

2022-23 Weekly Bulletin **Tanabe Hamayu Rotary Club**

**イマジン
ロータリー**

クラブテーマ

同志と共に

2022-23 年度 RI 会長
ジェニファー・E. ジョーンズ
第 2640 地区ガバナー
森本 芳宣

会長：寺本 匡 幹事：赤堀哲也 会報委員長：辻 諒淳
事務所：〒646-0029 田辺市東陽 1-1 闘雞神社会館内
田辺はまゆうロータリークラブ TEL0739-26-6181
例会場：〒646-0029 田辺市東陽 1-1 闘雞神社会館 TEL0739-22-0155
創立年月日：1992年1月21日 例会日：毎週火曜日 18:30～
URL：<http://www.aikis.or.jp/~t-hamayu/> E-mail：t-hamayu@vm.aikis.or.jp



康乗佳文様をお迎えて

会長挨拶

寺本 匡

5月になりました。ロータリー特別月間は青少年奉仕月間になります。

青少年奉仕月間とは？ロータリー章典（2015，8.050）青少年奉仕の基本方針にはこう記されています。

『国際ロータリーの第五奉仕部門である青少年奉仕は、ロータリーが若い世代を重視していることを表している。それは青少年が将来出現する課題を克服できるよう、私たちロータリアンとして、青少年への奉仕、青少年の将来に対する奉仕、さらに人類全体への奉仕を通じて様々なツールを提供しようと努力することである。一つの奉仕部門において、青少年に対するプログラムやプロジェクトを組み合わせることで、クラブや地区はより強いアプローチで、この価値ある活動に関与することができる。』と表現されています。5月も頑張っていきたいです。

本日のロータリーソング

それこそロータリー



Today's Meeting

2023年5月16日(火)

外卓

『南紀における和歌山大学の活動』

和歌山大学教授 西川一弘様

Next Week's Meeting

2023年5月23日(火)

外卓

紀伊民報社

取締役 長瀬稚春様

出席報告

(第1414回)

会員数	出席免除	欠席者	出席率
30名	1名	6名	79.31%

ゲスト

康乗佳文様

幹事報告

例会変更

○有田 RC 5/4 (木) → 休会 5/18 (木) → ローテーションデーのため例会場変更【川口水産株式会社】

配布

○週報 1414 ○ロータリーの友 5月号

○献血ご協力をお願い(チラシ) ○地区大会記録誌

回覧

○高松南 RC 週報 ○JC ニュース

○和歌山県赤十字血液センター所長退任・就任挨拶状

○ローターアクト「三役研修会のご案内」

○ポリオ プラス ソサエティのご案内

お知らせ

○5月ロータリーレート 1ドル=136円

○5月13日(土) 第1分区分会・幹事会 16:00~19:00

Hotel&Resorts WAKAYAMA-KUSHIMOTO 2階 大宴会場

※寺本会長、赤堀幹事、山本敦洋君、高原 歩君

出席よろしくお願ひします。

○5月13日(土) 新旧合同「クラブ社会奉仕委員長会議」

13:00~16:30

和歌山 JAビル 2階 和ホール

※裏橋眞琴君 出席よろしくお願ひします。

お祝い

【会員誕生日】 光吉直也 山本敦洋
 【配偶者誕生日】 山本佳弘 真理恵様
 【結婚記念日】 光吉直也



5月会員誕生日 おめでとうございます♪



5月結婚記念日 おめでとうございます♪

◎米山記念奨学会委員会 委員 植野彰子



山本佳弘 準米山功労者寄付
 (10,000円) 第86回目
 寄付のご協力ありがとうございました。



第1回米山功労者 中峰千世子君

プログラム

「忙しい時代の新しいトレーニング」

康乗佳文様

委員会報告

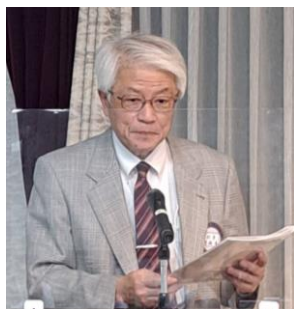
◎雑誌・広報・会報委員会 委員長 辻 諒淳



ロータリーの友 5月号紹介



◎SAA 菅根 清



SAAからクールビズについてお知らせします。

環境省は、「5月1日から9月末までの期間で集中的に呼びかけを行う」と言っていますので、例会も基本その日時にクールビズを行います。

また、田辺はまゆうロータリークラブ「内規」第25条(4)には「例会には必ず上衣ネクタイを着用しロータリーバッジをつける。」となっています。クールビズでネクタイ、上衣を省略しても、ロータリーバッジは身に着けるようにして下さい。



～加圧トレーニング～

腕と脚の付け根に専用ベルトで圧力をかけて、血液を制限して行うことで、低負荷・短時間で効果を出すことが可能な筋肉トレーニングです。1回の加圧トレーニングは上半身10分、下半身10分程度です。

～加圧トレーニングの5大効果～
 【ダイエット効果】

加圧トレーニングを行うと増大する成長ホルモンによって、太りにくい体になります。また、トレーニングによって、筋肉が増えると、脂肪が燃焼しやすい体になります。

【血行促進】

加圧と除圧をくり返すことで、血管に弾力が蘇ります。血行が良くなり血液量も多くなるので、新陳代謝が活発になります。冷え性や肩こりなどの不調が改善します。

【回復力アップ】

加圧トレーニングを行うと骨折や肉離れ、ねんざなどのケガの回復が早くなるという研究データがあります。成長ホルモンによって、筋肉や人体の修復が早まると考えられています。

【筋力アップ】

軽い負担で高い効果が得られるので、トレーニングを続けやすいのが特徴です。さらにケガなどもしにくいので老若男女だれでも実践できます。

【若返り・美肌】

加圧トレーニングをすると通常の約 290 倍もの成長ホルモンが分泌されたという研究結果が出ています。成長ホルモンは、肌のハリやツヤを取り戻し、脂肪の付きにくい体になります。



RIVER-UP HP より

ニコニコ箱

寺本 匡 2週間ぶりの例会になります。皆さん、5月も出席よろしくお祈りします。

赤堀 哲也 新型コロナが2類→5類へ移行されたことで、まわりが色々変わってくると思います。残り2ヶ月の任期をしっかり努めていきたいと思っています。

辻 諒淳 昨日(8日)、原田武俊君と一緒に私の運転で和歌山のお寺へお参りに行って来ました。久しぶりにゆっくり話をさせていただきました。お元気ですよ。康乗佳文様、本日はありがとうございます。よろしくお祈り致します。

菅根 清 暑いですね。今年も早く夏が来そうですね。本日は康乗様よろしくお祈り致します。

山本佳弘 先日、雨宮君から連絡があり、「公務員試験や就職活動の結果、今月から東京の会社の法務部で働くことになりました。就職活動ではRCの経験が役に立ちました。落ち着いたらご報告に伺います。」と連絡がありました。

山本敦洋 早退お詫びと、よっちゃん外卓頑張って下さい。5月で47才です。あと3年で50才。オーノー(笑)。菜乃ですが、ベストキッド2次審査合格いたしました。1年後最終審査です。受かるかな。

光吉直也 康乗様よろしくお祈りします。

坂本恵子 //

中峰千世子 //

杉山竜二 //

高原 歩 //

大田忠博 //



委員会席 ニコニコ箱を披露する高原君



実際に加圧トレーニングを体験する 矢田君