



浜松ハーモニーロータリークラブ週報

No.1209 2025.05.14 (水)

2024~25年度 RI 会長 ステファニー A アーチック
RID2620 ガバナー 小泉 久司 (甲府西ロータリークラブ)

Hamamatsu
Harmony RC
Weekly
Bulletin

会長挨拶

影山忠弘

皆様、こんばんは。本日は第3回目のガバナー補佐訪問例会となります。内山ガバナー補佐、渡邊事務局次長、本日はようこそお越しくございました。ご指導のほど、何卒よろしくお願いいたします。また、本日は「100%出席例会」となっております。ご多用の中、ご出席いただきました皆様に心より御礼申し上げます。本日の例会内容は、第3回目となる「ヨガ体験例会」です。実は私自身、2月の健康診断で肝臓の数値に異常が見られ、脂肪肝との診断を受けました。医師からは、食事に気をつけ、適度な運動を取り入れた生活を送り、6月に再検査を行いましょと助言をいただきました。それをきっかけに、食生活を見直し、自転車通勤を始め、パーソナルジムにも通うようになりました。加えて、畑仕事にも取り組むようになり、活動量が大きく増えました。そのおかげで、夜もよく眠れるようになり、体調はとても良好です。改めて実感しているのは、「健康はすべての活動の源である」ということです。心身ともに健やかであってこそ、ロータリー活動も日常生活も、意欲的に取り組むことができます。本日のヨガ体験が、皆様にとっても健康の大切さを再認識するきっかけとなり、今後のライフスタイルに役立つものとなれば幸いです。それでは、本日もどうぞよろしくお願いいたします。



プログラム I 「第3回ガバナー補佐訪問」



私の本年度の活動方針は2つの「かけ橋」になるという事でした。一つ目は、クラブとガバナー及び地区の間に入って各クラブの運営が潤滑に進

められるように務める事でした。会長幹事等に於いて、提起されました問題点をガバナーに報告して、調整等させて頂きました。又、グループ全体事業としての活動は「530運動」をさせて頂きました。各クラブ独自のプランでの奉仕活動をして頂いた上に、11月に白須賀海岸にて、全クラブが集まっての奉仕活動をして頂きました。その成果は5/18にオンラインで開催されます地区奉仕活動セミナーにて、報告させて頂きます。

二つ目は浜松と豊橋の間の「かけ橋」になるという事でした。「ロータリーのボーダーレス化への挑戦」というテーマを掲げ、地区が違う浜松・東三河2つの地域の交流を図るというものでした。内容は、丁度其々12クラブあるという事で、相手先クラブを決めて決められたミッションをこなして来て頂くというものでした。次年度以降も交流をして頂けるクラブもあり、当初の目論見が達成出来たのではないかと自負しております。

最後に、クラブ会長をはじめ、役員の皆様、そして会員の皆様の温かいご支援とご協力があつたからこそ、充実した活動ができました。一年間本当にありがとうございました。

ゲスト

内山悦二様 (静岡第5G ガバナー補佐) 渡邊正敏様 (ガバナー補佐事務局次長) 渡邊さや香様 (ヨガ講師)

幹事報告

配布物；ガバナー月信5月号

次週は休会、本日例会後に現次年度理事会とサントシュさんの歓迎会があります。

ゴルフ同好会；5月11日にかぐや姫カップを開催しました。(優勝 中島千春会員、準優勝 安間俊樹会員)

スマイル

安間みち子 (内山ガバナー補佐、渡邊ガバナー補佐事務局次長 ようこそおこし下さいました。今日は渡邊さや香講師によるヨガ体験例会です。どうぞ楽しんでいってください。)

中島千春 (かぐや姫カップにて優勝させて頂きました。当日、天候とメンバーに恵まれたことに感謝します。ありがとうございました。)

プログラム II 「ヨガ」



浜松ハーモニーロータリークラブ

〒432-8507 浜松市中区東伊場1-3-1 グランドホテル浜松内

Tel: 053-413-1782 Fax: 053-413-1781 e-mail: hhrc@plum.ocn.ne.jp