



奉仕を通じて
平和を

2012-2013年度

広島北ロータリークラブ週報

2013年5月23日発行 Vol. 1351

国際ロータリー会長 田中 作次 氏
国際ロータリーテーマ
奉仕を通じて 平和を
Peace Through Service

■会長 水野 勝 ■幹事 山内 盛利
事務局 広島市南区松原町 1-5 ホテルグランヴィア広島 6F
TEL 082-506-0050 FAX 082-506-2530
E-Mail:hnrc@world.ocn.ne.jp URL http://www.hnrc.jp/
例会会場 ホテルグランヴィア広島

■本日の例会 2013年5月23日(木) 第2133回
ロータリーソング 「われら広島北ロータリー」
来客紹介 ローラー家族親睦委員会
会長時間
幹事報告
委員会報告等
ニコニコ箱
卓話時間 テレビ新広島(株)
報道制作センター スポーツ部長
矢野 寛樹 氏
『プロ野球中継の裏話』

前回例会報告 2013年5月16日(木) 第2132回

ロータリーソング 「われらの生業」
来客紹介 ローラー家族親睦委員会
連続出席表彰
誕生日お祝い
会長時間
幹事報告
委員会報告
ニコニコ箱
卓話時間 身体改善屋 川本 陽一 氏
『これで解消！ 腰痛スッキリ教室』

会長時間 会長 水野 勝

私事ですが昨日は9年間の公安委員としての任務を終えて、湯崎県知事より感謝状をいただき、松井市長にも退任のあいさつに伺ったところです。9年間といえば長いのですが、あっという間に過ぎたような気がしております。警察の不祥事が生じるたびに公安委員会による管理機能の強化が叫ばれ、委員としての時間的制約が就任当時より大変長くなっておりました。任務を終えてほっとしているところです。

さて、先月19日ポール・ハリスの誕生日には京都伏見RC40周年記念式典と祝宴があり、24日には我がクラブの44周年記念例会と夫人同伴懇親会が行われました。ゴールデンウィークの連休を挟んで、先週は菓子博を訪ねる職場訪問例会があり、中川良男会員の御息 良浩さんに卓話をして頂きありがとうございました。菓子博では各県の展示ブースを見て歩きましたが、長崎県のところで正面右手に文明堂の大きなカステラが飾ってあったのを見て、大変うれしく思いました。また各県菓子を並べるだけが多い中、京都では百人一首の情景を菓子で作った芸術的な作品を展示されており、さすが京都と感心しました。菓子で作られた宮島を見たり、菓子購入もしたかったのですが、いずれも60分待ちであきらめて帰りました。われわれ並ぶのが苦手な年代にとっては、もう少しゆったりとしたものにしてほしかったです。

今週は世界平和フォーラム広島があり、次週はいよいよ新規引継ぎがあります。いよいよ私の年度も最後の入航が近づいております。あと1か月半よろしく願って会長時間を終わります。

連続出席表彰



左から、1年 吉永会員、12年 久保(雅)会員、2年 河本会員、42年 山本(忠)会員、水野会長

誕生日お祝い



左から、中山会員・猫島会員・水野会長
おめでとうございます。

幹事報告

幹事 山内 盛利

- * 17日(金)に開催される「ロータリー世界平和フォーラム」をお手伝い頂ける方は、例会終了後、簡単なミーティングを行います。
- * ガバナー月信(BOX配布物)
- * インターシティミーティング報告書(BOX配布物)
- * 新会員候補者通知(BOX配布物)
- * 次年度会員名簿校正のお願い(BOX配布物)
- * 在広RC合同懇親ゴルフ大会成績表(BOX配布物)

委員会報告

次年度幹事報告 久保(豊)会員

*本日例会終了後、被選理事会を開催します。
*次年度会員名簿作成のため、校正のお願いをBOXに配布しております。回答期日をお守りください。

ニコニコ箱

ニコニコ委員会

【自主出宝】

水野会員・増田会員・山内会員・石井会員・島本会員

川本陽一様、本日は北クラブ卓話講師としてお越し頂き、誠に有り難うございました。プログラム時間でのお話を大変楽しみにしています。宜しくお祈り申し上げます。

水野会員・増田会員・山内会員・石井会員・島本会員

京都伏見RC創立40周年記念式典・祝賀会に、19名のメンバーで参加してきました。京都伏見の皆さんに歓待して頂き、大変楽しい時間を過ごすと共に、姉妹クラブの絆を深めることが出来ました。

