

Kobe Morning Rotary Club
Weekly Report

2017-18

週報

例会：木曜 7:00-7:45 香港茶楼

TEL：078-392-0775

Email：kmrc2680@gmail.com

ホームページ：http://www.kobe-morning.com/

例会情報：https://goo.gl/fnmR8H

会長：安田幸司 幹事：門脇正英

今年度方針：「強いクラブになる、強いチームになる」



2017年11月9日(木) 第16回例会(通算58回)

「徳川家康に学ぶ人生哲学」

蟹井 潔 氏

奉仕の理想

奉仕の理想に集いし友よ 御国に捧げん我等の業
 望むは世界の久遠の平和 めぐる歯車いや輝きて
 永久に栄えよ 我等のロータリー ロータリー

今後の予定

11/16(木)	クラブフォーラム (富澤会員)	7:00 - 7:45	香港茶楼
11/19(日)	クラブ管理運営セミナー(黒川会員、富澤会員)	14:00-16:00	ポートピアホテル南館トパーズ
11/24(金)	移動例会	19:00 -	香港茶楼
11/25(土)	ほろにが会 (安田会長 門脇幹事 内井会員 富澤会員)	18:30 -	舞子ビラ神戸 緑風館 2F 春秋の間

幹事報告

案内

2018/1/27 クラブ研修リーダー会議

週報

神戸第2グループ内クラブ、神戸RC、神戸東灘RC、神戸六甲RC



出欠確認中

12/2 職業奉仕セミナー (11/21 締) 山本会員、3~5名 ポートピアホテル

12/17 補助金管理セミナー (12/4 締) 会長エレクト 三宮東急REI ホテル 3F



委員会等報告

親睦

誕生日：脇濱恵 会員 (10月24日)

親睦

神戸モーニングRC ゴルフコンペについて (村上会員)



前回例会報告 [10/26 (木)]

来訪者 藤井佳朗様 (神戸六甲 RC)

出席 当日 100% (22/22 名) 会員数 25 名 (出席免除者 3 名) 10 月暫定出席率 98.86% (MU10 回)

会長の時間 皆さんおはようございます。藤井様本日もありがとうございます。奉仕の理想の歌い方がロータリーの見本のような歌い方で一度ご指導頂きたいくらいです。今週は動きの激しい週でした。大きな台風がきて、衆議院選挙、神戸市長選挙、野球はクライマックスシリーズなど、動きの大きい一週間でした。また、静かな部分で言えば夜は虫の鳴き声が響いてきれいな三日月、今日は燃えるような朝日でした。ということで今日は、自分の目線や位置づけの話をします。選挙では当事者が立候補している人、支援者がいて、批判者もいて、一番多いのは傍観者という無関心の人です。ロータリーで言えば、キーとなるのが卓話、ゲストの卓話やクラブフォーラムになりますが、卓話は年に1回2回くらい回ってくると思いますので、その1回2回に向けて皆さんのためになるような卓話ができるようにしっかり準備をお願いします。今日も奉仕プロジェクトの続きをしますが、藤井会長もいらっしゃっていますので、ご経験を聞かせていただいたり、皆で話し合いをしていきたいと思えます。今日も例会を楽しみましょう。よろしくお願いします。

前回のプログラム：クラブフォーラム「奉仕プロジェクトの意見交換4」門脇会員

◇プロジェクト案◇

藤井氏：先輩が建てたモニュメントの維持活動。植樹で小学生を呼んで新聞社に記事を載せてもらった。

大阪 RC の会員と家族で御堂筋の清掃活動がテレビで放映されていた。

MyRotary に奉仕プロジェクトの流れが載っていた。これを各自参考にする。

◇プロジェクトの流れ (ライフサイクル) に役立つリソース

<https://my.rotary.org/ja/take-action/develop-projects/project-lifecycle-resources>



◇奉仕プロジェクトの流れ (ライフサイクル) (第2回)：計画と準備

https://www.slideshare.net/Rotary_International/2-29187500



今週のリセット体操 ～ひとつの動作で体幹を鍛える～

効果・効能 椅子に座りながら、腕、お腹、足のすべての筋肉を鍛える体操です。ゴルフやテニスなど、球技をされる方や、朝の簡単なウォーミングアップにもおすすめです。

手順

1. 深く座り、足を腰幅に広げ、両腕を腿の内側に当てるようにして降ろします。
2. 足は内側に閉じ、腕は外側に広げようとして、押し合いっこをします。
3. 力を入れる前に息を吸って、吐きながら押し合いをしていきます。
4. 5秒ほど行い、繰り返します。

腕の位置と足の位置を入れ替えることによって、腿の外側も鍛えることができます。

呼吸をつけることによって、効率的に筋力強化を行える上に、

血圧の上昇を抑制することが出来ます。必ず呼吸をつけて行いましょう。

