



# 30 創立 1984.7.10 / 認証 1984.8.6 国際ロータリー第2660地区 大阪鶴見ロータリークラブ会報

事務所：〒534-0026 大阪市都島区網島町9番10号 大閘園内  
電話：06-6357-8171 ファックス：06-6357-8011  
例会日：毎週火曜日 12時30分 / 例会場：大閘園  
会長：広瀬 芳和 / 幹事：鳥居 和久 / SAA：覚野 廣久  
電子メール：rcosatrm@cf.mbn.or.jp  
ホームページ：http://rc-osaka-tsurumi.jp/



## 本日の例会

〈第1426回〉 2014年6月3日(火) 本年度第41回

### 卓 話

最近の「？」な出来事  
講師：谷 康平 会員

担当：武市会員

■ロータリーソング ■ランチタイムミュージック  
君が代・四つのテスト

## 次回の例会

6月10日(火)

### 次回卓話

イニシエーションスピーチ

担当：濃添会員

## 前回の報告

### 会長インフォメーション <PRESIDENT INFORMATION>

会長：広瀬芳和

#### 正しい歩き方

歩き方が悪いと姿勢も悪くなり、体調不良の原因となったり、なにより見た目が格好悪くなります。より格好良くそしてより一層健康になるためにも、ぜひ正しい歩き方をマスターしてください。

#### 1. 自分の歩き方のクセを知る

人それぞれ歩き方にはクセがあり、そのクセが姿勢の悪さに関係していることがあります。簡単なチェック方法として普段使っている靴の裏を見る事で自分の歩き方のクセが分かります。

理想的な靴の減り方は、左右同じような減りで、なおかつ、【親指の付け根部分】と【かかと部分】が磨り減っている状態になります。

自分の歩き方のクセを知る事が正しい歩き方へのまさに第一歩ですので、すぐにでも靴の減り方をチェックしてみてください。

#### 2. 正しい歩き方のコツ

正しく歩くコツとして「つま先でしっかり地面を蹴る」「踵から着地する」そして「キレイな姿勢で歩く」の3つがあります。

つま先、特に足の親指あたりを意識して地面を蹴ると自然と大きな歩幅で歩けるようになります。そしてあげた足を着地させる時には足裏の前方部分や足裏全体ではなく、かかと側から着地するようにしてください。

足の裏に塗った絵の具で、踵からつま先まで足の裏全体の足跡を綺麗に地面に付けるようなイメージで歩くと「つま先でしっかり地面を蹴る」「踵から着地する」がやりやすいです。

#### 3. キレイな姿勢で歩く

正しい歩き方の一番大切なのは、目線を真っ直ぐ前に向け、背筋を伸ばしたキレイな姿勢で歩く事です。

当たり前と思うかもしれませんが、ほとんどの方は背を丸めて下を向いて歩いています。

また、寒いこの時季に多いポケットに手を入れて歩くのも、自然と背中が丸くなってしまいます。

(2ページへ続く)

## ロータリー親睦活動月間

大阪鶴見ロータリークラブテーマ「参加しやすい、参加したい、参加できる、気楽なクラブを」

(1ページより続き)

キレイな姿勢で歩くコツとして、本を頭の上に乗せて落とさないように歩くイメージするとキレイな姿勢で歩く事ができます。

運動不足解消のチョットしたお散歩の時にでも気軽にできる『正しい歩き方』です。

正しい歩き方をマスターして、より格好良いロータリアンを目指し、健康で長生きをしたいものです。

## 幹事報告

幹事：鳥居和久

5月27日(火) クラブアッセンブリーその2  
6月 3日(火) 現年度・次年度理事会  
6月17日(火) 台北華朋RCの歓迎夜例会には、奥様同伴でご出席ください。

## カイツブリ会

部長：津野友邦

5月24日(土) アートレイクゴルフ倶楽部にてかいつぶり会が開催されました(参加者12名)。お陰様で、暑くもなく寒くもなく素晴らしい天気の中、いつもながらの楽しい和やかな会となりました。今回は中村会員が優勝されました、おめでとうございます。次年度もかいつぶり会の部長を務めさせていただきますので皆様どうぞよろしくお祈りします。

