

浜松西ロータリークラブ週報



Rotary 

2021～2022年度
国際ロータリー会長
シェカール・メータ
第2620地区 ガバナー
小林 聡 一 郎

Rotary International D2620 (静岡第5グループ)

事務所 浜松市中区元城町109-18 〒430-0946
例会場 ホテルコンコルド浜松 例会日 毎週金曜日12:30～13:30
Tel:053-457-1116 Fax:053-455-4614
E-mail : hamamatsu-nishi@ri2620.gr.jp
会 長 渡邊記余子 幹 事 半場圭伊子
クラブ報委員会 山下隆久 北野一正 鷹見剛志
竹村寿文 須藤京子

第2093回 Vol.45-No.10 2021/11/19(金) 12:30～13:30 (晴)

司会SAA 岩淵綾太君
点鐘 会長 渡邊記余子君
ロータリーソング 「奉仕の理想」
ソングリーダー 山下隆久君
四つのテスト 木下英也君

します。そして、西ロータリークラブから舞阪中学校への寄付は、今防災グッズの中で最先端のドローンです。朝、贈呈式をして、先生がその場でドローンを飛ばしたので拍手喝さいを受けてきました。これも、感動的な場面でした。



出席報告

鈴木倫子君

会員数	総出席	当日出席率
51名	42名	87.5%

(免除者 15名) (事前MU 0名)

会長挨拶 渡邊記余子会長

皆様こんにちは。

今日も皆様とご一緒に例会が執り行われることに感謝申し上げます。先週のロータリー奉仕デー、及び45周年記念事業に携わっていただきました皆様、お疲れ様でした。おかげをもちまして晴天にも恵まれ会員23名、地域の方々29名総勢52名の方々に盛大にロータリー奉仕デーが執り行われましたこと感謝申し上げます。ラッパ水仙500球とフラワーパークからの思いもよらぬ寄付でアジサイエンドレスサマー3本、ユキヤナギ2本、こでまり2本、黄コデマリ1本、一重ヤマブキ1本、ヒベリカブ3本の寄贈をいただきました。当初は予定になかった、塚本こなみ先生もお越しくださり植栽の手順ややり方を丁寧にお教えくださり何だかとても勉強になりました。片付けまでしっかりと行ってくださったロータリーさんは初めて、私、感動しましたと塚本先生にお褒めの言葉までいただき胸をなで下ろしました。



また、天浜線社長はじめ社員一同感謝します大変喜んでいまして、後日浜松磐田信用金庫伊藤様よりお礼の電話もいただきました。天浜線の新所原の駅員さんにも水やりの指導をこれからしていくとお約束していただきました。きょうは、朝から舞阪中学校防災マップ作りのメインであります街歩きが行われています。西ロータリークラブの会員が引率して街歩きしております。お陰様で今日のSAAは岩淵君一人、あとは全員街歩き参加です。岩淵君、今日はあなたが頼りです。よろしく願いいた



それでは、今日の私へのメッセージです。共感いただければ幸いです。

人の役に立つとうれしい。素直にうれしい。人の心に触れるとうれしい。その人の素の心に触れるとうれしい。人は、損得ではないと痛感する。また、人の心は多面的である。その多面的な心の中でも、良心という部分に触れると、うれしい。人の良心に触れると、幸せな気分になる。触れるだけで、幸せになれる。人の役に立ちたいという思いが良心。良心に出会い幸せになるとは、別に、他人の良心ではなく、己の良心に出会っても幸せになる。幸せになろう。みんなで幸せ

になろう。難しくなくみんなで良心に触れ合えるようになろう。その始めの一步をあなたから最後の一步もあなたが。それが、あなたの大切なお役目。頑張ってください。あなたが幸せになるために。みんなが幸せになるために。何かお役に立つことがあれば、応援させていただきます。出番を待っています。

