



# Weekly Report

## 小諸浅間ロータリークラブ

- ◆例会日/週火曜日 12:30~13:30 ◆例会場/小諸市鶴巻 音羽
- ◆事務局/〒384-0025 長野県小諸市相生町 1-2-12 エイワンビル 2 階
- ◆会 長 / 渡辺 頼雄 TEL 0267-23525 FAX 0267-23528
- ◆幹 事 / 依田 晋一 ◆広報・情報委員長 / 清水 泰男

NO. 1240 平成26年8月5日



◆点鐘	渡辺 文夫 会長
◆SAA	橋詰 希望 委員
◆ソング	君が代 誕生日の歌

### ◆誕生祝

小池平一郎会員 渡辺 頼雄会員

### ◆皆勤祝

渡辺 文夫会員(4 回目)

### 【会長挨拶】 渡辺 文夫 会長

今期初めての親睦を兼ねた納涼夜間例会です。本日は猛暑の中、会員家族の方、合わせて 26 名の参加です。ご協力を頂き誠にありがとうございます。感謝申し上げます。時間が許せばお風呂に入って頂き、楽しい一夜になればと思っております。よろしくお願い致します。

この後 10 月 21 日はゴルフを兼ねた合同夜間例会があります。また 11 月 15 日・16 日は親睦を兼ねた、北陸金沢と能登半島バス旅行の計画が進んで居ります。親睦委員長、湯本さん始め親睦委員の皆様ご苦労様です。引きつづき宜しくお願い致します。

病気療養中の両川さんは心臓の病いと聞いていますので、心臓について調べてみました。心臓という臓器は年を取るとともに機能が衰えていくものです。しかしそうならない様にしたいもので、アンチエイジングに重要なことは生活習慣です。

具体的には一つは「規則正しい生活リズムを保つ」ことが挙げられます。朝早く起き、日中に活動して夜はゆっくり休息し早目に就寝する。

二つ目は「食事の習慣」です。基本的には栄養バランスの良い食事が大切ですが、特に心掛けたいのが

塩分、脂肪、砂糖を取り過ぎないことです。取り過ぎると体に蓄積し害をもたらします。

三つ目は過度な運動は心臓によくない「適度な運動」です。運動すればするほど鍛えられ強くなると思っている人がいる様ですが勘違いです。

お互いに注意して以上三つを守ってはいかがでしょうか。以上会長挨拶といたします。ありがとうございました。

### 【幹事報告】 依田 晋一 幹事

1. ローターイ囲碁同好会より第 13 回ロータリー全国囲碁大会について

日時 10 月 11 日(土)

会場 日本棋院会館(東京・市ヶ谷)

2. 例会変更

佐久コスモスRC 8 月 11 日(月) 定刻受付なし

8 月 18 日(月) 定刻受付あり

3. クラブ計画書

南佐久・千曲川・佐久コスモスRC

・来週 8 月 12 日(火)ガバナー補佐事前訪問、各委員長さんはクラブ計画書ご持参下さい

### ◆ラッキー賞

掛川 興太郎 君

### ◆ニコBOX 清水 泰男 委員

掛川興太郎君	
矢島 栄一君	今日は温泉に入ってゆっくりしたいです。
前田 博志君	今日は楽しい
小池平一郎君	夜間例会、会場委員の皆様ご苦労様です
橋詰 希望君	はからずも、「商工こもろ」に名前が載ってしまいました

神津恭通君	納涼会、楽しみましょう。
湯本敏晴君	納涼会に「シルバー艶歌」にご協力いただき、有難うございました。
黒澤明男君	
依田晋一君	納涼夜間例会に乾杯！

渡辺文夫君	皆勤祝有難うございます。納涼夜間例会楽しみです。
清水泰男君	
小島 勝君	
中河邦忠君	

◆【出席報告】 黒澤 明男 委員

	会員数	出席	M・U	欠席	出席率
本日 8月5日	22	19	事前1名	3	83.33%
前々回 7月15日	22	21	事後0名	1	95.00%

【本日のプログラム】 納涼夜間例会 (布引温泉こもろ)



渡辺会長挨拶



依田幹事 乾杯



湯本委員長



「茂木勝利とシルバー艶歌」



掛川興太郎会員ご家族



小池平一郎会員ご家族





次週のプログラム : 8月12日 ガバナー補佐事前訪問

次々週のプログラム: 8月19日 会員増強について 前田博志会員増強委員長