

野田ロータリークラブ週報

第2845回例会 (12月5日)

第2838号 2016.12.12 発行

■創立:昭和31年5月 ■例会日:毎週月曜日 PM12:30~13:30

例会場 事務局 野田商工会館内5F(櫛のホール)
〒278-0035 野田市中野台168-1 TEL04(7125)0061 FAX04(7125)0055

会 長: 仲 長 孝
会長エクト: 滝 和 洋
副 会 長: 茂 木 佐平治
幹 事: 田 中 鐘 一
副 幹 事: 古 谷 光 裕
■発行責任者: 田 中 秀 和



人類に
奉仕する
ロータリー

ROTARY SERVING HUMANITY

2016-2017年度 国際ロータリーのテーマ

会長挨拶



仲 長 孝 会長

平成28年度スポーツの集い
平成28年12月3日(土)14:00~

野田市体育協会
公益財団法人興風会

文部科学大臣賞生涯スポーツ功労者及び千葉県体育協会功労者受賞披露

第71回国民体育大会出場選手紹介並びに記念品贈呈

平成28年度野田市体育協会スポーツ賞表彰式

- 功労者 1名
 - 指導者賞 4名
 - 優秀選手個人 16名 団体 2
 - 特別賞・指導者 1名
- *第66回千葉県民体育大会成績報告



講演

講師 勅使川原 郁恵氏

(ヘルスケアスペシャリスト)

私の夢に向かって 高みを目指して自分に挑戦
食事と運動と休養

筋力トレーニングの効果

- ・基礎代謝量があがる=太りにくい体になる
- ・体脂肪が減る=トレーニングを継続することで特に内臓脂肪が減る
- ・姿勢が良くなる=全身の筋力バランスや姿勢が良くなり噛み合わせも改善される

ストレッチの効果

- ・ケガの予防になる
- ・血流が良くなる=酸素の供給が良くなり、血液の流れが良くなる
- ・リラックスできる=ゆっくり呼吸することで、こころが落ち着く

ウォーキングの効果

- ・体力増強=歩くことで足腰の筋力や体力がアップする
- ・骨の老化防止=骨へのカルシウムの吸着が良くなり骨量が維持
- ・心肺機能を高める=空気を十分に取り込めるようになり、心肺機能がアップ
- ・風邪の予防=外気に触れることで皮膚や粘膜が強化され免疫力向上
- ・生活習慣病の予防=全身運動によって血液の循環を良くし血圧を安定
- ・ダイエット効果=内臓脂肪や皮下脂肪を燃やし肥満を防ぐ
- ・美肌効果=新陳代謝が活発になり皮膚が活性化
- ・自律神経を刺激=生体リズムが整えられ寝付きが良くなる
- ・脳を刺激=脳細胞に十分な酸素が送られ脳が活性化
- ・リラックス効果=四季に触れ、人と話すことで気分転換できる

第2845回例会

点 鐘 仲長 孝 会長
 司 会 三浦 直哉 会員
 ソ ン グ 君が代
 奉仕の理想

御誕生祝い



江原 正子 会員(11月30日)
 古谷 尊生 会員(12月 5日)

御結婚祝い



細谷 智之 会員(12月3日)

出席 今回分(12月5日分)
 会員59名中44名出席(75.86%)

◆ゲスト



米山記念奨学生 張 明 奎 様

(11月21日分)
 前々回訂正(79.31%)
 (前々回欠席14名中メーキャップ2名)
 岡田 真吾 会員 11/26 RYLA
 高梨昇一郎 会員 11/16 会議

ニコニコボックス

岡安 誠人 会員

昨日、野田市サイクリング協会主催第21回マウンテンバイククロスカントリーレースIN NODAを開催しました。遠くは長野から300余人の参加者でした。

石山 隆一 会員

11月23日、明治神宮内神社本庁、統理 北白川道久名で感謝状を授与致しました。長年に渡る功績が評価され自分の生きた証が残せました。頑張ってきたかいがありました。

石山 隆一 会員

11月28日から4日間、皇居の勤労奉仕活動に参加して参りました。天皇陛下、皇后陛下、皇太子殿下に拝謁する事が叶いました。身に余る光栄で体が震え感動してしまいました。

茂木七郎治 会員

スポーツの集い無事終了致しました。仲長会長に出席して頂きました。

細谷 智之 会員

結婚祝いありがとうございます。

古谷 尊生 会員

誕生祝いありがとうございます。

江原 正子 会員

誕生祝いありがとうございます。

早退2名

・12/6「愛のメリークリスマス」

9:15 県立野田支援学校集合 11:00 終了予定
その後、クリアビューにて昼食となっております。

(午後は、会長、幹事、社会奉仕委員会で芽吹学園へ)

・一般財団法人比国育英会バギオ基金より寄付のお願い

・野田商工会議所より「2017年度新春賀会」のご案内
1月10日(火)17:30より千葉CC野田コースクラブハウス

・野田市子ども会育成連絡協議会より交歓会のご案内

・ロータリー・リーダーシップ研究会パートI開催のご案内
2/27(月)千葉市民会館 9:40~

・第1回「日本RYLAセミナー」開催のご案内と受講生の募集
2017 3/24(金)~3/26(日)

・本日、理事会を行います。

俳句同好会 佐野 浩平 会員

句 会

今回特別参加で出席された方が数名おりました。
有難うございました。

卓 話

伊藤亮一郎 会員

幹事報告

田中 鐘一 幹事



例会変更・休会のお知らせ

・柏西ロータリークラブ

12月23日(金)…祝日休会

12月30日(金)…任意休会

1月 6日(金)…夜間例会 新年家族会



経済の現状と展望

「下振れリスクが残る中、
景気は緩やかに持ち直していく」

野田RC理事会議事録		会長	仲長 孝		
開催日時	平成28年12月5日(月)				
開催場所	櫻のホール 5F				
号	議 題	承認	否決		
1.	新入会員承認の件 伊東 真也 様 (有) いたう代表取締役 推薦者 茂木佐平治 会員	○			
2.	年次総会提出議案の件 次年度役員承認の件	○			
3.	新年夜間例会 日時 平成29年1月30日 (月) 点鐘 午後6時 場所 みのわ寿司 会費 3,000円	○			
4.	その他				

2016/12/1

2017~2018年度 役員・理事	
役 職	氏 名
会 長エレクト	茂木佐平治 会員
副会長	富山 好夫 会員
幹 事	古谷 光裕 会員
会 計	伊藤亮一郎 会員
理 事	浅野 泰泉 会員
	安西 俊敬 会員
	山本 章裕 会員
	田中 秀和 会員
	永田 和子 会員
	伊藤 義雄 会員

野田ロータリークラブ 例会・卓話予定表

	卓 話 ・ 行 事	月 日	卓 話 ・ 行 事
12月12日(月)	総会	12月26日(月)	休会 定款第6条第1節により
12月19日(月)	クリスマス例会 紫乃 午後6時点鐘	1月 2日(月)	休会 定款第6条第1節により