

2015～2016 年度クラブ運営方針  
「元気なクラブ」

国際ロータリー第 2750 地区 多摩中グループ

# 東京昭島中央ロータリークラブ

TOKYO AKISHIMA-CHUO ROTARY CLUB



世界へのプレゼントになろう

2016 年（平成 28 年）4 月 20 日（水）  
第 1277 回例会報告

事務局 〒196-0034 東京都昭島市玉川町 3-10-1 ヒルパークハイツ 1F TEL 042-544-1001 FAX 042-544-1002

## ●本日の司会

（須田 宏樹副SAA）



## ●黙禱

## ●開会点鐘

（今藤 貴徳会長）

## ●ロータリーソング「奉仕の理想」斉唱

## ●本日のお客様

一戸 弘美様

米山奨学生 レーポリ カリン イレネさん  
（米山奨学金授与）

## ●ご挨拶

※米山奨学生 レーポリ カリン イレネさん



皆さん、こんばんは。私は去年スウェーデンから来て、中央大学の院生として勉強しています。こちらのロータリークラブに入ることが出来たのは、とても幸いです。よろしくお願ひします。

## ●会務報告

（今藤 貴徳会長）



冒頭に皆さんで黙禱をいたしました。熊本で大変な被害がありまして、震度 6 クラス地震が何回も起こるなど、とても信じられないようなことが起きています。たまたまですが、伊藤会員が熊本に戻られていて、被災されたようですので、下田会員に少し状況をお話していただきます。

## ※下田 育立会員



私の父、伊藤ですが、ちょうど熊本地震の予震が起こる前日に実家へ行っておりました。翌日に震度 7 の揺れに会い、実家は家の中がめちゃめちゃだそうです。倒壊はしていませんが、翌日の地震でもかなりダメージがあったようなので、2,3 日はレンタカーの中で寝泊まりしたそうです。今日、ようやく山口のほうから周って、羽田に着き、そろそろ自宅に着くかなというところでした。なんとか、無事に帰ってこられました。ご迷惑、ご心配をお掛けしました。

下田会員、ありがとうございました。皆さんの会社でも諸々あると思いますが、私の会社でも熊本に支店が 2 つございまして、連絡をしたところ、全員の無事が確認出来ました。オフィスはどうしようもない状態だそうです。また、時間が経てば、色々な形で支援をしていくことになると思いますが、さっそく地区のほうから一口 1000 円で寄付を募るお願いが来ております。来週の理事会で、協議をして決めていきたいと思ひます。

いつ何がきてもいいように、皆さん備えていらっしゃると思ひますが、まずはご自分の身を守ることが大前提ですので、日頃より準備をしていただきたいと思ひます。

## ●幹事報告

（渡邊 信義幹事）

多摩中各グループより例会変更のお知らせが届いておりますので、メイクをされる方は事務局に確認をお願いいたします。

受付で皆さんにご案内をお配りをしましたが、徳洲会病院の 10 周年の記念式典が 6 月 17 日に開催されます。ご都合のつく方は、ご出席をよろしくお願ひいたします。

## ●ポール・ハリス・フェロー（PHF）表彰



※今藤 貴徳会員

●卓話「座りながらできる健康ヨガ」  
 ヨガインストラクター 一戸 弘美様

※講師紹介（曳地 義正会員）



私は、一戸先生とは面識が無かったので、知り合いの方にヨガの先生を紹介していただきたいということで、紹介されたのが一戸先生です。椎名会員の奥様とはお知り合いだそうです。それでは、自己紹介も兼ねまして、よろしくお願いたします。

※卓話



皆様、初めまして。今日はお招きいただきありがとうございます。お時間をいただき、ヨガのお話をさせていただくと、座りながらできる健康ヨガと一緒に行っていきたいと思います。

①ヨガについて

ヨガの発祥の地は、インド。ヨガの歴史は古く、5000年程前から行われていたと言われています。YOGAという言葉の語源は、サンスクリット語で「ユジュ」に由来し「結ぶ・繋ぐ・結合する」という意味があります。

②ヨガの効果

★体（腰痛・肩こり解消・姿勢改善・血行促進・柔軟性アップ・体力アップ・自律神経の調整・ホルモンバランスを整える・内臓活性など）  
 ★心（ストレス解消・精神の安定・集中力向上など）

③正しい姿勢

ポイント 1.体の土台 2.骨盤・背すじ 3.頭の位置



※謝辞（渡邊 信義会長エレクト）

本日はお忙しい中、我々クラブにお出でいただきまして、ありがとうございます。今日は、体操をして身体の色々な所が痛かったのですが、だいぶ熱くなりました。今日やったことで、次のゴルフはきっと良いスコアになるでしょう。



●ニコニコBOX発表（椎名 正明親睦委員）



◎今藤会長

一戸先生、本日の卓話ありがとうございました。カリンさん、2年間楽しんでください。

○渡邊幹事

一戸先生 今日ありがとうございます。身体の硬い私でも出来るヨガをよろしく。

・曳地会員

一戸様、本日卓話宜しくお願いたします。

●出席報告（志賀 義任出席委員）



会員数	48名
出席義務会員	46名
本日の出席	24名

（メイクによる出席者数を除く）

●次週例会予定（浅見 勇プログラム委員長）



4月27日（水）「卓話」  
 昭島消防署長 辻 誠治様

●閉会点鐘（今藤 貫徳会長）