



御坊東ロータリークラブ
since 1996.2.14

Peace Through Service
Sakuji Tanaka
Rotary International President
2012-13

Club Weekly Britain

例会 水曜日 18時30分 御坊御坊商工会館3F
事務局 〒644-0002 和歌山県御坊市薮350-28(御坊商工会館3F)
連絡先 TEL 0738-23-2334 FAX 0738-22-1234
E-Mail gobocast-rc@naxnet.or.jp

四つのテスト(Four way Test)
(1)真実かどうか (2)みんなに公平か
(3)好意と友情を深めるか (4)みんなのためになるかどうか

会長 龍田安廣 君
副会長 小池佳史 君
幹事 小林隆佳 君

☆ 司会進行 SAA - 村上宗隆 君
<ビジター>
* 平松一彦 君(有田 2000RC)
<ゲスト>
* パーソナルトレーナー 神内義博 様

幹事報告

幹事 小池佳史 君
○2013年度規定審議委員会の資料が事務局に届いています。

会長告知

会長 龍田安廣 君

こんばんは。本日はゲストとして神内義博様をお迎えしております。後程、ウォーキングについてお話して頂きますが宜しくお願い申し上げます。

そしてビジターとして、有田2000ロータリークラブから平松一彦君がお越しです、最後までご観覧頂きますよう。

前は有田2000ロータリークラブと合同例会を橘家で行いました、クラブの皆さんには大変お世話になり感謝しております。平松君には帰られましたら是非とも宜しくお願い申し上げますようお願い申し上げます。

さて、この今月27日と28日と2640地区の最大イベントである地区大会が開催されました。

当クラブより、総勢7名の参加でございました。

私と幹事は、前夜祭より参加しました。ちなみに私は、家内と参加して参りました。家内もジャパンナイトに参加して良かった、満足した、と言う事でありましたのでご報告致します。

私の感想であります、昨今の地区のいざごの影響なのか、少し物足りなさを感じました。



いずれにしろこう言った問題、いざごには一刻も早く解決する指針を示し、対処して頂きたいと願うものであります。今後も我がクラブ共に地区が発展していくことを願うばかりであります。以上で私のご挨拶と致します。

本日のプログラム

「正しいウォーキング、歩き方」 神内 義博 様

私たち人間は移動する手段として、必ず歩くという動作を行っています。しかし街中で行き交う人たちを見ても、きれいな姿勢で歩いている方はそう多くないというのが現状です。

歩く姿勢が悪いと体に負担がかかるだけでなく、見た目の悪さからさまざまなマイナスイメージをもたれることもあります。たとえば同じ年齢の中高年の方が2名いたとします。背中を丸めてうつむいて歩いている方と、大きなストロークで颯爽と歩いている方なら、誰に聞いても後者を『若々しい』と答えることでしょう。

今回は軽度の運動であるウォーキングについていくつかポイントをまとめてみました。



まず背筋を伸ばしまっすぐに立つ。

あごを少し引いて視線は前方

肘を90度くらいに曲げしっかりと腕を振る

足を前に出す時、つま先は正面

膝が伸びた状態をかかとから着地

つま先でしっかりと地面をけるように歩く



自分の行動に責任を持とう!!

Gobo East Rotary Club

いきなり全てのことを意識して行うのが難しければ、1つ2つに課題を絞って徐々に意識する項目を増やしてもらえば結構です。

美しい姿勢で歩けたら、見た目だけではなくあなた自身の気持ちも今より前向きになるのではないのでしょうか。



委員会報告

【会員組織委員会】 尾崎達哉 君

今年度の第一回目の家庭集会を行ってください。各班とも全員参加をお願いします。

11月28日の例会にて結果報告をしていただきます。

ニコニコ箱

SAA 村上宗隆 君

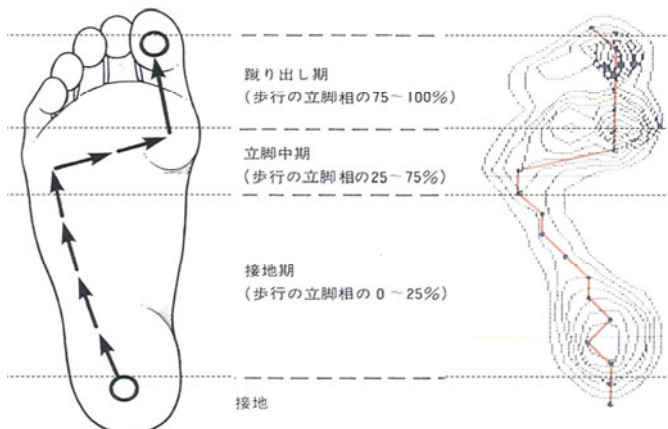
- ◇平松一彦 君(有田 2000RC) 本日お世話になります。
- ◇家永信彦 君(御坊 RC) 小池幹事さん地区大会の写真有難う御座いました。一生一度の良い記念になります。
- ◇田淵光彦 君(御坊南 RC) 地区大会ではお世話になりました。小池さん写真有難う御座いました。
- ◇龍田安廣 君(過分に) 地区大会参加有難う御座いました。小林君先日会長代理の挨拶有難う御座いました。
- ◇細川幸三 君 先週パチンコで大勝しました。神内様本日宜しくお祈りします。
平松さんこの前は大変お世話になりました。
- ◇小林隆弘 君 平松様ようこそお出で下さいました。神内様本日宜しくお祈りします。
- ◇白井 勇 君 神内様本日宜しくお祈りします。平松様ようこそお越し下さいました。
- ◇玉置幸史 君 神内様本日宜しくお祈りします。平松様先日は有難うございました。

出席報告

出席委員会 雑賀鈴夫 君

会員数	欠席者	出席者	免除会員	出席率
14名	1名	13名	0	92.9%
10月17日 の修正出席率			71.4%	⇒ 78.5%

歩行時体重移動の軌跡



今日のうた

奉仕の理想、君が代

次回例会のご案内

- ★ 11/14 例会は
米山奨学生(有田 2000RC)
の卓話です。