



『インスピレーションになろう』 Be the Inspiration

RI会長 バリー・ラシン 第2590地区ガバナー 金子 大

# 川崎中原ロータリークラブ会報

KAWASAKI NAKAHARA R.C. WEEKLY/2017~2018

会長・小泉 正博 幹事・徳安 久是 会場監督・今井 敬 会報委員長・戸張 裕康

事務所・〒211-0063 川崎市中原区小杉町 3-70-4 ホーユウパレス武蔵小杉 104

TEL.044-722-7282 FAX.044-722-0066 E-mail:info@nakahara-rc.com

◆例会場 ホテル精養軒 第1木曜日 PM12:30~ 第3木曜日 AM7:30~ TEL:044-711-8855

## 第 1442 回 (本年度 第 13 回)

平成 30 年 12 月 20 日 (木) **早期例会****点 鐘** 小泉 正博 会長**司 会** 小林 正樹 会場監督**斉 唱** 「四つのテスト」**会員出席報告** 江口 進 出席委員長

本日	会員数	出席	欠席	出席率
	28名	17名	11名	73.91%
前々回(12月1日)	欠席6名	Makeup 1名		92.00%

欠席者：今井会員、坂本会員、坂口会員、高木会員、都倉会員、渡久地会員

**お客様紹介** 小泉 正博 会長

- ◆丹羽 千種 様 (ゲストスピーカー)
- ◆小川 湧三 様 (川崎鷺沼 RC)
- ◆クルーズ由美子様 (川崎北 RC)

**委員会報告**

◇研修・雑誌・広報委員会 高瀬建夫委員

**ニコニコ報告** 江口 進 親睦委員長

◇小川 湧三 様 (川崎鷺沼 RC)

お世話になります。

◇クルーズ由美子 様

中原 RC の皆様 いつもお世話になりありがとうございます。千種先生、本日よろしくお願ひいたします。

◇小泉 正博 会長・徳安 久是 幹事

早いもので、平成 30 年最後の例会となりました。来年もお元気な姿でお目にかかりたく、良い年末年始をお過ごし下さい。

◇河合 東 会員

丹羽さん、本日は早朝のお願いにもかかわらず、おいでいただき有難うございます。よろしくお願ひいたします。差支えなければ、来年の小杉のスケジュールの案内もお願ひいたします。

◇SAA一同

丹羽様、早朝よりお越しいただき有難うございます。クルーズ様 ようこそ。

今日は今年最後の例会です。会員皆様ご自分のポストの中は、必ずお持ち帰りください。

◇親睦委員会一同

インフルエンザが爆発的に流行していると聞きます。うがい 手洗いなど徹底されるとともに、ワクチン接種がまだの方は、お急ぎくださるようお願いいたします。

「みんなニコニコ」

内藤 松雄 会員・若狭 滋則 会員・神谷 直 会員  
会田 公雄 会員・堤 研司 会員・市川 功一 会員  
山本 剛 会員

ニコニコボックス	本日	14,000 円	累計	294,000 円
記念日ニコニコ	本日	0 円	累計	45,000 円

**卓 話** 丹羽 千種 様「健康ストレッチ  
～心も体もリフレッシュ～」おはようございます。  
ストレッチを始める前に、私がなぜこのストレッチを始めたのかという事を少しお話ししたいと思います。

私は、CHIGUSA BALLET STUDIO というバレエ教室をやっています。なかなか一般の方にはバレエというのが受け入れにくいということがあるようです。バレエ教室では主にお子様をお預かりするのですが、大人の方にも身体を動かしていただきたいと思い、何かないかと一所懸命考えました。ストレッチなら誰でもでき

る、身体を動かすと、とても気持ちが良い、リフレッシュできるということに気づき、3年前にバー・アスティエというストレッチの国際免許を取得しました。川崎市では2名しかおりません。現在、川崎区、幸区、中原区、高津区の4つで教えさせていただいております。川崎市の色々なイベントに参加し、たくさんの方にストレッチを紹介し、体験もさせていただいております。ストレッチを行った後は、皆さん「気持ちいい」とおっしゃっています。

私はこのストレッチでたくさんの人に身体を動かしていただきたい。そしてこのストレッチで川崎市を繋げていきたいと思っております。本日このストレッチを体験し「良かった」と思っていたら是非呼んでいただけたらと思います。

では、始めましょう。



身体が熱くなりましたか。血の巡りが良くなっていると思います。ストレッチをした後にお酒を飲むとかなり酔いますので気をつけてください。

今、身体がほぐれていると思いますが、またすぐに戻ってしまいます。筋肉はすぐ固まってしまう。筋肉の細さは髪の毛くらいです。この細さが束になっています。ストレッチというのは呼吸とともにこの筋肉を伸ばすと中の筋肉も伸びる。身体が伸びることによって気持ちが解放されると言われております。

本日は頸椎、肩甲骨、背骨の部分、上半身のストレッチを行いました。是非、ご自宅に帰ってから、また、思い出した時にやっていただければと思います。

本日は有難うございました。



## 1月10日 報告事項

小泉 正博 会長 徳安 久是 幹事

1. 理事会報告（議事録は、1月17日配付）
2. 国際ロータリー第2510地区ガバナー 小山 司様より、北海道胆振東部地震義援金の礼状を頂戴しております。
3. 川崎鷺沼RCより、第1・第2・第3グループ合同IMの告知映像が届いております。  
USB放映・出欠確認
4. 川崎宮前RCより、第2グループ活性化についてのアンケートへの協力依頼がきております。
5. 他クラブ例会臨時変更
  - 川崎鷺沼RC
    - 1月16日(水) 昼例会に変更 点鐘12:30
    - 1月30日(水) 昼例会 点鐘12:30
    - 2月6日⇒5日(火) 移動例会IMホストクラブ 11:30～ホテルKSP
  - 川崎中央RC
    - 1月21日(月) 新春夜間例会  
サンピアンかわさき 点鐘18:30
  - 川崎南RC
    - 2月5日(火) IMに振替
    - 2月26日(火) 休会
6. 本日例会終了後、被選理事会を開催いたします。次年度理事・役員の皆様ご出席をお願い致します。

## 今後の予定

### ◇1月17日(木) 早朝例会

点鐘7:30 ホテル精養軒  
入会卓話：井元 雄一会員  
中村 敏史会員

### ◇1月25日(金) 職場訪問

訪問先：(株)JR東日本テクノハート  
TESSEI  
集合：13:45 JR東京駅八重洲北口改札  
14:00-16:30 職場訪問  
17:00～ 懇親会予定

### ◇2月7日(木) 昼例会

11:00～ 理事会  
点鐘12:30 ホテル精養軒  
卓話：新川 尚様(横浜旭RC)