

2024-25年度クラブ目標

創立1986年

『思いやりがある 感謝のロータリー』



2024-25年度国際ロータリーテーマ

会長 阿部 克弘
幹事 十文字 光伸

第1850回例会

令和7年4月24日(18:30~19:30)



○ソング

- 奉仕の理想

○スマイルBOX

- 阿部克弘会員（本日は椅子ヨガの河野真由美先生有難うございました。）
- 永野文雄会員（例会担当の河野様ありがとうございます。クラブ週報に記載の「畠山重篤」氏のご冥福をお祈りいたします。）
- 金田昇会員（本日はプログラム河野様楽しみにしております。コザロータリーとの交流おつかれさまでした。）
- 大住由香里会員(沖縄訪問では大変お世話になりました。誕生日も祝って頂き思い出深い日となりました事感謝申し上げます。ヨガ、河野さん今日はありがとうございました。)
- 吉成真五郎会員（先日、沖縄からの帰り、那覇空港で腰痛の為、車イスのお世話になりました。車イスを押してくれた斎藤孝弘君、大住ちゃん、十文字幹事、ありがとうございます。感謝を込めてスマイルします。）
- 鳴嶋三夫会員（誕生日のお祝いありがとうございます。河野真由美様、ヨガ体験ありがとうございます。）
- 大竹優子会員（4月2日に胆のう摘出をしたので何を食べても何を飲んでもOKになったのでスマイルします。）
- 成井正之会員（4月27日で結婚45周年になります。また、4月13日の西RCコンペで、ハンデに恵まれ優勝し、貴重なお米30kgを頂きました。妻に大変褒められましたのでスマイルします。）
- 今井令雄会員（ご無沙汰しております。先日は結婚記念のお祝いのお花ありがとうございました。阿部克弘会長さんをはじめ会員の皆様のご活躍とご健勝を祈念しております。）

【今週の仮メイクアップ会員】

●4月17日 コザRC訪問

居川孝男、運天直人、大住由香里、斎藤愛、十文字光伸、鈴木孝幸、藤田龍文、中嶋文男、成井正之、根本あゆみ、堀田一彦、斎藤孝弘、諸橋和典、吉田充、吉成真五郎、阿部克弘

▶第1850回例会出席状況

(R7年4月24日)

Ⓐ 出席免除を受けていない正会員数	54名
Ⓑ 出席免除の適用正会員数	19名
Ⓓ 全正会員数	73名
Ⓒ ①の出席者数	22名
Ⓔ ①のメイクアップ者数	0名
Ⓕ ②の出席者数	12名
Ⓖ = ③ + ④ + ⑤ (メイクアップ補填後の出席会員数)	34名
Ⓗ = ⑥ - (⑦ - ⑧)	66
⑩ = ⑥ / ⑨ × 100 (例会出席率)	51.5%

▶例会日：第1・第3木曜日(12:30) その他の木曜日(18:30~19:30)

▶例会場：白河市新白河駅前 東京第一ホテル新白河

▶事務局：〒961-0957 福島県白河市道場小路96-5(白河商工会議所内) ☎23-3101 FAX22-1300

本日のプログラム

■会長の時間

阿部克弘会長



皆さん、おばんでございます。本日もお忙しい中、ご出席をいただきまして誠にありがとうございます。さて、本日は卓話に椅子ヨガの河野真由美先生をお招きして今日は実践で皆さんにやっていただくという趣向になっております。まずは、河野先生です。よろしくお願いいたします。私も椅子ヨガというのは初めての経験になります。今行っているスポーツクラブで普通のヨガは何度か経験したことはありますが、なにせ体が硬いもんですから前屈もそんなにできないですし、今日は少し体を柔軟に保てるように河野先生のアドバイスをお聞きしながら、うちでも実践をしてみたいなと思っております。今日はよろしくお願いいたします。さて、先週の木曜日、金曜日、土曜日、中には日曜日まで沖縄の姉妹クラブのコザロータリークラブさんでお世話になってまいりました。成井パスト会長と中嶋君と私は二日間、公式訪問終わった後に土曜日の帰宅組で帰ってまいりましたが、それ以外の方は日曜日まで沖縄にいて、いろいろと頑張っていたいただきました。私も10年ぶりに訪問をさせていただきました。前原会長の29代会長の時に幹事をやりまして、当時2014年～15年の沖縄分区のインターシティミーティングが開催されたんですが、その時に訪問をさせていただきましたので、本当に10年ぶりで幹事の時と会長の時と訪問させていただきまして会長が終わってからこれは思い出として残るのかなと思っております。また、次年度は40周年ということもありますし、次々年度は金田さんがガバナーとして輩出する年度ということで、藤田エレクトや諸橋地区幹事予定者も盛んにPRをしております、来年は多分コザロータリーさんから大挙してお見えになるのかなと思っております。今回は16名で訪問させていただきました。それに近い方々が次年度は訪れるのかなと思っておりますので、その節はよろしくお願いいたします。今日は椅子ヨガの実践がございまして、わたくしの話は以上とさせていただきますが、皆さん怪我のないように今日は頑張ってくださいなと思っております。ちょっとした体勢でも腰を痛めるようなこともございますので、気を付けないといけない、私も含めてそういう年ですので、今日はほどほどにやっていただければと

