

2019-20 年度 No.14 2019年 10月 10日

例会場：「カンティナ」逗子市新宿 1-3-15 TEL：046-870-6440 事務所：逗子市桜山 6-3-29 TEL&FAX：046-873-0226
 例会日：第 1・2・4 木曜日 12:30 第 3 木曜日 18:30 第 5 木曜日 18:00
 会長：大野宏一 幹事：横山 健 E-mail：zushirc@sage.ocn.ne.jp Website: http://www.zushi-rc.com/

第 2775 回 例会プログラム

- 12:30 開会宣言 S.A.A
 点鐘 大野会長
 ローターソング斉唱
 ゲスト・ビジターの紹介
 会長の時間
 幹事報告 来信・告示事項
 委員会報告
 出席報告
 ニコニコ BOX 発表
- 13:00 卓話・プログラム
 第 2 グループ中込仁ガバナー補佐
 ガバナー公式訪問前訪問
- 13:30 閉会宣言 S.A.A
 点鐘 大野会長

2774 回 例会記録 2019 年 10 月 3 日

ゲスト：川野恵子様（笑顔トレーニング協会理事長）
 種元知佳様（逗子メディスタイルクリニック）
出席報告：会員数 47 名(出席免除 3 名)
出席者：30 名 66.66% 前回修正後 65.21%
メイクアップ：ピシユク RC、ビーチバレーボール大会

幹事報告 到着物：ロータリーの友 10 月号
 10 月ロータリーレート：\$ 1=108 円
 開催案内：・10/9(水) 18:00～「会長幹事会」
 於：葉山マリーナ 3 階 ホスト：葉山 RC
 ・11/23(土)9:30～「インターアクト年次大会」
 於：県立弥栄高校
 例会変更案内：鎌倉大船 RC 10/20(日)地区大会を移
 動例会に。10/31(木)休会

委員会報告 匂坂社会奉仕委員長：ビーチバレー大会で
 は、沢山の皆様の御協力、ありがとうございました。
 村松雑誌委員長：ロータリーの友今月号も大変読み応え
 のあるものです。是非読んでいただければと思います。

予 定

10月10日(木)	12:30 中込 AG 訪問
10月17日(木)	18:30 杉岡ガバナー公式訪問
10月24日(木)	12:30 卓話：米山学友（カザフスタンのシオルダヤコヴァ サウレ氏）
10月31日(木)	18:00 社会・国際奉仕フォーラム
11月7日(木)	12:30 卓話 畠中一郎会員 イニシエーションスピーチ
11月14日(木)	京都紫野 RC 合同例会 11/14～15
11月21日(木)	18:30 逗子・葉山 RC 合同例会
11月28日(木)	12:30 職業奉仕「事業承継」 清水信行会員他

〈会長の独り言〉 大野 宏一 会長



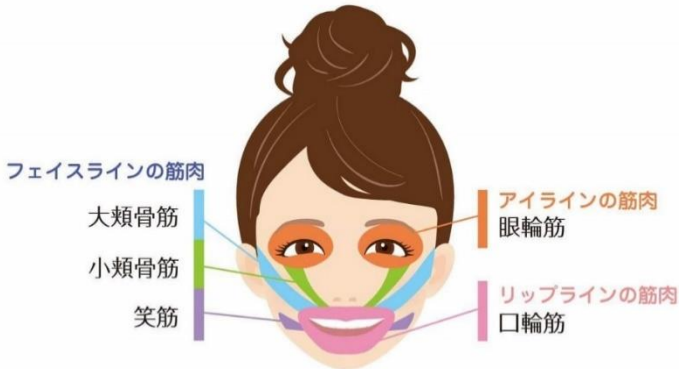
10 月予定のマトメです。当クラブの
 主要な社会奉仕事業である、逗子海岸
 ビーチバレーボール大会（9/29）から
 始まり、地区大会親睦ゴルフコンペ
 （10/7・相模原ゴルフクラブ）、杉岡ガ
 バナー公式訪問（10/17・例会後 1 時
 間ガバナーとの懇親会を予定してます）、本日は中込ガ
 バナー補佐の事前訪問（10/10）です。地区大会 1 日
 目（10/19）は「会長・幹事会」「クラブリーダーセミ
 ナー」「R I 会長代理ご夫妻歓迎晩餐会」、地区大会 2 日
 目（10/20）は、午前中「新世代交流会」「エクスカー
 ション（JAXA 相模キャンパス見学）午後「地区大会本
 会議」「大懇親会」と続きます。同日は逗子市民まつり
 （10/20）内で当クラブは、END POLIO NOW キャン
 ペンブースを出します。その後、『世界中のロータリ
 アンが一緒になってポリオ撲滅活動の成果をたたえ、ポ
 リオをこの世から永遠に消し去るために必要な今後の
 行動を計画する日』世界ポリオデー（10/24）、最後に、
 当クラブの社会・国際奉仕フォーラム（10/31・キルギ
 ス共和国グローバル補助金視察報告）となります。多く
 のイベントが続きますが、会員の皆様の率先的なご出席
 よろしくお願いたします！

