



東京浅草中央ロータリークラブ 週報

〒111-8765 東京都台東区西浅草 3-17-1 浅草ビューホテル 2階
TEL. 03-3847-1111 FAX. 03-3847-0154 URL : http://www.asachu-rc.jp

2010 - 2011 年度テーマ

R.I. テーマ 「地域を育み、大陸をつなぐ」

R.I. 会長 Ray Klingensmith

地区ガバナー 上野 操

クラブテーマ 「楽しいクラブ、ためになるクラブで 25 周年を祝おう」

クラブ会長 古谷 輝彦



2011 年 2 月 9 日

第 1208 回例会

会長 古谷 輝彦
幹事 原田 毅

本日の卓話

「永遠の生命」(臨死体験の話等)

埼玉工業大学 講師 岸 延幸 様

今後の卓話予定

2/16 3クラブ合同例会に移動

2/23 地区大会の移動



年間100%出席

高木 祐輔 君 2回

前回 (2/2 1207 回例会) の記録

来訪者紹介 (1207 回例会)

◆ゲスト 0名

◆ビジター 3名

東京浅草R.C. 小林正巳 様・伊藤景一郎 様・山本 勇 様

出席報告 (1207 回例会)

総会員数	休会	出席免除	出席	欠席	出席率	修正出席率
44名	0名	3名	35名	6名	85.37%	1205 回例会修正 欠席 1 名・出席率 97.56%

会員増強は、クラブの若返りと明日への架け橋！

会長報告 <古谷会長>

・本日の卓話は「会員増強のためのクラブフォーラム」です。会員増強はクラブ財政の問題と言うよりも、クラブ創立30周年を見

据えて、クラブ活性化のために必ず果たさなければならない喫緊の課題です。会員各位の協力をお願いします。

幹事報告 <原田幹事>

・本日例会終了後、第8回理事・役員会を開催します。

・2月14日の3クラブ合同例会は上野精養軒で12時半開催ですが、卓話が13時～14時となっています。卓話者は江本孟紀氏です。

委員会報告

<親睦活動委員会>

・渋沢栄一記念館見学会・食事会の件
平成23年3月12日 土曜日

見学会の後 16:30 頃より食事会を予定しております。詳細は追ってご連絡いたします。

2010年～2011年度 第8回理事・役員会報告

日時：2011年2月2日(水) 例会終了後
場所：クラブ事務所

<審議事項>

1. 月度会計報告……………承認
2. 米山奨学生カウンセラーの件……………
受入承認・実質次年度になる為次年度役員で下準備する。
3. 太田富美夫氏会員選考の件……………
入会を了承。職業分類・会員選考で準備会員には3月に通知

<協議事項>

1. 会員増強の現状……………
本日のフォーラムの結果をまとめ、それを元に再度最新のリストとしフォローアップする。

<報告事項>

1. その他……………
4月23日実施予定のおもいやり亭の件。JAXAに参加人員を報告する義務があり、取り急ぎ親睦委員会から奥様宛の案内DMを出す事を委員会に一任。

ニコニコボックス

<会員増強委員会>

- ・本日は増強フォーラムです。各リーダーの指導のもと候補者が多数出ることを期待いたします。ご協力をお願いいたします。

<岩戸、天笠、渡辺、吉田(尊)>

- ・お誕生日のお祝いをして戴き、有難うございました。

<天笠、長堀、藤田、海内、加藤、馬場、関原、長島>

- ・サッカー アジアカップの優勝おめでとう

ございます。チームワークの勝利、日本代表の皆様、ご苦労様でした。

<古谷会長、原田幹事、天笠、柘、小林(博)、齋藤、大塚、中村、長沼>

- ・増強委員長の上原さん、本日の卓話「会員増強のためのクラブフォーラム」楽しみにしております。

<植木>

- ・長島君ありがとうございました。

第1207回ニコニコ金額 28,000円

今年度ニコニコ累計額 1,057,000円

《健康知識》

「大腰筋(だいようきん)を鍛える」

下半身は上半身に比べて老化が早く、筋肉量の減少の割合が大きいとも言われています。高齢者が転倒、骨折することがあるのは下半身、特に大腰筋の衰えによって足が高く上がらなくなり、ちょっとした段差や小石につまずいてしまうためだそうです。骨折により体を動かさない期間が長くなると、筋力は一層低下し、そのまま寝たきりになってしまうことも少なくありません。大腰筋とは背骨と大腿部の骨をつないでいる筋肉です。立ち姿勢の維持や大腿部(太もも)を引き上げる時に働きます。歩くのが遅くなった、椅子に座るとすぐにもたれなくなる、椅子から立ち上がる時に手をつく、よくつまづくようになったなどに思い当たる人は大腰筋が衰え始めているのかもしれません。

椅子の背などに手をかけてのスクワット10回や、やはり椅子に手をかけて片足ずつゆっくり後ろへ蹴りあげていくことを左右10回ずつ行うなど、テレビを見ながらでもできるトレーニングで鍛えることができるそうです。

2011年 クラブフォーラム



- ・ テーマ：会員増強フォーラム
- ・ 内 容：各テーブルのリーダー進行で会員紹介者と候補者の具体的氏名をあげてもらう。
- ・ 候補者入会までの主な流れ。
- ・ 「東京浅草中央ロータリークラブに入会してよかったこと」会員からの声と感想をまとめたレジュメ公開。
- ・ 前年度増強委員長からの引継ぎ候補者一覧の確認。
- ・ 2010年度2月現在の候補者27名の一覧の確認。
- ・ ホームページに「入会に関するお問い合わせ」のフォームを新設。
- ・ 古谷会長の方針とコメント