次回のかいつぶり会は9月中旬～下旬を予定しております。近くなりましたら候補日のご案内をさせていただきますのでよろしくお願い申し上げます。



## 出席・親睦委員会

副委員長：山本良一

### 台湾市華朋RC歓迎会・夜例会のご案内

今年度も残すところ1か月余りとなりました。会員の皆様には1年間大変お世話になり感謝申し上げます。

親睦委員会としては最後の行事となります「台湾華朋RC歓迎会」を台湾華朋RCより7名の方をお迎えし開催致します。昨年当クラブが訪問した際には熱烈歓迎をいただきましたので、そのお返しに真心のおもてなしが

できればと存じております。

つきましては、全会員参加の元、下記の通り歓迎会を開催いたしますので、万障繰り合わせの上御夫人共々ご参加くださいますよう宜しくお願いいたします。

### 記

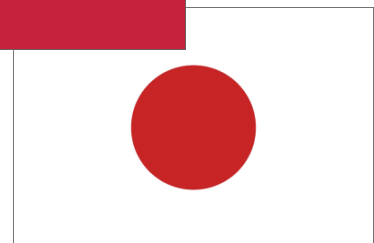
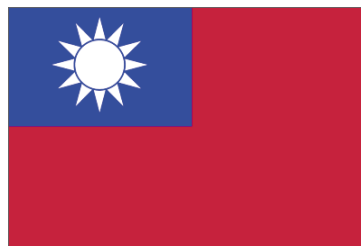
日時：6月17日(火) 5時30分より例会  
6時より歓迎会

場所：太閤園 別館 桜宴 1階 庵

会費：全会員 5千円(理事会決議により不参加の場合も徴収させていただきます。)  
御夫人 5千円

### <台湾華朋RC参加者>

創会会長：鄭 新開 CP Doctor  
会 長：陳 明星 P Star  
幹 事：林 志開 Rtn JK  
幹事夫人：陽 欣鏐 Sonia  
前 会 長：陳 淑真 TPP Jessica  
國際社委員長：韓 鎮安 Rtn Joey  
通 訊：黄 郁芳 Yosiko



😊 NIKONIKO箱 😊

¥13,000.- 累計 ¥1,281,000.-

中村会員 カイツブリ会、インの4番ニアピンあまりの嬉しさに名前を書くのを忘れました。幻のニアピン、減額して自祝!

覚野会員 カイツブリ会、津野さんお世話になりました。

山本(良)会員 カイツブリ会、7位入賞ありがとうございました。

# 大阪鶴見RC国際交流基金

¥101,000.- 累計 ¥364,000.-

- 中村会員 カイツブリ会、優勝 自祝！ダブルペリアのハンディキャップのお蔭です。
- 井上会員 カイツブリ会、晴天の下大変楽しませていただきました。津野会員ありがとうございました。
- 田中会員 5/24カイツブリ会、優勝中村さん、ベスグロ覚野さんおめでとうございます。
- 中嶋会員 12月に5人目の孫ができます。まだまだ頑張らなければなりません。売上を上げ利益を上げます。宜しくお願いします。
- 菊井会員 先の土曜日、高校の同窓会がありました。65歳になるとさすがに現役で働いている人は極めて少なくなっていました。
- 山崎会員 先週、石垣島で星野リゾートの星野社長とミドリムシの出雲社長の話を聞いてきました。
- 西野会員 忘れてました。ご免なさい。カイツブリ会お世話になりました。
- 林 会員 遅くなってすいません。うっかりしてました。
- 覚野会員 本日、早退のお詫び！
- 谷会員、大草会員、岡田会員、水間会員、木村会員

## 卓話

### 次年度幹事として

担当：次年度幹事 井上修一

次年度幹事として、次の3点についてお話させていただきます。

#### 1. 委員会活動にあたってのお願い

会員数の減少の影響は、会員皆様の色々な面での負担の増大だけでなく、活動そのものにも及ぶ懸念があります。先週の会長方針の二つ目にありました「友をふやそう」即ち会員増強が契機の課題ではありますが、当面は皆様のご協力を得て委員会活動を盛り立てていきたいと思っておりますので宜しくお願い致します。

