2 回 例会

2023 年 4 月 20 日 (木)

今日の
プログラム

『第 46 回創立記念夜間移動例会』

クラブ奉仕委員会

ソング: クラブ会歌・手に手つないで

誕生日	なし
家族感謝の日	石垣 尚之 会員 (4月20日) 小西 政秀 会員 (4月30日) 池上喜重子 会員 (5月 8日)
創業記念日	関 欣昌 会員 (昭和26年5月 1日) 北海道電力ネットワーク(株) 横山 哲也 会員 (令和 2年5月 1日) (税)令月会
入会記念日	富岡 公治 会員 (昭和52年4月21日) 馬杉 榮一 会員 (昭和52年4月21日)

第 2 1 2 1 回 例会報告

4 月 13 日 (木) 晴れ

●ソング/クラブ讃歌

●司会/得能 宗洋会長

●ゲスト/スポーツトレーナーBODY MAKE ZERO

代表 中西 利幸様

●ビジター/なし

●4 月 13 日出席率/

会員 32 名中欠席 8 名、規定除外者 3 名 72.4%

●3 月 16 日確定出席率/

会員 32 名中欠席 0 名、規定除外者 3 名 100%

●会長報告/第 2 回ファイヤーサイド・ミーティングについて、3/9(木)開催の第 1 班世話人吉田会員より報告がありました。/ロータリー財団より、小林会員と渡会員に 7 回目のマルチプル・ポール・ハリス・フェローピンが届いておりますのでお渡しいたします。寄付額 10 万円ごとにピンが贈られます。/3/25(土)開催の第 2 回札幌市内ロータリー交換学生支援委員会に濱中会員が参加されました。濱中会員報告: 葛西会員より引継ぎ、今回初めて参加させていただきとても勉強になりました。24-25 年度の RI 第 2510 地区青少年交換派遣学生が 9 月末まで募集を行っておりますので、お声がけをよろしくお願ひいたします。/3/25(土)・26(日)に小樽で開催されました 23-24 年度会長エレクト研修セミナーと地区財団・米山セミナーに次年度会長の西会員と次年度副会長の海野会員、次年度幹事の葛西会員が参加されました。西会長エレクト報告: 詳しい内容については、次年度アッセンブリ

ーやその他会員の皆様へお伝えしますが、次年度の RI テーマ・地区目標が松浦ガバナーエレクトより発表され、年間スケジュールや次年度の地区予算案の説明がありました。午後からは分科会ごとにグループセッションを行い、各クラブの会長エレクトの方と交流を持って楽しい時間を過ごすことができました。/4/2(日)開催の第 2 回職業奉仕委員会研修会に海野会員と横山会員が参加されました。横山会員報告: 当日の講師は第 2680 地区のバスターガバナーである安平和彦さんでした。演題は「ロータリーの職業奉仕と日本の伝統的実業倫理思想」というものであり詳細の説明は割愛しますが、まとめると RI の活動を否定するものではありませんが、国内のロータリークラブでの活動を考えたときには、やはり職業倫理の維持向上を訴えた活動が良いのではないかと。というような内容でした。私自身も、もっともだという思いであり、とても共感することができた研修会でした。

●幹事報告/23-24 年度地区研修・協議会が 4/16(日)10 時よりグランドパーク小樽にて開催されます。当クラブからは次年度役員 8 名が参加予定です。懇親会は前日 15(土)の 17:00 より開催され 2 名が参加予定です。/次年度アッセンブリーのご案内を 4/25(火)18:30 よりホテル札幌ガーデンパレスにて開催いたします。また、新旧引き継ぎアッセンブリーは 6/20(火)に開催予定です。5 月になりましたら再度ご案内いたしますので、今年度、次年度役員の皆様は日程の調整をお願いいたします。/3 クラブ合同例会の集合写真を今回も小川会員がご厚意でプリントしてくださいました。ご出席の

皆様には本日配布しています。今月のロータリーレートは、133円です。(前月136円)小川会員ありがとうございました。／本日例会終了後、定例理事会を開催いたします。理事・役員の皆様は、ご出席をお願いします／次回の例会は、4/20(木)18:30よりホテル札幌ガーデンパレスにて開催されます「第46回創立記念夜間移動例会」です。参加される皆様はよろしくお願いたします。

