



【 No.598 2013/7 第3例会 】

例会日：毎週金曜日

例会場：碧海信用金庫本店3F

安城市御幸本町15-1

TEL:0566-75-8866

FAX:0566-74-5678

Email: anjo-rc19580206@katch.ne.jp

HP: <http://www.anjo-rc.org>

第2739回例会

2013年7月19日(金) 12:30～13:30

司会者：野村 繁雄君

ソング：「それでこそロータリー」

卓上花：サンダーソニア・ブルファン



2013-2014年度RIテーマ：

「ロータリーを實踐し、みんなに豊かな人生を」

安城ロータリークラブ会長方針：

「充実したロータリーライフを楽しもう。」

■会長：都築 雅人

■幹事：神谷 研

■クラブ会報：青山竜也・川合昭道・加藤英明

■創立日：S33年1月10日

■RI加盟認証日：S33年2月6日

■会長挨拶

都築 雅人会長

《あいさつ》

七夕で着るTシャツを紹介します。きつね色、おそろいで着ましょう。

医学豆知識 ②

体力について

スポーツ医学の「運動処方：池上晴夫」から

①防衛体力

- 1) 物理化学的ストレスに対する抵抗力
寒冷、暑熱、低酸素、振動など
- 2) 生物学的ストレスに対する抵抗力(免疫力)
細菌、ウイルスなど
- 3) 生理的ストレスに対する抵抗力
空腹、口渇、不眠、時差など
- 4) 精神的ストレスに対する抵抗力
不快、恐怖など

②行動体力

- 1) 行動を起こす能力
筋力・パワー 筋機能
- 2) 行動を持続する能力
筋持続力 筋機能
全身持続力 呼吸循環機能
- 3) 行動を調節する能力
平衡性 神経機能
敏捷性 神経機能
巧緻性 神経機能
柔軟性 関節機能

③筋肉について

・赤筋(遅筋)

有酸素運動・持久力や姿勢の維持に関与
脂肪を燃焼させる。

・白筋(速筋)

無酸素運動・瞬発力に関与
体を引き締める。筋力を高める。

誰もが赤筋と白筋を併せ持つが、遺伝的に比率は
大体決まっている。スプリンターに適した人やマラソンに
適した人の素質はこの比率で決まる。弁当の魚の刺身の
色に注目。ちなみに、ぜい肉は脂肪で、筋肉ではない。



【 観劇同好会 】 7月14日(日) 歌舞伎座新開場柿茸落 通し狂言「加賀見山再岩藤」



尾上松緑・尾上菊之助・片岡愛之助・市川染五郎 他 出演
会員家族21名参加

【 第24回インターアクトクラブ年次大会 半田市福祉文化会館 】 7月15日(月)海の日

テーマ:「和」～Interaction 交流から～



安城学園インターアクトクラブから20名参加。活動報告中のパフォーマンス

【 7月のクラブ内例会・委員会予定 】

26日 七夕例会

七夕親善大使 安藤佳乃(あんどうかの)様 辻村香恵(つじむらかえ)様
協賛会役員 都築俊介(つづきしゅんすけ)様
事務局 光岡桃子(みつおかももこ)様 仲道雄介(なかみちゆうすけ)様

* 歴代会長会議及び懇親会 18:00～川本

《 7月の行事予定・地区会議 》

19日(金) 地区RCC委員会 12:00～名鉄グランドホテル 永谷地区RCC委員長

23日(火)～31日(水) IAC海外研修 オーストラリア

25日(木) 安城七夕飾り実行委員会 12:00～

26日(金) 会員増強セミナー 14:30～国際センター 都築会長 杉山増強委員長
地区国際奉仕委員長会議 16:00～名鉄ニューグランドホテル

《 8月の行事予定・地区会議 》

2日(金)～4日(日) 安城七夕飾り参加

2日(金) 尾張旭RC訪問

19日(木) 情報委員長会議 13:30～名鉄グランドホテル 大嶽情報委員長

27日(火) 第1回安城RCゴルフコンペ 葛城カントリー倶楽部

■ 幹事報告

神谷 研君

- ・本日例会終了後、ここ例会場にて七夕イベント時に使用いたしますDVDの上映会を行います。
- ・第1回クラブアッセンブリーを例会終了後会議室にて行います。
- ・前年度皆出席表彰をいたします。
- ・2760地区内全会長がロータリー財団への寄付することができ、ファースト・クラス・イニシアチブを受賞しました。
- ・第1回安城RCゴルフコンペを8/27(火) 葛城カントリー倶楽部にて行います。ご参加ください。

【 同好会 】

- ・7/24(水)ランチ同好会を岡崎の鰻のかも川にて行います。日にちがせまっておりますので、早急に登録ください。



報告事項



七夕飾り実行委員長 沓名君より
七夕事業の説明



ゴルフ部会長の石川君から
第1回安城RCゴルフコンペの案内

出席報告

深津 正則君

| | |
|----------|------------------------|
| 会員 | 59名 |
| 出席義務者 | 48名 |
| 出席 | 34名 |
| 欠席 | 14名 |
| 出席免除者の出席 | 9名 |
| 出席率 | 75.43% |
| 修正出席率 | 7月5日 第 2737回 96.55% |

ニコボックス報告

小野田 真代君



DVD上映 『手ぶくろを買いに』



～例会終了後～

8/2～8/4 七夕期間中イベント

- ★ででむし短冊に願い事を書こう
- ★クイズラリーに参加してシールをもらおう
- ★DVD放映

会員の皆様で七夕を盛り上げましょう!!

