ROTARY Club of SUITA WEST Weekly Bulletin　Weekly No. 1882 ／令和5年3月27日

IMAGINE ROTARY

吹田西ロータリークラブ

ウィークリー 2022-23

国際ロータリー第2660地区

Rotary Suita West RC

創　立　1980.6.12
事務所　〒564-0051 吹田市豊津町9番40号 カリーノ江坂1階　TEL06-6338-0832　FAX06-6338-0020
URL　http://www.suita-west-rc.org　E-mail　src@jasmine.ocn.ne.jp
例会場　新大阪江坂東急REIホテル　TEL06-6338-0109　例会日　毎月曜日 18:00～19:00
会長：伊藤泰充　幹事：橋本芳信　クラブ会報委員長：瓜生晴彦

4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

本日の例会

第1882回例会　令和５年３月27日
今週の歌　「我らの生業」
卓　　話　「ローターアクトクラブについて」
（関西大学RACの現状）
吹田江坂ロータリークラブ
2022－23年度 青少年奉仕＆RAC委員長
船橋　敏伸 様

前回の記録

会長挨拶　伊藤会長

元会員の橋本 治様、現会員の橋本幸治さんのお父さんが亡くなられました。

私もロータリーではご一緒させて頂いておりました。

ご冥福をお祈りします。

さて、本日よりマスクが個人判断により自由となりました。

３年間と長い期間、マスク着用がありやっと解放されたと思います。

高校生などは入学から卒業までマスクで友達付き合いをしてきた人がいるようです。

どうもマスクを外すことが恥ずかしいという方もいるようです。

次回の例会

第1883回例会　令和５年４月３日
今週の歌　「君が代」「奉仕の理想」
卓　　話　「私の職業」　髙木　大雅 会員

マスクがコロナの予防にどれほど効果があったのか？

どうなんでしょうか。

それより、マスクに弊害があったことは、間違いなさそうです。

明るいニュースでは、選手からWBC（ワールドベースボールクラシック）。

日本は中国、韓国、チェコ、オーストラリアと４連勝と快進撃を続けています。

次は、準々決勝となり、今週16日(木)東京ドームで行われます。

準決勝からは米国のマイアミのようです。

決勝は３月21日(火)ですが、日本が優勝することを期待します。

本日は健康情報として、「睡眠」の話題です。

「春眠暁を覚えず」という言葉がありますが、実は春は眠りにとって過酷な季節という意見もあるようです。

橋本(芳)幹事

3つの理由

①環境の変化

入学や入社などの変化で慣れない状況によるストレス。

②花粉や大気汚染などのアレルギー症状

花粉や黄砂、PM2.5など、アレルギー症状を引き起こす物質が大量に飛散。

くしゃみや鼻水が止まらす寝苦しいこと、私も花粉症でストレスです。

③激しい寒暖差

1年の中で最も寒暖差の激しい時期で自律神経が乱れやすくなります。

確かに変化のある季節ですね。

こういう季節にリラックスして眠れるサプリメントがあります。

CBDという成分の入ったサプリメントで私もたまに使用しています。

このサプリを飲んで眠気がくるわけでなく、リラックス効果で睡眠の質をあげてくれると思います。

液体やパウダー状のものがあります。

リラックスして眠りたい時にお試し下さい。

ご参考まで。

ゲスト紹介　親睦活動委員会　木田委員長

本日は株式会社PRONOインストラクター 若尾佳奈様と長谷川優希様、またZoomにて緑地スポーツクラブカリスタ株式会社代表取締役 小山博司様にお越し頂いております。本日の卓話宜しくお願いします。

幹事報告　橋本(芳)幹事

1．橋本幸治会員のご尊父橋本治様がご逝去されました。(86歳)

