

長谷川正勝 西岡昌彦さん湖南ロータリークラブへの入会おめでとうございます。
 長谷川正勝 9月度会員婦人誕生の皆さんおめでとうございます。園田PP卓話ありがとうございました。
 山本善通 園田PP思わず身を乗り出すような本格的な卓話を聞かせていただきありがとうございます。
 大角道雄 園田PP健康維持の促進、品のよいお話ありがとうございました。
 青木善政 残暑お見舞い申し上げます。先日のゴルフ同好会途中で勝手に申し訳ございませんでした。昨日のやまゆりの会議も無断欠席して申し訳ございませんでした。
 青木善政 西岡昌彦さん会員ようこそ入会くださいました。心から歓迎致します。
 井島均 西岡さんようこそ入会いただきました。末永くお付き合いをよろしくお願い致します。園田PP卓話ありがとうございました。
 園田英次 卓話をさいいていただきありがとうございます。為になりましたか？
 上西保 西岡昌彦さん湖南ロータリークラブご入会おめでとうございます。よろしくお願い致します。園田PP素晴らしい卓話ありがとうございました。石田PP写真ありがとうございました。辻PPご苦労様でした。
 石田晃朗 本日RCサロン「木曜日」18時30分より石部「松井」で開催いたします。現在14名です。ご都合の方は参加をよろしく。
 中川三夫 青き会長先日はお世話になりました。西岡さん入会おめでとうございます。今後の活躍を期待します。
 富田喜義 園田PP卓話ありがとうございました。西岡さん入会おめでとうございます。よろしくお願い致します。
 辻孝範 西岡昌彦さん入会おめでとうございます。仲良くお願いします。
 川北清満 西岡君入会おめでとう。今後よろしく。園田PP「まえおき」は長かったが民の為を思った楽しい卓話ありがとうございました。
 竹若豪 愛妻美枝の誕生日ありがとうございました。残念ながら左脳麻痺で山登りできませんうらやましいお話でした。
 塚本茂樹 西岡昌彦さん入会おめでとうございます。これからロータリーライフを楽しみましょう。園田PP卓話ありがとうございました。第1回同好会コンペ参加の皆様暑い中お疲れ様でした。石原さん優勝おめでとう。
 甲斐切稔 西岡昌彦君入会おめでとうございます。末永くお付き合いよろしくお願い致します。園田PP期待通りの卓話ありがとうございました。
 伊地智良雄 園田PP本日は園田節を聞かせていただきありがとうございます。今後の活躍をお祈りします。
 三峰張巨 西岡さん入会おめでとうございます。園田さん卓話楽しかったです。
 星秀人 西岡様湖南ロータリークラブご入会おめでとうございます。よろしくお願い致します。園田さん卓話ありがとうございました。ケーキおいしかった♡
 青木正伸 西岡さん入会おめでとうございます。親睦委員会お手伝いよろしくお願い致します。
 澤田淳 西岡昌彦さんご入会おめでとうございます。私も入会してまだ1年経っていませんがどうぞよろしくお願い致します。

本日合計 77,000円 累計818,000円

出席報告

例会名	例会日	会員数	当日出席	事前	事後	免除会員	出席率
第1014回	8月19日	34名	24名	3名	2名	5名	100.00%
第1016回	9月2日	35名	24名	5名	名	4名	93.55%

例会変更

例会日	クラブ名	ビジター受付
9月11日 土	草津	平常通り
9月13日 月	五個荘能登川	平常通り
9月16日 木	大津唐橋	平常通り
9月20日 月	五個荘能登川	無し
9月21日 火	長浜北	平常通り
9月22日 水	八日市南	無し
9月22日 水	高島	平常通り
9月24日 金	東近江	平常通り

お客様



水口ロータリークラブより

藤岡平一郎様

ようこそ!湖南ロータリークラブへ



湖南ロータリークラブ

国際ロータリー-第2650地区 第22期 2010~2011 WEEKLY BULLETIN
 クラブテーマ

夢・創造と思いやり

第22期 会長 長谷川正勝

RI会長テーマ

地域を育み、大陸をつなぐ



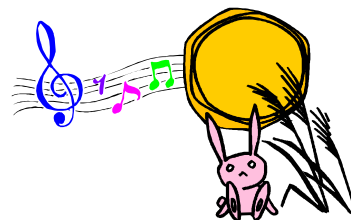
2010~2011 RI会長 レイ・クリンギンスミス

2010~2011 第2650地区ガバナー 栗岡幸雄



例会プログラム

- 9月9日第1017回
 12:30 開会点鐘
 ロータリーソング
 我等の生業
 9月のうた 「もみじ」
 お客様紹介
 食事・歓談
 12:50 会長の時間
 幹事報告
 委員会・同好会報告
 7/7フォーラム 社会奉仕事業
 チャリティーフェスティバルについて
 13:25 ニコニコ報告
 出席報告
 13:30 閉会点鐘



