



Peace Through Service
Sakuji Tanaka
Rotary International President
2012-13

御坊東ロータリークラブ

Club Weekly Britain

since 1996.2.14



例 会 水曜日 18時30分 御坊御坊商工会館3F
事務局 〒644-0002 和歌山県御坊市藪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
副会長 小林隆史
幹 事 小池佳史

☆ 司会進行 SAA -細川幸三 君
 <ビジター> 田辺はまゆう RC

小倉孝章君・山本佳弘君・岡 義久君・松本博子君
 代表 山本佳弘 君 本日田辺から4名でお邪魔していますが、何名か集まりますと勇気が出て本日の運びとなりました。他クラブへお邪魔しますと色々地域性も反映されており、そのネタを自クラブの活動に生かしたいと考えています。本日は、よろしくお願ひいたします。



<ゲスト>
 (社)日本スポーツ吹矢協会 紀の国日高川支部
 支部長 渡瀬幸嗣 様 副支部長 杉本 要 様



会長告知

会長 龍田安廣 君

皆さんこんばんは。本日はゲストとして、吹矢協会日高支部長、渡瀬様、副支部長、杉本様をお迎えしております。内容は吹矢についてのお話を先にお願ひし、その後実践をして頂く予定となっております。どうか宜しくお願い申し上げます。続いて本日のメイキャップにお越し頂いております。田辺はまゆうRCより、岡君山本君・小倉君・松本君ようこそおいで頂きましてありがとうございます。どうか最後まで御観覧お願ひ申し上げます。過日私用で四国方面へ研修に行きまして参りました。所は広島県の大崎上島町であります。偶然でありましたがこの19日より



封切られる映画「東京家族」が撮影された場所であったという事です。今後は放映のおかげでこの地域がより一層繁栄されるのではないかと考えている次第であります。ちなみに、私共地域においても有名な所が多くありますので、何かのきっかけで公に広報される事を望む所でございます。以上、本日私の告知と致します。

幹事報告

幹事 小池佳史 君

- 田辺 RC 60周年記念ゴルフ大会を3/17 白浜ゴルフクラブにて開催する案内が来ています。
- 御坊東 RC 800回記念例会 2/6 に宮子姫を迎えまして開催いたします。

本日のプログラム

「スポーツ吹矢を始めませんか」
 (社)日本スポーツ吹矢協会 紀の国日高川支部
 支部長 渡瀬幸嗣 様、
 副支部長 杉本 要 様

皆さん今晩は。日本スポーツ吹矢協会日高川支部の支部長をやっております渡瀬と申します。本日は、この様な席にお招きいただきまして有り難うございます。ロータリークラブの皆さんは、職業奉仕を通じ地域社会への貢献また、国際親善等に活躍をされておると聞いています。非常に頭の下がる思いであります。さて本題に入りますが、このスポーツ吹矢は、平成10年に日本で誕生しました。



長さ 1.2m の筒を使い向かって矢を放つわけですが、性別、年齢を問わず誰でも何処でもゲーム感覚で楽しめる健康を目的とした新しいスポーツで今、全国的に静かなブームとなっております。お手元にパンフレットを配布していますが、その中の「スポーツ吹矢の魅力」と言う項目の中で4項目目のスポーツ吹矢呼吸法による様々な健康増進効果と言う事がありまして、その右に健康効果として「美肌ダイエット効果」や「脳の老化防止」など12の項目が示されています。これは、吹矢独特の腹式呼吸を行う事によりからだの健康を増進すると言う事でもあります。私も以前高血圧や不整脈等の持病を抱えていましたがこのスポーツ吹矢を始め今では、うそのように改善致しました。皆様もこの機会にぜひスポーツ吹矢を始められることをお奨めいたします。それでは、実技の方に移りたいと思います。

1. 礼儀正しく



2. 構えた後、複式呼吸で大きく息を吸い込みます。



3. 的をめがけ、一気に吹きます。



意外にうまくいった
雑賀鈴夫 君



鼻息では飛ばしません。。。多分



ニコニコ箱

SAA 稲垣 崇 君

◇山本佳弘 君 本日よりしくお願いいたします。

◇松本博子 君 " "

◇岡 義久 君 " "

◇小倉孝章 君 " "

以上田辺はまゆう RC の皆様

◇龍田安廣 君 渡瀬様、杉本様本日よりしくお願いいたします。

田辺はまゆうの皆さんようこそ。

◇栗林久一 君 " "

◇雑賀鈴夫 君 " "

◇尾崎達哉 君 " "

◇白井 勇 君 " "

◇細川幸三 君 娘が結婚してしまいました。

出席報告

出席委員会 玉置幸史 君

会員数	欠席者	出席者	免除会員	出席率
12名	2名	10名	0	83.3%
1月11日 の修正出席率			なし	

今日のうた
われらの生業

次回例会のご案内

★2/6 例会は

第 8 0 0 回記念例会です。

100%出席でお祝いしましょう!!