

「楽しもうロータリー・広げよう奉仕の輪」



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.

2013 年 (平成 25 年) 2 月 6 日 (水)
第 1114 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

(中野 勝夫副SAA)



●開会点鐘

(柴田 康好会長)

●国歌・ロータリーソング「それでこそロータリー」斉唱

●本日のお客様

日本吹矢レクリエーション協会会長 河西 信祐様

米山奨学生 金太月さん

●米山奨学金授与 (米山奨学生 金太月さん)

●会務報告

(柴田 康好会長)

2月15日(金) 国立で3クラブ合同例会(東京国分寺 RC・東京昭島中央 RC・東京国立白うめ RC)についての打ち合わせ会ありますが、私は出席出来ないで荒川幹事、本田 SAA、小島親睦委員長に出席をお願いしております。

4月24日(水) 東京城西ロータリークラブの創立 50周年記念式典が開催されます。

第76回多摩中グループ親睦ゴルフ大会開催のご案内が来ております。3月27日(水)よみうりゴルフ倶楽部に、1クラブ1組で出席の予定です。

●幹事報告

(荒川 義昭幹事)

3月6日(水) 毎年恒例の昭島 RC さんとの合同例会が開催されます。18時登録開始で、開会は18時30分となっております。出欠確認のFAXを今週中に送りますので、早めの返答をお願いいたします。

●卓話 (日本吹矢レクリエーション協会

会長 河西信祐様)

★講師紹介 (工藤 開光プログラム委員長)

本日の講師は日本吹矢レクリエーション協会会長の河西信祐さんです。よろしくお願ひいたします。



吹矢と言われても一体何かと思う方もいらっしゃると思いますので、吹矢を始めた経緯と広がった理由を簡単にお話したいと思います。私は元々介護関係の住環境のプランニングの仕事をしておりました。これから高齢者が増えていく中で、シニアが元気で

活躍する事が地域の活性化に繋がると考え、運動不足解消と楽しみのコミュニティを作る事を目的に、8年前に日本吹矢レクリエーション協会を作りました。現在、北海道から沖縄まで60教室位で、やられている方が6千人位となっております。なぜ、今吹矢が話題になっているかというと、ある程度の年齢になりますと、膝が痛い腰が痛い運動が疎遠になっていきます。そのような方達に、「簡単で楽しく、身体にも良い」というフレーズでシニアのコミュニティを各地に展開してきました。

吹矢とは基本的に呼吸法のトレーニングです。吐いて吸って吹くという動作を繰り返すわけですが、腹式呼吸のトレーニングにもなりますし、精神力の集中にもなります。また、当たった当たらないということで、すぐに結果も出るので、非常に分かりやすいという事もあります。最近の人々は、呼吸が非常に浅くなったということで、地域の行政が高齢者の健康増進の活性化の為に取り入れられて全国に広がったという経緯があります。それでは、どのようにやるのか実演をしてみたいと思います。





★謝辞（平畑 秀東会長エレクト）
 本日はありがとうございました。
 先生の益々のご発展をお祈りしております。



ニコニコ BOX 発表 （指田 裕士親睦委員）



○柴田会長
 日本吹矢レクリエーション協会会長河西信祐会長本日の卓話よろしくお願ひいたします。

・荒川幹事
 河西会長お忙しいところ本日おこしいただきありがとうございます。

●出席報告 （春日 隆志出席委員）



会員数 46名 出席義務会員 44名
 本日の出席 29名（メイクによる出席者数を除く）

●委員会報告

★前澤 外喜男増強委員長

理事会の承認を得まして、めでたく入会となりました新会員のご紹介をしたいと思います。お名前は、岩本勝宏さんで国立市西にお住まいの方です。真昼興業代表取締役でいらっしゃいます。紹介者は星野初代会長です。入会式につきましては、決まり次第皆様にお知らせいたします。

★田畑 勝久新世代委員長

昨年12月23日に行われた第18回青少年野球教室の収支報告をいたします。詳細につきましては、お手元の資料をご覧ください。皆様、ご協力ありがとうございました。

★工藤 開光プログラム委員長

本日の例会終了後、プログラム委員会を開催いたしますので、委員の方はご出席をお願いいたします。

●次週例会予定 （工藤 開光プログラム委員長）

2月13日（水）卓話
 東京陶芸家 辻 厚成様

●閉会点鐘 （柴田 康好会長）