橋本 治様は当クラブの会員として活躍されておりました。

謹んでご冥福をお祈りいたします。

2．熊本中央RCの子出藤（ねでふじ）会員より、吹田西RC会員全員に自分の所で作っている玉ねぎとドレッシングを送って頂きました。ありがとうございました。

次年度は熊本中央RCの例会に参加すると思いますので吹田西RC会員全員で御礼をしましょう。

3．3月結婚月のお祝いのお花をお送りしております。おめでとうございます。

4．来週3月20日は休会です。又3月27日は理事会を開催しますので、理事、役員の皆様宜しくお願いします。

出席報告　出席委員会　島倉委員長

●会　員　数　42名　　出席会員数　35名

●来　　客　3名　　来客（Web）　1名

本日の出席率　92.11％

●2月27日の出席率（メーキャップ含む）100％

社会奉仕委員会　近藤委員長

先週の例会を欠席しましたので、ご報告が遅くなりましたが3月1日の当クラブ主催のクリーンデーは、クラブ会員出席者13名と会員のご子息1名の計14名になりました。

参加者の皆様、ご協力大変ありがとうございました。

また、3月23日(木)午前10時～午後4時までの間、ビケンテクノ様のご協力で今年度2回目の献血活動を実施致します。ご案内は本日、皆様のボックスに入れております。

献血のご協力を、よろしくお願い致します。

青少年奉仕委員会　福原委員長

第2660地区春のライラセミナーが開催されます。期日は5月3日から5日、場所は大阪府立青少年海洋センターです。参加希望者をご推薦いただける方は、今週中に福原まで連絡をお願いします。詳しい資料をお渡しします。どうぞよろしくお願いいたします。

ニコニコ箱　坂口副SAA

●枡本会員　無事金婚式を迎えることができました。お祝いありがとうございます。

●佐々木会員　本日、2人目の孫が生まれました。

●本田会員　小山様、本日の卓話よろしく。お久しぶりです。

●坂本会員　第1回理事会、よろしくお願いします。

本日のニコニコ箱	19,000円
累計のニコニコ箱	1,097,000円
累計のニコニコB	12,000円

卓話

その場でできるストレッチ Part 2

緑地スポーツクラブカリスタ株式会社
代表取締役　小山　博司 様
インストラクター　若尾　佳奈 様
長谷川優希 様

◇株式会社PRONO　インストラクタープロフィール

若尾佳奈（ワカオ カナ）

インストラクター名　KANA

出身は大阪府豊中市。アパレル専門学校卒業後スタイリストとして勤務。顧客様に洋服を提供するという仕事をしていく中でその方を最大に美しく魅せたいと、エステの国際資格を取得しボディーマッサージ、フェイシャルエステを施術する業務に転職しました。

そこで更に気づいた事は外からだけではなく「中から健康的に美しくなってほしい」でした。

それから色んな健康に携わる事を学びましたがやはり人間は健康に生きていく上で運動は必要不可欠であると感じヨガを学び始めピラティス、解剖学を学び現在はパーソナルトレーナー、ヨガ、ピラティスインストラクターとして各方面のスタジオを回ってレッスンをしております。近年では心理学、脳科学も学びながら、これから先もたくさんの人々の笑顔を創っていける人であり続けたいと考えます。

長谷川優希（ハセガワ ユキ）

屋号　Re studio

トレーナーの専門学校を卒業後、整形外科で機能回復訓練士として５年勤めました。

フィットネスではパーソナルトレーナー、ピラティスインストラクターとして７年経ちます。

一昨年独立し、自分でスタジオをスタートし、ピラティス、幼児のkids fitnessや、企業様の健康体操、病院でのリハビリトレーナー、カリスタさんではパーソナルトレーナーとして幅広く活動しています。

これからも、「身近なトレーナー」として、たくさんの人の心にもカラダにも寄り添っていけたらなぁと思っています。

株式会社PRONO　インストラクター

PRONO カリスタ緑地公園

〒565-0851 大阪府吹田市千里山西４－37－５

各種お問い合わせ　Tel 06－6330－5000

若尾　佳奈 様

長谷川優希 様

全員でストレッチ

インストラクター　若尾佳奈様・長谷川優希様

3月17日　職業奉仕炉辺談話

3月21日　ガバナー杯争奪軟式野球大会

3月23日　献血活動