■クラブフォーラム事業計画発表

職業分類委員長・親睦活動委員長・会員選考委員長
プログラム委員長・会員増強委員長・クラブ会報委員長
広報委員長・ニコボックス委員長

職業分類委員長 磯貝 廣治君

会員拡大、優秀な会員確保のため新しい時代にふさわしい職業分類の設定、また未充填職業分類の充填に向け会員増強委員会・会員選考委員会並びに理事会と連携を取って活動に努めます。

会員の皆様のご支援とご協力をお願い申し上げます。

委員(副)石川義典・永谷文人



親睦活動委員長 成田 孝則君

<活動方針>

親睦活動委員会は、本年度の会長方針にあります「充実したロータリーライフを楽しもう。」のもと、会員並びにご家族の皆様との親睦を深めていただける様な活動を企画・実行して行きたいと思っております。また、気軽に参加戴けるよう務めてまいりたいと思っておりますので、より多くの会員皆様のご参加を宜しくお願い申し上げます。計画につきましては、会員の皆様よりご指導頂きながら実施して行きたいと思っておりますので宜しくお願い致します。

<実施計画>

家族会を恒例の通りに行いたいと思っております。
ビジターやゲストを快く迎えるよう努力します。
各記念日、お祝いのプレゼント。
歓迎会、お祝い等随時開催。
ゴルフ部会への協力。

<親睦活動行事予定>

7月 七夕例会
12月 年末家族例会(クリスマス家族会)
4月 会員家族親睦会(花見例会)
6月 親睦夜間例会

委員(副)恒川憲一・外山勝美・亀島深里



会員選考委員長 竹内 通裕君

クラブ発展の為に、優秀な会員を獲得することは、大変重要であると、考えます。そこで、関係する、会員増強、職業分類の各委員会と連携し、バランスと、質を重視して、委員会活動をすすめていきたいと思ひます。

会員選考に当たっては、

- ・人格、評判はどうか
- ・奉仕活動に関心があるか
- ・出席義務、財務義務が果たせるか
- ・クラブ活動するに当たり協調性はどうか

などを留意して、慎重に調査・検討を進め、理事会に報告したいと思ひます。

委員(副)細井英治



プログラム委員長 藤井 英樹君

本年度の会長方針「充実したロータリーライフを楽しもう」をしっかり受け止め、ロータリーの会務や各委員会の計画などが円滑に実行されるようプログラムを編成したいと考えています。

その中で卓話については今までに増して、たとえば新しい会員からは、新鮮な情報が得られるような、中堅会員からは、ロータリークラブに活力を与えるような、ベテラン会員諸兄からは、含蓄に富んだ説法などが楽しく聞けるような卓話をお願いしたいと思ひます。

有意義な例会になるようプログラム委員長として精いっぱい努力を致します。

皆様のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

委員(副)松本隆利



会員増強委員長 杉山 淳一君

ガバナー方針の一つにも挙げられている会員増強は、会の活性化にとって重要なテーマであり、2760地区5000名達成のために安城RCも協力してまいります。特に女性会員の増強は、新しいRCを築いていくポイントと考えています。本年度は、都築会長のもと5名(内女性1名)の増強を目指します。会員の皆様からの情報提供がとても大切となります。是非ともご協力お願いいたします。

委員(副)杉本汎平



クラブ会報委員長

青山 竜也君

昨年に引き続き、ホームページを活用して安城ロータリークラブの活動内容を紹介し、地域との交流を図る手段としていきたいと思ひます。

今や社会のインフラとして欠かせないIT技術(ツイッター・フェイスブックなど)を利用していくことは非常に前向きだと思ひますが、IT技術はあくまでも道具であることを認識し、クラブの活動やメンバー間の交流が第一であることを再確認するようにしたい。

先端技術に固執するあまり、IT委員会の一人よがりになり、メンバーが理解できずに腫れ物に触るようになってしまつては、全くもつて本末転倒であると考えています。

よりまして、ホームページにせよ週報にせよ仕組みづくりを優先し、それに必要であると判断すれば、IT技術を利用すべきと考えております。

週報に関しましては、諸先輩方の努力の累積によりまして、現在素晴らしい形式の物が出来つつあります。本年度はこれを引き継ぐ形、こちらも次世代に渡せるような仕組み作りを構築できればと考えております。

従いまして、卓話をはじめ毎回の例会における内容に関してはお手数をおかけいたしますが、必ずPCデータ(WORD)でのご提出にてご協力をお願いいたします。

委員(副)加藤英明・川合昭道



広報委員長

小野内 宣行君

広報委員会の役割は、地域社会にどのような活動をしているかを情報提供し、正しく理解されるように努めることだと考えます。

従つて、委員会の活動は広く、地道であります。会長のご指導の下に、一所懸命努力いたします。

会員の皆様のご指導ご協力をよろしくお願い申し上げます。

委員(副)松本隆利



ニコボックス委員長

福田 雅美君 (代読:小林 逸朗君)

ニコボックスが例会を賑わせて親睦を増進し、そのお金が社会奉仕の資金になる。すなわち、「親睦から奉仕へ」このことがロータリーの本質であることの認識をさらに深めるといふ神谷前委員長の考え方を踏襲していきたいと思ひます。皆様方のウィットに富んだコメントと共に好意のご寄附をよろしくお願い致します。

委員(副)小林逸朗・小野田真代

