

釧路南ロータリークラブ会報

第 15 回 例会報告 2024.11.22 通算 1988 回

点 鐘 佐藤会長

ロータリーソング

「我等の生業」



ソングリーダー 長倉会員

お客様と来訪ロータリアンの紹介

入 会 記 念

湯田 良介会員 令和 4 年 11 月 25 日 (2 年目)

長江 勉会員 平成 4 年 11 月 27 日 (32 年目)



誕 生 祝

伊東 良孝会員 昭和 23 年 11 月 24 日 (76 歳)

結 婚 祝

該当者なし



前回発表 誕生祝、結婚祝 佐野会員

会 長 挨拶



みなさんこんにちは

先日の家庭集会、多数お集まりいただきありがとうございました。

本来であれば会長職を務めさせていただいておりますので、2班とも参加したく調整しておりましたが、11月

幹事報告



1. ハイライトよねやまが届いております
2. 11月のロータリーレートは1ドル153円です
3. 釧路北ロータリークラブ様より11月プログラムが届いております
4. 釧路市民憲章制定60周年記念式典のご案内が届いております

委員会報告

小向会員 ニコニコ献金 (RLI 受講させていただきました)

・本日のプログラム

「家庭集会報告」

担当 奉仕プロジェクト委員会



A 班発表 奈良奉仕プロジェクト委員長

8日(金)は別団体の全国大会でどうしても福井県に行かざるを得なく、11日(月)の菊地班のみの参加とさせていただきます。後ほど発表をいただきますので、佐藤真之介班の内容は後ほど拝聴させていただこうと思います。

併せて、先週の「釧路ロータリークラブ様」へのメーキャップにご参加いただきました皆様も重ねてではありますすがありがとうございます。

例会の内容も「知らないと損する！健康寿命と筋肉量のあれこれ」という事で、年齢性別問わず非常に興味深い講演でした。

私も日頃よりゴルフをはじめとした運動はしているつもりではありますが、普段の仕事が座り仕事中心ですので週1ゴルフでは少ないのかもしれませんが。将来少しでも長くアクティブに過ごすには、やはり毎日の筋トレやウォーキングを心掛けないといけないかなと痛感した次第であります。

健康ついてでお話しますと、この時期は「ぎっくり腰」ならぬ「ぎっくり背中」に注意が必要との事です。もしかしたらはじめて耳にされる方もいらっしゃるかもしれませんが、自慢ではありませんがここ数年、私はほぼ毎年やっております。

寒暖差により筋肉がこわぼるのが原因のようで、私がぎっくり背中になるパターンとしましては、スポーツなどの運動時ではなく、くしゃみやちょっとした段差を降りる程度の時にピキッときている記憶があります。

忘れもしない去年は、札幌のビジネスホテルに泊まった際に、ユニットバスと部屋の段差を降りた時になりました。皆様もどうぞお気を付け下さい。

さて、今年は早いところでは来週あたりから忘年会が入ってきているとの話も耳にします。

皆様におかれましても、各方面で呑みの機会が増えてくるかと思しますので肝臓の方の体調管理にもご留意ください。

以上簡単ではありますが本日の会長挨拶とさせていただきます。

本日もどうぞよろしくお願いたします。



B 班発表 小向奉仕プロジェクト副委員長

11月8日、11日の両日 A 班 B 班に分かれて“新しい魅力あるプログラム”、“会員増強について”話し合いました
大変有意義な時間となりました
今後の活動に活かしていきたいと思えます
ご協力ありがとうございました

・次回のプログラム

11月29日（金）18：30～

「会員交流例会（お客様招待）」

会場 アクアベール

担当：親睦活動委員会

点 鐘

佐藤会長

今週の会報担当：福井 克美会員