水野会員・増田会員・山内会員・石井会員・島本会員

4月24日の創立44周年記念例会・夫人同伴懇親会では、坪内理事、上河内委員長、畑副委員長をはじめとするロータリー家族親睦委員会の皆さんには、盛り沢山の企画をして頂き、楽しい時間を過ごすことが出来ました。厚く御礼申し上げます。

水野会員・増田会員・山内会員・石井会員・島本会員

先週の菓子博職場訪問例会では、中川会員、塩本理事、菅委員長をはじめとする職業奉仕委員会の皆様にはお世話になりました。また、例会講師を引き受けて下さった、中川会員のご子息中川良浩さんに改めて御礼申し上げます。会場は平日にも関わらずすごい人出で、本菓子博の人気の高さを実感することが出来ました。

山内会員 先週の例会時の、司会の粗相により出宝します。中川会員の奥様を、例会講師でご子息の中川良浩さんの奥さんと間違えてご紹介してしまいました。

上河内会員 4月24日の創立44周年記念例会並びに夫人同伴懇親会に多くの皆様にご出席頂きありがとうございました。私の能力全てを使い果たし設営をさせて頂きました。そして大変疲れました。残すは最終夜間例会のみとなりました、新会員にはしっかり頑張ってください。

岸本会員★★ 先日の創立44周年記念例会では、クラブより立派な花束他お心遣いを頂きまして誠にありがとうございました。

山本(忠)会員 昭和46年5月13日に当クラブに入会しました。推薦者は故人になられた世並さんと川村さんです。入会の時、「ロータリーは出席が大切です。守れますか？」と云われました。それを守り42年連続出席が出来たこと嬉しく思っています。感謝です。

中川会員★ 先週の例会で愚息が卓話を行いました。説明不足でした。父親として恥入っています。お詫びに！

菅会員・越智会員・猫島会員・久保(雅)会員・上田会員・本田会員・塩本(千)会員 先週の職場訪問例会に多くの会員並びに御夫人の皆さんに参加頂きありがとうございました。菓子博の動員目標80万人達成にも少しは役立てたと思います。

坪内会員◆ 先日の創立44周年夫人同伴懇親会では多くの皆様のご参加、ご協力を頂きありがとうございました。開会挨拶の際、上河内委員長との取り決めて噛んだ回数だけニコニコ出宝とのこと。3回噛みましたので、それだけ分出宝します。

岡部会員 先週の職場訪問例会時に初めて菓子博に行きました。メイン会場に30分並んで入ることが出来ました。まさか男2人でのデートになるとは思っていませんでした。会場を出て広島クリームゼンざいをごちそうになりました。上河内さん有難うございました。

上野会員 数年振りに優勝という立場に接しました。パートナーには恵まれませんが、ハンデに恵まれたお陰です。幸運に感謝。

山内会員★◆ 先月行われた14RC合同懇親ゴルフ大会並びに多打喜会4月例会では、共に惜しくも準優勝に終わりました。

多打喜会より(久保(豊)会員・下前会員・坪内会員・濱本会員・渡部会員)年に12回開催の多打喜会例会を不手際により今年度は11回しか開催することができません。取り切り戦参加ポイントを変更することになってしまい申し訳ございません。

原田会員・水野会員・大之木会員・庄子会員・神農会員・下前会員・島本会員・渡部会員 先月に行われた「14RC合同懇親ゴルフ大会」にてチーム戦に貢献できなかった為、出宝します。

山坂会員 福岡でBMWショールーム2店舗目が4月30日にプレオープンし、5月18日にグランドオープンします。山下君いつもありがとう。

山下(正)会員・東会員・久保(雅)会員・久保(豊)会員・中山会員・中根会員・越智会員・島本会員・上田会員 山坂さんへ、5月1日にBalcom BMW BPS博多の新築オープンをされました。日本一のBMWカーディーラーとして西へ東へどんどん伸び行くネットワーク。益々の発展を心よりお喜び申し上げます。私達も応援しております。

土井会員・高原会員・石井会員・中山会員・山内会員

5月3、4日の両日、土井隊長以下洋北山歩隊8人のメンバーで、石鎚山登山に行ってきました。今回は標高1980メートルにある山頂小屋に宿泊するという一泊二日の行程でした。素晴らしい眺望を堪能してきました。