#### 2. 活動の特徴点

一点目は、「創立30周年記念事業」です。会長方針にありましたように11月1日(土)の記念式典に向けて全員で取り組まなければなりません。つきましては年間行事の中に30周年実行委員会の日程を記載しましたので関係者の方は予定していただくよう

お願い致します。

二点目は、それに関して①例年10月に行っていました「日本語作文コンクール」の2月24日(火)への変更。②「国際交流のつどい」を中止して30周年記念行事の中で青少年奉仕活動を行う。など30周年記念式典の前に「鶴見区民祭り」以外の行事はできるだけ入れない方向で調整しました。

#### 3. 予算編成にあたっての考え方とお願い

当クラブの財政が厳しい状況にあるのはご認識頂いていると思います。

まず、収入面ですが、ニコニコ箱が収入の10%以上を占めています。次に会員数ですが、35名が今年度予算編成時同様、当クラブがこれまで通り活動していくうえでの最少人数だと思っております。

また、関係者の方の御了解をいただき喜寿会員の会費の見直しをさせていただきました。

WCS地区拠出費は次年度はなくなる予定ですが、人頭分担金を(仮)国際奉仕活動金として例年通り徴収させていただきたいと思っております。

一方、支出面ですが、次年度は国際交流のつどいを一旦中止しますので、45万円の減になりますが収支バランスとしては今年度の実績等を踏まえて各委員長とご相談させていただきながら決めていきたいと思っております。

次年度も会員の皆様には大変ご負担をお掛けする事になりますが、私も皆様と心をひとつにして頑張りたいと思っておりますので、ご協力の程宜しくお願い申し上げます。

## 今月の表彰とお祝い

Commendation & Celebrate!

### 誕生日

中村、山本(隆)、発

### 在籍年数

24年 宇野、17年 林

### ホームクラブ10回連続賞

広瀬、井上、田中

### 結婚記念日

6/4 谷

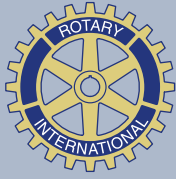
各会員

## 前回の出席報告

(5月27日 1425例会)

会員数	31名	ビジター	1名
(内出席規定免除 6名)		ゲスト	1名
出席会員	25名中 18名	出席総数	24名
出席免除会員	6名中 4名	前々回 5/13 M/U	0名
出席率	22/29 75.86%	修正出席率	85.71%

担当：大草会員



www.rotary.info

# ROTARY

121万の  
ボランティア会員  
世界200カ国

## ロータリーソング

### 四のテスト

言行はこれに照らしてから

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

### R-O-T-A-R-Y

R-O-T-A-R-Y,  
That spells ROTARY,  
R-O-T-A-R-Y is known on Land and Sea.  
From North to South, from East to West  
They profit most, Who serve the Best  
R-O-T-A-R-Y,  
That spells ROTARY

### 奉仕の理想

奉仕の理想に集いし友よ  
御国に捧げん我等の業  
望むは世界の久遠の平和  
めぐる歯車いや輝きて  
永遠に栄えよ 我等のロータリー

### 我らの生業

我等の生業さまざまなれど  
集いて図る心は一つ  
求むるところは平和親睦  
力むるところは向上奉仕  
おゝロータリアン 我等の集い

### 限りなき道ロータリー

奉仕の理想 胸に秘め  
友情花と咲かせつつ  
生きよう今日も ニコニコと  
一筋の道 ロータリー  
限りなき道 ロータリー

### それでこそロータリー

どこで合っても やあと言おうよ  
見つけた時にゃ おいと呼ぼうよ  
遠い時には 手を振り合おうよ  
それでこそ ローローロータリー

### 町に灯(ともしび)を

出会いの挨拶してごらん  
並木さらさら葉から葉へ  
人にやさしい町の風  
ロータリー ロータリー  
廻って 守れ 風車になって  
地球がきれいな息をする

### われらがロータリー

「聞こえるかい 熱い心の高鳴りが」  
夢を世代に受け継いで  
今日も明日もその先も  
胸いっぱい友情深め  
肩組んで 謳おう  
われらが ロータリー