勝手な応援メッセージより

ロータリーの奉仕の心、みんなで助け合う心、みんなが幸せになる事。大事な奉仕のお仕事です。今日もよろしくお願い致します。

幹事報告 半場圭伊子幹事

◎例会変更のお知らせ

○浜松東RC (オークラアクトシティホテル浜松)

- ・12月17日 (金) 12:00~12:30
- ・12月31日 (金) 特別休会

○浜松南RC (グランドホテル浜松)

- ・12月16日 (木) 12:00~12:30
- ・12月23日 (木) 特別休会
- ・12月30日 (木) 特別休会
- ・1月6日 (木) 特別休会
- ・1月13日 (木) 12:00~12:30

○浜松北RC (グランドホテル浜松)

- ・12月22日 (水) 11:30~12:30
- ・12月29日 (水) 特別休会

○浜北伎倍RC

- ・11月30日 (火) 特別休会

○パワー浜松RC

- ・12月14日 (火) 7:30~8:00
- ・12月28日 (火) 特別休会

◎配布物

- ・週報 2092号 ・クリスマス会のご案内
- ・本日の卓話「フットセラピー」要綱

スマイルレポート 岩淵綾太君

◎高部守弘君

本日卓話はフットセラピー (足指こすり健康法です。) 明るく、楽しく、元気よく、パワーアップしましょう!



委員会報告

◎浅井直行親睦委員

クリスマス会 (夜間例会) のご案内
昨年度から続く新型コロナ感染を防ぐため、今年度におきましては、人数制限を考慮するなど様々な対策を考え、「クリスマス会」と称し、会員様のみのクリスマスイベントとさせていただきます。

日時: 令和3年12月24日 (金)

17:50集合 18:00点鐘 20:45閉会予定

会場: ホテルコンコルド浜松 2階 雲の間

◎瀧本健司君

チョウ・チイさん状況報告

本日のプログラム

担当 齋藤剛史広報委員長

発表者 高部守弘君 (フットセラピスト)



タイトル

フットセラピー足指こすり健康法

◎足指こすりで血行をよくする

交通機関が発達していなかった昔の人は、年齢性別を問わず、仕事に遊びに、とにかくよく歩きました。しかし現在はどこに行くにも車や電車を利用し、建物の中ではエレベーターやエスカレーターに乗って歩きません。このような生活が、すべて悪いということではありませんが、足を使わない生活を続けていると、下半身の筋肉が衰え、血行が悪くなるので、足が冷たくなり、足の老化を早めます。(中略)このような状態を避けるには、適度な運動を行うのがいちばんです。しかし「わかっているけど時間がない」という人も多いでしょう。そこでおすすめしたいのが「足指こすり」です。

◎足指こすりでリンパ液の流れもよくなり、免疫力がアップします。

足指こすりはだれでも簡単に行うことができます。初めは少し痛みを感じるかもしれませんが、これはリンパ液の流れが停滞しているためです。リンパ液は、白血球の一種で、体内に入ってきた異物や細菌、そしてガン細胞を撃退するために、リンパ管を中心に全身をパトロールしています。

◎足首を回すと、体を柔らかくし、全身の血行を促進し、脳の働きをアップします。

◎足指こすりによって改善される症状には次のようなものがあります。

- ①血糖値、血圧、コレステロールの安定
- ②動脈硬化の予防と改善
(脳卒中、心筋梗塞、狭心症の予防)
- ③抵抗力の強化 (風邪などの感染症の予防)
- ④肩や首のこり、腰痛、膝痛の緩和
- ⑤新陳代謝の促進 (肌荒れの改善、ダイエット効果)
- ⑥むくみ、冷え性の改善
- ⑦ストレス解消

☆このような効果は、一日一回、最低でも一ヶ月続ける事によって初めて現れます。気長に地道に続けることが大切です。



- ◆本日の例会メニュー
- 浜名湖青のり風味の
- クラムチャウダー
- ハンバーグ焼きと
- 白身魚のフライ
- 彩サラダ 杏仁豆腐
- コーヒ