思っております。本日もどうぞよろしくお願いいたします。ありがとうございます。

コザロータリークラブ 表敬訪問



■幹事報告

運天直人副幹事



○早川ガバナー事務所：ロータリー財団地区補助金報告書提出のお願い

●永野文雄会員



どうも皆さん、こんばんは。週報の後ろのほうに出てんですけど、ちょっと見てください。畠山重篤さん。この方は西クラブの創立20周年事業の時に、それを中心に前後は数回白河においでくださいました。海を綺麗にするには川の上流の森に木を植えて水を綺麗にしなければならぬという趣旨で植樹、木を植える植樹を一生懸命やった人です。それで西クラブもその20周年の前後5～6年は「少年自然の家」の植樹をしたり、いろいろ記念事業を行いました。その方の訃報が新聞に出てたものですから、渡部さんに切り取ってお渡しして出させていただきました。そういう方なので、白河西という山に木を植えたクラブかいと、こう周りから言われると思うんですけどその元祖となった方です。ご冥福をお祈りします。以上です。

■本日のプログラム

●プログラム委員会

大住由香里委員長



皆さん、こんばんは。プログラム委員の大住です。本日のプログラムなんですけれども、今月は母子の健康月間というところでそちらにちなみましてわたくしが毎週担当しておりますヨガの河野真由美さんをお招きさせていただきました。先生は自宅をスタジオにしまして少人数で、パーソナルまではいかないですけども少人数でしっかりと向き合うという形でヨガを教えてくださいましております。去年、私が通っておばあちゃんの体なんだよと言われたその足で電話をして入会したという経緯があります。一年経ちまして腕の痺れ等もなくなって本当にいい感じで先生も一生懸命勉強されていて、いろんな所に講師として行ってる先生です。今日はしっかりと皆さんに体もほぐしていただけるように、卓話よりも長めに実践のほうをお願い

しておりますので、先生の紹介を自己紹介をちょっとだけしながら、後は実践のほうでやっていきたいと思っておりますので、河野先生よろしくお願いします。

●「YOGA redy+redy」

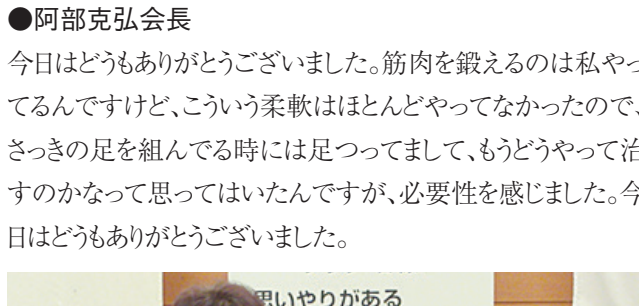
河野真由美様



河野真由美と申します。よろしくお願いいたします。スタジオの名前は「redy+redy」（ラデラデ）と申しまして、サンスクリット語で「こんにちは」とか「ありがとう」とかってそういう意味で「redy+redy」

と付けて、本当少人数なんですけどやらせていただいています。なんでヨガを始めたかという話なんかどうですかと言われたんですけど、ヨガを始めて体の事を勉強するようになって自分の体がどのぐらい神秘的なのかというのに気づかされて、自分の体を大切にしよう。食べるものもそうですけど、体を動かすこともそういう一つ一つ大切、もう息を吸うことから大切すごい自分の体ってすごいなって本当にその脊髄があってそこに神経が流れてるなんて、なんてすごい神秘的なんだろうっていうところから、人にそれを伝えて皆の健康を推進できればなと思い日々努力しております。これからも頑張りますので、よろしくお願いいたします。ちょっと簡単なんですけど椅子ヨガということで、ちょっとできるかどうか不安なんですけど一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。





●阿部克弘会長

今日はどうもありがとうございました。筋肉を鍛えるのは私やってるんですけど、こういう柔軟はほとんどやってなかったの、さっきの足を組んでる時には足つってまして、もうどうやって治すのかなって思ってたんですけど、必要性を感じました。今日はどうもありがとうございました。



4月24日 ～本日のメニュー～



- ・ぜんまいと薩摩揚げ煮
- ・鶏肉と豆腐のすき煮
- ・温泉卵添え
- ・白河産こしひかり
- ・味噌汁
- ・香の物
- ・水菓子