●委員会報告／なし

●米山記念寄付／

目標額528,000円 達成額 352,000円 達成率 66.67%

●ロータリー財団寄付／

目標額673,200円 達成額 567,000円 達成率 84.22%

●ニコニコBOX／

目標額1,000,000円 達成額744,000円 達成率 74.4%

●主要プログラム



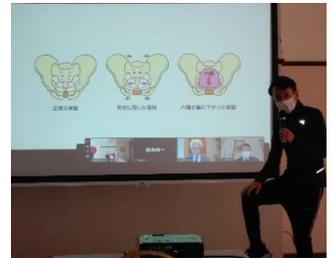
『骨格のズレとダイエット』
 スポーツトレーナーBODY MAKE ZERO
 代表 中西 利幸様

体型やダイエットに興味を持っている人は多いと思われます。がなかなかチャレンジするきっかけがなかったり三日坊主になったりの方も多いため。最近では医学的にも色々わかった事があるらしく、一つには肥満因子遺伝子と言うものがあって、食べ物



の好みや食べ方にあまり関係なくその因子遺伝子を持っていると太り易くなるとの事です。気になる方は検査キットもあるの

で試してみるのもよいかと。しかも体型別に洋梨型、りんご型など体型によって脂質や糖質を吸収しやすい体質があるそうなので、自分の体型、体質を理解した上でダイエットに励むとより効率的になります。ただ骨格的にもズレがあると痩せにくいと言われており、例えば背中が丸く猫背気味な方は常に背筋を使う事が少なくなり、知らないうちに背中に脂肪が付き易くなり大きな背中に…その場合は食事制限のダイエットをしても背中の脂肪は落ちにくく、意図する所を細くするには至らないケースもあるようです。本気でダイエットしようと思うならネットやYouTubeの情報だけを参考にするのではなく、専門的な知識や経験を有する機関で自分に合った効率的なリバウンドの起こしにくい方法を探して自分1人で黙々と頑張るのではなくて情報を共有出来る専門家と二人三脚で頑張る事をお勧めします。



ニコニコBOX

- 得能宗洋会員：中西様、本日の卓話よろしくお願いたします。
- 吉田聡子会員：中西さんの卓話、大変楽しみです！よろしくお願いたします！
- 西岡憲廣会員：中西様の卓話楽しみにしてきました。
- 久保 隆会員：中西様、卓話楽しみにしています。
- 渡邊葉子会員：3クラブ合同例会の時、プレスト持って帰ってしまいました。
- 遠島芳然会員：中西様、よろしくお願いたします。
- 西 智樹会員：中西様、本日の卓話よろしくお願いたします。入会記念日祝。
- 関 欣昌会員：中西様の卓話楽しみです。
- 安酸敏真会員：中西様、本日の卓話楽しみにしています。

市内他クラブのプログラム

21日(金)札幌幌南	ゲストスピーチ	(プレミアホテルツバキ)	25日(火)札幌清田	国民の休日週の為、休会
21日(金)ライラック	通常例会	(札幌エルプラサ)	25日(火)大通公園	国民の休日週の為、休会
22日(土)札幌手稲	21日線上夜間移動例会		26日(水)モーニング	国民の休日週の為、休会
24日(月)札幌南	国民の休日週の為、休会		26日(水)札幌	国民の休日週の為、休会
24日(月)札幌北	国民の休日週の為、休会		26日(水)真駒内	国民の休日週の為、休会
24日(月)ひまわり衛星	定例休会		26日(水)新札幌	国民の休日週の為、休会
25日(火)札幌西	資源活用！住みよい北海道を目指して	(三越デパート)	27日(木)札幌東	国民の休日週の為、休会
25日(火)はまなす	国民の休日週の為、休会			

次回プログラム

5月11日(木) 『会員卓話』

石垣 尚之 会員

ソング：クラブ会歌

例会場：札幌三越4Fライラック 例会日：毎週木曜日12:30 会報委員／◎久保 隆、安藤 壽建、○山本 耕司

事務所：札幌市中央区南4条東4丁目2-1 さくら総合会計ビル TEL:011-200-2066 FAX011-200-2067 E-mail:sap-seihoku.ri2510@dao.or.jp

HP アドレス: sapporo-seihoku-rc.com