



Rotary Weekly

広島空港ロータリークラブ週報

2017年12月23日発行

会長 乗越耕司 / 副会長 佐々木正親 / 幹事 河井一郎 / SAA 玉川勇二郎

事務局 三原市本郷南6丁目3-26番地 三原臨空商工会 2階

TEL 0848-86-0986 ・ FAX 0848-86-0992 ・ E-mail h.kukorc@vega.ocn.ne.jp

例会会場 広島エアポートホテル TEL 0848-60-8111

2017-18年度

イアン H.S. ライズリー R I 会長テーマ

ROTARY: MAKING A DIFFERENCE

ロータリー: 変化をもたらす



JAN 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

休会

休会

新年夜間例会

例会

例会

本日のプログラム (12月23日)

年次総会・クリスマス家族例会

次回のプログラム (1月17日)

新年例会 (19:00~21:00)

第1097回 2017年12月13日 例会記録

点 鐘 佐々木副会長

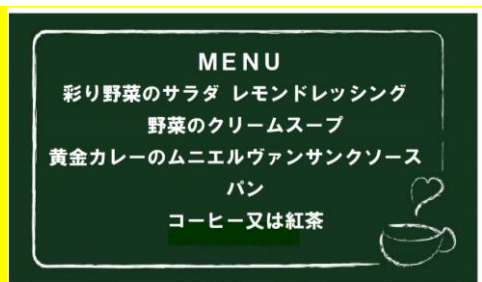
ロータリーソング「それでこそロータリー」

ロータリアンの行動規範唱和

出席報告

	会員数 名誉会員	出席者	メイク	欠席 (免除)	出席率
本日 (12/13)	27 1	20 1	3	3 1	88.46
メイク	灰谷・乗越・河井				
前々回 (11/29)	27 1	20 1	3	3 1	88.46
メイク	灰谷、鶴田幸彦・玉川				

食事時間



副会長時間



12月は「疾病予防と治療月間」です。第2710地区では「がん予防の推進」を積極的に推進していかなくてはなりません。来月下旬にはがん予防推進委員会の堀内委員による卓話があります。本郷中央病院において会員の検診の詳しい方法をお教えいただく予定です。

生活習慣病は、我々が日々、直面しており注意しなければならない課題です。11月8日は「イイハの日」でした。歯やお口の勉強会などで、お口のケアについて講演依頼があります。基本は、自分、家族が受けたサービスだと思います。皆さん、ベロを出してみてください。元気がいい人はベロもまっすぐきれいに出てきます。色もきれいですね。病氣、高齢のため、かなり汚れてきます。歯がない人は、口腔清掃は必要ないですか？という質問があります。ベロや頬っぺた、歯肉にも汚れが付き、がんもできます。我々は「髪の毛がなくなると、頭は洗わないですか？」と聞き返します。皆さん、反応がとても良いです。日頃の歯磨きに加え、うがいをしてみましょ。ブクブク、ガラガラ、数回行ってください。インフルエンザの予防になります。口の中のバイオフィルムはこびりついてうがいだけでは取れにくいですが、皆様の口の中がすっきりすれば、きっと良い年越しができると思います。



副幹事報告

《配布物》週報1096号

《回覧》クリスマス例会 出欠表

2017年12月23日(土)18:30~20:30

広島エアポートホテル

新年例会 出欠表

2018年1月17日(水)19:00~21:00

広島エアポートホテル

4クラブ合同例会(広島空港RCホスト)

2018年2月7日(水)18:00~20:00

フォレストヒルズガーデン

I M

2018年3月10日(土)13:30~19:00

三原国際ホテル

今後の例会・行事予定

月	日	曜日	
12	27	水	休会(ビジター受付あり)
1	3	水	休会
1	10	水	休会
1	17	水	新年例会 19:00~21:00 (昼間 ビジター受付あり)
1	24	水	通常例会 卓話 重森佳代子会員
1	28	日	第10期RLIパート1
1	31	水	通常例会 卓話 がん予防推進委員会 堀内会員

卓話時間



伊藤佳子 会員

「Yoshiko World」

Yoshiko Worldへ ようこそ!!

皆さんは日々の運動はされていますか?

約2年前ゴルフのスイングリズム メトロノームを探すのにユーチューブを利用し始め、そこから次々に自分の知らない曲を楽しむ事を知りました。今日はそれを使います。30分お付き合いください。

では、さっそく!!

レオタードの要望がありました。スポーツウェアでさせていただきます。

① 横になる



② 足先を伸ばしたり上に向けたり



③ 膝を立てます



④ 腰を上げ下げする。(おしり、ふとももを触ってみてください。硬くなる。ヒップアップになります)



⑤ ウエストの横に手をあて、腰を横に振ります。お腹の脂肪が多いほどブルブルすると思います。お腹の筋肉がついて、脂肪が減ってきます。



振ってください。脂肪が揺れるのがわかりますか? 降ろしてください。

⑥粘土をねじるように背骨をまっすぐして腰を
ゆっくり左右に



⑦肩の力を抜いてブルブルしてください



⑧両手を腰の下に組んでお尻を地面につける



⑨手を先ほどより上に組む

足は曲げたまま、楽な姿勢でいいです。
胸を張ってゆっくりお尻をあげたり、地面につけたり
します。



腰をおろす。両肩が地面に付くように。足を伸ばす。
⑩かかとで反対の足裏をマッサージ。左右。力を入れる
と結構効きます。



⑪すねの外側を反対のかかとでゆっくり降ろしていき
ます。指圧みたいな感じです。



⑫胸の前で手のひらをおす



⑬小指から1本ずつマッサージ



⑭力を抜いて前に倒す



⑮猫のポーズ（無理せずに）上げたり降ろしたり



終わった後の皆さんの表情いろいろ…



私は朝起きた時に布団の上で
します。お風呂に入った時で
も湯船の中で足を上げてウエ
ストをブルブルしてもOK。

継続は力なり。私も健康器具
を買っては押入れ行き…
結局この方法が長く続き、草
刈をしては接骨院へ行き、ゴ
ルフをしては接骨院へ行って
いたのが、最近では脂肪の下に
筋肉がついてきて自分で接骨
しているのかとても調子が良
いです。

気が向いたらウエストやっ
てみてください。

本日の曲は、パソコン・アイ
パット・携帯どれも出せます。

ユーチューブ

- ・成功のキーワードはセルフ イメージにあった
- ・528hz DNA Hedling chakra cleansing
- ・スローなジャズ&ボサノバBGM

