



地域を育み、大陸をつなぐ

BUILDING COMMUNITIES –
BRIDGING CONTINENTS

国際ロータリー第2660地区 ■吹田江坂ロータリークラブ.....

SUITA ESAKA ROTARY CLUB

CLUB WEEKLY BULLETIN

創立年月日／1990.2.27
事務所／〒564-0063 吹田市江坂町1丁目23番101号(大同生命江坂ビル12F)
TEL06(6821)0222 FAX06(6821)0206 E-mail:esaka-rc@lake.ocn.ne.jp

例会場／新大阪江坂 東急イン・3F 〒564-0051 吹田市豊津町9番6号 TEL06(6338)0109 例会日／毎週火曜日 12:30~13:30
会長：水谷 善博 幹事：延 秀 恵 会報委員長：内田 正

2010年12月14日 第979回例会(第978号)

本日の例会

今週の歌 「四つのテスト」
「年次総会」

前回〔12月7日〕例会記録

来客

北木 平八郎 君(大阪梅田東)

会長の時間

水谷会長

皆様こんにちは。本日は悲しいお知らせがあります。北村康栄会員の奥様が62歳で先週金曜日に急逝され、延幹事から各自宅宛にFAX連絡いたしました。昨日告別式がありました。謹んでお悔やみ申し上げます。

さて、師走となり何かと気ぜわしい時期となりましたが、健康に気をつけながら頑張って頂きたいと思います。

今日はロータリーでは家族月間です。お酒を飲む機会も増えると思いますが、家族を大事にして健康に留意して頂きたいと思います。

人が幸せを感じるのは、さまざまな事から幸せを感じます。心が通い合える友人と過ごす時間、家族と和やかに語りあえる時、仕事が順調に展開している時、絵を描いたり好きなスポーツに打ち込んでい

出席報告

田畠委員長

【12月7日】

在籍会員 41名(内出席規定適用免除者 10名)
出席会員 31名(内出席規定適用免除者 6名)
ホームクラブ出席率 83.78%

11月9日のMUを含む出席率 94.74%

次回例会のお知らせ(12月21日)

「クリスマス家族会」

る時、お金があって好きなものが買えたときなど、人それぞれ幸せ感は違うでしょう。しかし病気や怪我をしてしたり、体調がすぐれないときは、何があっても、幸せを感じることは無いでしょう。

足は第2の心臓と言われています。健康維持には足腰を鍛えていくことが大事です。足裏には内臓機能のツボがあり、それを刺激することは、体に良く、脳にも良い影響があるという説があります。穏やかなペースで歩き汗をかくことは、血液の循環が良くなり、新陳代謝が促進され、体の老廃物が体外に運び出され、全ての細胞が活性化されるのです。身体中の血管が広がり、血圧も下がります。積極的にO₂を取り込み脂肪が燃焼されてスリムな身体になります。更に心肺機能が高められる効果があります。骨格もしっかりします。体調がすぐれないときは無理せず、回復したら又、歩くように心掛け継続することが健康の秘訣です。お金もかからず若さと健康それにスリムな体が手に入り幸せが約束されます。

歩き方としては、

1km10分のペースで30分以上

両手の指先を振って血行を良くする

5本の足指で後ろ足でけり、膝下を振り出し、

関西大学RAC例会出席担当

12月14日Eグループ 渡辺、山崎、田中(茂)
北山、東各会員

会場：中央体育館 図書資料室

時間：19:00~20:00

私達は他人(ひと)を思いやり 奉仕の理想のもと 地域社会へ貢献するよう 努めます

言行はこれに照らしてから

四つのテスト

1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

卓 話

かかとから地面につく。
膝と膝を触れ合うよう、内股にならぬように、
いくらか爪先を開き 1本線上に
腕は肘を少し曲げ、前に小さく後に大きめに肩
甲骨を積極的に動かす
腰は足の延長と考え、右足を前に出したら右腰
も前に、ウエストをよじる感覚で
歩き終ったらストレッチ体操を

幹事報告

延 幹 事

次回12月14日は、年次総会です。開催通知はすでに送付いたしております。ご確認下さい。
12月21日は、家族会のため例会時間は18:00に変更しております。
当クラブでは、年賀状のやり取りはしないことが、慣例となっておりますので、よろしくお願ひいたします。
例会終了後、第2回ニコニコキャンプ実行委員会を行います。

ニコニコ箱

北木平八郎様（大阪梅田東） 秋ですねー。宜しくお願いします。
延 会 員 11月連続欠席しました。橋本さん お手数をおかけ致しました。ありがとうございます。
堀 田 会 員 卓話ガマンして下さい。やっと息子が結婚しました。
西 上 会 員 結婚記念日・誕生日のお祝いありがとうございます。
八 橋 会 員 北木さん、いらっしゃいませ！
本日分 35,000円 累 計 748,000円

関西大学R A C例会出席報告 速 見 会 員

日 時：11月30日(火) 19時～20時
場 所：関西大学千里山キャンパス
中央体育館 図書資料室
出席者：R A Cメンバー・他校メンバーを含め
20余名
北村(康)会員、北村(雅)会員、速見
開会点鐘に始まり、次第に從い進められた。メインプログラムとして「ジャパネットたかた例会」と題し、5班に分かれ、「甲子園の砂」「名水」他3品物をいかに良い品をいかに安く売るかを考え、一番うまく宣伝し買う気にさせるかを競った。和気藹々の楽しい例会を過ごすことが出来た。若いメンバーの元気を貰った一時であった。

「雑 感」 堀 田 稔 会 員

近頃変に思う事。

過払い金利の取立屋（正義なんかなー）
大手商社のバックアップで出来るアウトレット
格安売りの大型店舗、安くなければ売れない
そんなん日本で景気良くなるやろか？ 失業率
が下がるやろか？ そんな日本、世界でどの位置
なんかなー…と思うのですが、ぼやいて仕方無いの
で後は止めときます。

最近のゴルフ場経営は大変厳しいそうで、プレー
をする人も減少し（25%減）客単価は（22%減）
コースの管理費は少し下がっている（5%～10%）
ようですが、特に外資系のゴルフ場は、昼食付、セ
ルフプレーで6,500円～7,500円、おまけにスpon
サーコンペ参加無料、結構良い景品も。キャディさん
を置いて営業しているゴルフ場は大変です。因み
に私のホームコースでも平日のお客様が少ないため
にキャディさんの確保が難しく、日曜日のクラブ競
技はセルフプレーになったり。茶店の方は人が居な
くなり、自動販売機になるような始末で…。コンビ
ニで買ったペットボトルの持ち込み。キャディさん
にあげる物まで持ち込むような事が茶店の売り上げ
減少に…等々。

ゴルフの話をすると口自慢になりますが、他に話
すこと無ないので…。今年は僕にとってゴルフの本
当に楽しく出来た年でした。

まず、昨年3度目のクラブチャンピオンに（我が
クラブでは最年長）決勝戦は40ホール1UPでフラ
フラで勝たせて頂きました。おかげでKGU主催の
クラブチャンピオントーナメント・報知アマの2競
技出場、関西インタークラブ決勝（箕面ゴルフクラ
ブ50年の歴史で初の決勝進出）関西ミッドシニア
決勝（3位）日本ミッドシニア（58位）と「スコ
アとか順位とかは別にして」全てのコース最高のセ
ッティングの中でゴルフが楽しめました。

最後に僕のゴルフ観ですが、

1. ミスをするスポーツ（遊び）である。
1. 言い訳をするスポーツ（遊び）である。
1. 終わった後に必ずタラレバの話とか、良かつ
た事の話で盛り上がる楽しい遊びである。