財団ニコニコ：村松 \$200 矢部(光) \$20
 鈴木(安)、矢部(房)、菊池、横瀬 (各\$10)
米山ニコニコ：村松 15,000 円
 船津、鈴木(安)、矢部(房)、菊池
 (各 1,000 円)

笑顔の正しい作り方についてお話して頂きました。
素敵な笑顔を作るには笑顔トレーニングが有効であるようです。

笑顔トレーニングとは・・・

顔にある筋肉(表情筋23種類)の中でも笑顔に必要な主に5つの筋肉を鍛え、ストレッチする「顔の体操」です。



素敵な笑顔・・・表情筋のスムーズな協調連

笑顔に期待できる作用として・・・ ▶健康効果
▷美容効果

- ▶筋力アップ ▶脳の働き活性化 ▶血行・リンパ促進
- ▶骨吸収を抑制 ▶NK細胞活性化で体の免疫力アップ
- ▶幸福感と鎮痛作用
- ▶心のバランスを整える「セロトニン」増加⇒リラックス&プラス思考
- ▷表情癖の改善▷たるみ、むくみの予防、改善▷シワ、くすみの予防
- ▷肌のハリアップ ▷新陳代謝のアップ ▷小顔

笑顔を絶やさない生活が健康、そして長生きの秘訣のようです。毎日実践してみましょう。

～笑顔トレーニングで豊かな人生を～ (担当: 石田)



各自、鏡を持って笑顔のトレーニングをする様子

**【2780地区】2019/10/7 地区ゴルフ大会
於:相模原ゴルフクラブ**

10/7、国際ロータリー2780地区 地区大会親睦ゴルフコンペに、山口・松井・石田・大野会員4名で参加してきました。会場は相模原ゴルフクラブ、総参加者231名。乗車カートなしのプレーで2万歩程度歩かせて頂きました。お疲れ様でした!

(大野 記)



10月理事会報告

- ・9/29(日)ビーチバレーボール大会報告: 会員参加22名、収支報告決算書問題なし →承認
- ・11/21(木)逗子葉山合同例会について: 親睦ゴルフ予定。担当は国際奉仕委員 →承認
- ・10/31(木)社会・国際奉仕フォーラムについて: 場所はカンティーナにて開催。キルギス報告を行う。 →承認
- ・2/29(土)第2グループIMについて: 会員2名を実行委員として選出し、鎌倉RC中心で実行委員会を3回程度開催予定 →継続審議
- ・3/6(金)第2グループ親睦ゴルフ大会開催について: 場所は湘南シーサイドカントリークラブにて開催。15組60名の予定。 →決定
- ・青少年親善ガイド育成事業(案)について: 逗子RCと鎌倉RCで開催としたい。青少年奉仕等で委員会開催予定、インターアクト、ROTEX等で50名参加予定計画 →継続審議
- ・キルギス共和国への視察報告: 奉仕活動として、貧困家庭等に牛を提供しているケースがある。
- ・その他: 幹事不在時の対応について→歴代幹事や会長経験者が対応する等意見有り。

ニコニコBOX本日合計 ￥40,000 累計 ￥625,842

大野君...10月になりました。今日もよろしくお願い致します。川野様本日は卓話宜しくお祈いします。
船津君...川野様スピーチよろしく。
矢部(光)君...キルギス視察大野会長始め4名、ご苦労様でした。川野恵子様スピーチ楽しみです。
福嶋君...カレンダー残り3枚、9枚は病に消えた。
山口君...本日も宜しくお祈いします。
鈴木(安)君...ダイヤモンドプリンス号、12トンの船で釜山及び日本1周10日間の船旅をしてきました。
橘(武)君...100%のタックルの、これが日本のラグビーだ。
山科君...川野さんよろしくお祈いします。
矢部(房)君、三宅君、山本(由)君、岡本(久)君、服部君、松田君、岡本(一)君...川野恵子様卓話宜しくお祈いします。

臼井君...逗子の郵便局に行ったら、1円切手売り切れでした。
松井君、鈴木(弘)君...キルギス訪問、ご苦労様でした。
藤吉君...ビーチバレーお疲れ様でした。
桐田君...横山会員の全快を!
菊池君...令和元年も残り3か月。
村松君...まだまだ夏、暑いです。卓話楽しみです。
匂坂君...ビーチバレーボール大会、無事に開催できました。ご出席、御協力ありがとうございました。
清水(恵)さん...キルギスに行かせて頂きました。貴重な体験でした。
徳永君...皆様、もっと笑顔になりますように!
横瀬君...川野様、笑顔トレーニングよろしく。
大下君...クールビズ終わりました。まだ暑いです。