次回例会9月16日
 卓話 青木正伸会員

★お願い★
 例会中は携帯電話は
 マナーモードでお願いします

【創立】1989年6月8日
 【認証】1989年6月26日
 【例会】毎週木曜日 12:30~13:30
 【会場】十二坊温泉ゆらら
 TEL 0748-72-8211
 FAX 0748-72-8443
 【事務所】滋賀県湖南市中央5丁目62
 TEL 0748-72-5577
 FAX 0748-72-5588
 Mail:konan-rc@mx.bw.dream.jp
 【姉妹クラブ】台北府門扶輪社

会長の時間

会長 長谷川正勝

皆さんこんにちは。残暑が厳しくいつになれば秋がやってくるのかというような毎日です。さて今週の土曜日は2560地区 第1組のIMが行われます。IMとは都市連合会(Intercity Meeting)で近隣都市の数クラブが集まって開かれる会合のことです。そしてIMとは会員相互の親睦と知識を広め、さらに会員にロータリーの情報を伝え奉仕の理想を勉強するという目的を持っております。また4月に行われる地区大会では、地区内やRI全般に生じた問題などを討議することとロータリーのプログラムや成功した活動を発表する場でもあります。どちらも会員全員が参加でき、また他クラブと交流や対話が持てる機会となっておりますのでIMや地区大会には会員の皆さんに積極的に参加いただければと思います。今回のIMは草津ロータリークラブがホストを勤めていただくことになっておりますが、我がクラブでも第12期、西岡PPの年度「新しい時代への挑戦」をテーマに環境問題を取り上げ開催されました。当時滋賀県下ロータリークラブや来賓とたくさんのお客様を迎えるにあたり大変ご苦労をされたことと思います。人を集めて、迎えるということには大変な労力が必要ということは毎年事業を行いそれに携わっておられた皆様をご承知のことと思います。今日この甲斐切委員長にもお話いただきますが23日にはチャリティーフェスティバル事業も控えております。会員のみなさん一人ひとりのご協力なくして事業は出来ませんので連日部会や実行委員会とお忙しい中お集まりいただきありがとうございます。この事業の成功に向けてのご協力とまた、各ロータリー事業への積極的な参加をお願いして会長の時間とさせていただきます。



2010~2011年度 理事役員			
会 長	長谷川正勝	会 員 組 織・ 広 報	中 川 三 夫
副 会 長	竹若豪	奉 仕 プロジェクト	石 田 晃 幸
幹 事	山本善通	国 際 奉 仕	上 西 保 稔
副 幹 事	大角道雄	社 会 奉 仕	甲 斐 切 稔
S . A . A	園田英次		

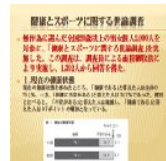
卓 話

園田英次

本日の卓話のテーマ、本来ならば「経営戦略」を思っていたのですが、先日、生家の地が天応町の由緒ある方が来社され卓話のテーマ何が良いと相談申し上げ、私の思っていたテーマである「経営理論」、「国際医療支援」、私の菜園『自産自消』続編、『危険な輸入食品』のジャンルを尋ねましたが、「面白くないケン」と言ってそっけない返事でした。それも！・・・中身も聞かずですよ！・・・皆さんどう思いますか？その後、雑談の中で、少し関心を示されたのが『愛は地球を救う！』でした。先週の土曜日、湖南省工業会の会員各企業の従業員交流事業を桑名会員が企画して頂いた、蓬萊山・山頂ウォーキングで、体力に自信のない方は残っていただき『ほったらかして』約一時間コースを楽しませていただきました。その居残り組にいた方の『寂しい後ろ姿を見て』、日々健康は大切なんだなあ～と思い、健康のお話で皆様方に少しでもお役にたてばと思い『健康維持の促進』を、本日のテーマとして即興で考えさせていただきました。



この写真は3年前に私の内室・正子妃、そして愛犬『アズロ』君と比良山に登頂した写真です。目的は『健康で生かさせていただいている日々を感謝して』・・・お互いに助け合う精神で、末永く連れ合ってきた夫婦愛を確かめ、これからの人生を謳歌しましょうと『かたい絆の』登山でした。



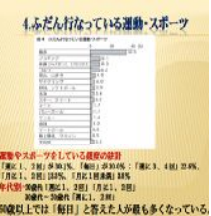
①さて、健康って深いものがあります・・・様々な資料を夜遅くまでネットで検索した中のデータですが、意外と自分は「健康である」と答えた方が75%もあるんですね・・・皆様はどちらでしょうか？

③健康診断定期検診受診率は・・・全体の75%が受診されて



おられます。健康のパロメーターは健康診断に表記される項目の数値のみですか？ 皆さんは何を基準にしておられるのでしょうか？・・・私は、自分の身体の欠陥を知ることです・・・血液濃度、コレステロール、グルコース(血糖)、尿酸値など様々な検査結果を把握しておく必要があります。

⑤ 普段行っているスポーツ、運動は何か？



最も多い運動・スポーツは手軽に楽しめる散歩・ジョギングです。毎日が30%、週に1~2回が30%、実に60%を占めています。特に60歳以上は毎日と多くなっています健康を考えるのは年と共に考えている人が多ですね！