土井会員・高原会員・石井会員・中山会員・山内会員

2日目無事下山し、しまなみ海道、瀬戸田パーキングエリアにトイレ休憩の為、立ち寄りしましたが、パーキングエリアを出発して目が覚めた土井隊長、「あれ、ウチのかみさんは？」という一言の後、石井隊長が「あつ、奥さんを忘れた！」と絶叫。隊長奥様置き去り事件が起きたのでした。もちろん引き返して合流はしました。

合田会員・山下(正)会員・中根会員・佐々木会員・山田会員・石田会員・杉町会員・東会員・榎殿会員 久保雅史さん、待望のお孫さんの誕生、おめでとうございます！娘さんからの、何よりの還暦お祝いですね！これからは、お孫さんのためにも、益々のご活躍をお祈り申し上げます。

◎久保(雅)会員 祝!! 初孫が生まれました。じいさんになりました。とっても可愛いです。

◎猫島会員 なんとか無事大病もなく68年間健康で生きてきました。

◎広川会員 創立44周年記念例会で頂きました花束の生花が、なお元気に咲いています。永く持つのも上田君の商売への良心と誠意に深く感じ入っております。

◎吉永会員 連続出席を祝って頂きありがとうございます。あつという間の1年間でしたが、これからも仕事にロータリーに一生懸命頑張りますので、今後ともご指導の程、宜しくお願い致します。

当日計 131,200円(内、web 37,000円) 累計 1,358,200円

★=10,000円 ☆=5,000円 ◆=3,000円 ◇=2,000円

卓話時間

『これで解消！腰痛スッキリ教室』

身体改善屋 川本 陽一 氏



- 日本コアコンディショニング協会 マスタートレーナー
- 日本ストレングス&コンディショニング協会 公認パーソナルトレーナー

学生時代はプロサッカー選手を目指してサッカーに明け暮れる。現在はトレーナーとしてホテルや地域で活動、またフィットネススタッフとしてレッスンも担当している。痛み・不調改善の為の運動指導を得意としている。

腰痛の方の特徴

- ①姿勢が崩れている
- ②コアが使えない
- ③背中が固い
- ④股関節の動きが固い
- ⑤骨盤が歪んでいる



姿勢チェックタ〜イム

どの姿勢でしょうか？



タイプ	ヒト	ペリカン	キリン	ペンギン	アライグマ
状態	普通	後背・反り腰	フラット背柱	頸突き出し	背骨全体丸い
頭	正常	前に出ている	前に出ている	正常	前に出ている
肩	正常	前寄り	正常の前寄り	正常	前寄り
背中	普通の丸み	丸い	まっすぐ	前寄りで反る	後ろ寄りで丸い
腰	普通の反り	反りが強い	まっすぐ	反っている	前寄りで丸い
姿勢名	ニュートラル	前弯・後弯	フラットバック	軍隊タイプ	スウェイバック



前弯・後弯



フラットバック



軍隊タイプ



スウェイバック

何個当てはまりましたか？

- ①姿勢が崩れている。
- ②コアが使えていない。
- ③背中が固い。
- ④股関節の動きが固い。
- ⑤骨盤が歪んでいる。

1個でも当てはまったら・・・
筋肉がうまく機能していない状態です。
と、いうことで簡単な運動を教えてくださいました。



ライフサポート 代表 川本陽一 氏 連絡先
TEL 080-3053-7089
ホームページ <http://lifesupport2012.jimdo.com/>

ライフサポート 川本 陽一

検索

ロータリー世界平和フォーラム

ロータリー世界平和フォーラム広島、広島北RCは会場SAA役を担いました。当日、お手伝い頂いた皆さん、お疲れ様でした。



↑次年度RI会長と記念撮影



↑大会SAAとして壇上に上がった中山SAA長

■出席報告

2013年5月16日(木) 会員数 80名
出席 67名 欠席 13名
来賓 1名 来客 1名
4月24日例会出席率 98.68%
4月度平均出席率 98.67%

■来客者紹介

川本 陽一 様(卓話者)
橋本 宗利 様(広島)

■次回例会 2013年5月30日(木) 18:30～
『ワイン例会』 ※昼の例会を夜に変更します。