② 都市規模でみると・・・都会の人は意外と自信を持っているようです。この結果は、通勤、日常生活の交通手段で歩くことの多い都会生活ではなからうかと思っております。かえって、地方の人が不安を感じている方が比較的多いようです・・・なぜでしょう？でも、年齢に大きな差があり・・・40代・50代・60代と年を重ねるごとに不安を感じておられるようです。

④ 自分の健康診断の結果を意識して運動・スポーツをしていますか？



データでは実に、60%の方がスポーツをしておられます、特に都会では意識が高いようです。それは何かと考えますと職場が若年層と触れ合う機会が多く、健康的で若く見てほしい意識が常に働いている事です。また、自然と周りの人々に若さをアピールしたい意識が高いからです。

ここで、皆さんにチョットに耳よりの情報をお伝えします・・・人生あきらめておられる方は別として・・・毎日少しでも運動をしていますと、肌の張りもよくなり内臓機能の回復にもつながってきます・・・手足の運動機能もアップし筋肉も多少なり回復してきます。適度な疲労を感じるぐらいの運動をしますと、食欲もでて、ぐっすり睡眠がとれ疲労回復にも効果が表れてきます・・・栄養剤など飲まなくても体調は良くなります。もっと凄いののは排尿器能しか役に立ってなかった生殖器能回復にも効果が表れてきます・・・だまされたと思って試してください・・・運動・スポーツは偉いだけでなく、楽しみを持ってチャレンジしてください。

皆さんも健康に関して・・・少しは意識改革をし、真面目に健康とスポーツの因果関係をしっかりと勉強し努力してください。

⑥病疾患と運動・スポーツについてお話をさせていただきます。

わがクラブにも、糖尿、高血圧症、関節炎、腰痛、脳梗塞、痛風などに患っておられる方がいらしゃいますね・・・リハビリ、症状管理などで適度な運動・スポーツをお医者さんから指導を受け日々努力されていることだと思っています。

医療治療と運動は密接な関係です、病気になってから運動を始めることはもっと辛いと思います。日頃から適度な運動を実践する心構えは大切なことでもあります。漢方薬、サプリメントに頼らず



自己管理の上で楽しみを持ってスポーツ、運動をして若返り、医者いらずの健康体で何時までも元気で「愛で地球を救う」ボランティアに参加し人生謳歌してください。

糖尿病・心臓疾患・関節炎との戦いと克服
①表記の三つの疾患を持っている方には食の制限、管理で疲労を軽減すること存じます。
②薬、運動、サプリメントなど様々な療法、また健康の良薬といった薬もたくさん出てきております。
③皆さんそれぞれ自分に選んだ方法で対処方法を確立させてはどうでしょうか・・・やってみなはれ！
食事制限・・・飲酒制限・・・適度の運動
疾患状況・・・自己に適した運動種目の選択
水泳・ウォーキング・筋肉トレーニング
自転車・スポーツ種目
筋力体力・・・自分の体に合った運動量の確立によって表記の疾患を克服してください。

幹事報告

幹事 大角道雄

- 1. 本日例会は社会奉仕事業クラブフォーラムです。甲斐切委員長長宜しくお願い致します。
 - 2. 次週例会9月16日は青木正伸会員の卓話です。
 - 3. 9月2日岩根小学校の竣工式に長谷川正勝会長が出席されました。
 - 4. チャリティーフェスティバルの各部会へご出席ありがとうございました。23日の事業に向けて皆様ご協力よろしくお願い致します。(1日 文化ホール部会・会場設営部会、7日 物品販売部会、8日 実行委員会)
 - 5. 9月2日サロン木曜会 ご出席の会員・夫人大変おいしく楽しいひと時でした。次回10月7日です。
 - 6. 9月11日土曜日 新世代委員会によります清掃作業は7時50分甲西文化ホール集合です IMのバスは11:10やまりゅう、11:20滋賀レンタリース、11:30ロータリー事務所、11:40慶州出発です 17:30～奉仕作業の慰労会・IM懇親会を慶州(石部)にて予定しております。
 - 7. 9月4日 職業奉仕委員長会議への出席 伊地智委員長ご苦勞様でした。
 - 8. 9月5日 リーダーシップ研修会パートII研修会の出席 辻クラブ研修リーダー出席ご苦勞様でした。
- 第3回理事会報告
◇夏祭り事業報告承認されました。
◇学童野球大会事業報告決算書保留として承認されました。
◇湖南RCチャリティーフェスティバル内容一部修正承認されました。
◇職場訪問例会出発時間11時に変更の上承認されました。
◇宮島正義PP病気療養の為例会の出席免除を承認しました。
ガバナー公式訪問 10月28日木曜日 100%例会を目指します。



新会員入会式



西岡昌彦会員ご入会 おめでとうございます。



委員会報告

社会奉仕委員会

甲斐切稔委員長

9月23日 湖南ロータリークラブ

チャリティーフェスティバル

各部会のご協力よろしくお願い致します。またポスター配布もご協力お願い致します。

RLI研修

7月25日第1回RLI研修を終了されました。

辻研修リーダーご苦勞様でした。

第2回のRLI研修は9月5日です。引き続きよろしくお願い致します。



9月誕生祝



9月お誕生日のみなさん おめでとうございます。