



第 2183 回例会

2024 年 6 月 17 日(月)

海南商工会議所 4F 12:30~

ゲスト卓話

Bar Mew 代表 フィジカルトレーナー 関 様

1. 開会点鐘

2. ロータリーソング 「それでこそロータリー」

3. 出席報告

会員総数 40 名 出席者数 17 名

出席義務規定適用免除会員 2 名

出席率 44.74% 前回修正出席率 84.21%

4. 会長スピーチ

会長 岸 友子 君

みなさん、こんにちは。まだ梅雨入りしていませんが、ジメジメとしてかなり暑苦しいので熱中症に気を付けてください。寝ている間に熱中症にならないようにエアコン付けてくださいね。

本日は、ゲストに、フィジカルトレーナーの関様をお迎えして、卓話とワークをしていただきます。みなさん動きやすい服装で来ていただけたでしょうか。関様、よろしくお願ひいたします。

それでは、先週 6 月 13 日(木)に開催された最終理事会の報告をさせていただきます。

①フィリピン行き(財団寄付の活用状況の確認)について②家族例会決算(昨年と比べ、参加者減のため、出費は若干減)③5月締め決算報告・6月最終決算見込みについて④旅費等についての申し送り事項

5. 幹事報告

幹事 角谷 太基 君

特にありません。

6. 委員会報告

○研修、情報規定委員会 委員長 寺下 卓 君
本日、19:00 から、新会員フォーラムを 1F の石庭で開きます。参加予定者の皆さん、宜しくお願ひします。

6月はロータリー親睦活動月間です。

7. ゲスト卓話

Bar Mew 代表 フィジカルトレーナー 関 盛海 様
みなさん、今日は！本日は例会卓話でお招きいただき、有難うございます。宇恵さんをはじめ、海南東ロータリーの皆さんには、日頃、お店をご利用いただき、有難うございます。

私は海南市日方出身です。若いころから、ボディビルをはじめ、和歌山市のアロチ(和歌山市畠屋敷 第2NKビル 2階)Time Spot mew(ミュー)を営んでいます。今日は、簡単にできるフィジカルトレーニングについて、実技を交えて、ご紹介したいと思います。



わたしたちのロータリー財団



事務所 〒642-0002
海南省日方 1294 (海南商工会議所 4F)
TEL:073-483-0801 FAX:073-483-2266

四つのテスト 實行はこれにてらしてから
①真実かどうか ②好意と友情を深められるか
③みんなに公平か ④みんなのためになるかどうか



8.閉会点鐘

次回例会

第 2184 回 2024 年 6 月 24(月)

美登利 19:00~ 最終例会



ニコニコ・BOX

岸 友子 君	関先生 本日はありがとうございます。フィジタルトレーニング、よろしくお願ひします。
角谷 太基 君	"
田中 祥秀 君	"
才力 昭浩 君	マスター、本日はよろしくお願ひします。
宇恵 久視 君	"
次年度理事予定者会議	残金



ロータリー親睦活動グループ

ロータリーで 6 月は親睦活動月間。多様なグループがあり、同じ趣味や関心を持つ世界中の会員とつながることができます。とてもユニークなグループもありますので、まずはリストをチェックしてみましょう！自分の趣味のグループがない場合、新グループ設立の申請もできます。

<https://on.rotary.org/3rqTcj5>

同じ関心や趣味、職業をもつ世界中の仲間と楽しく交流できる方法、それが「ロータリー親睦活動グループ」。世界中に会員がいるロータリーならではの国際交流のチャンスです。

親睦活動グループに参加するには？

親睦活動に関心のある方ならどなたでも参加できます。関心のあるグループを見つけたら、ロータリー親睦活動名簿を参考に、グループに直接連絡を取ってみましょう。

ロータリーには 人生観を変えるような貴重な体験ができるプログラムがあります

親睦活動グループの一覧

関心のあるグループのウェブサイトを訪れるか、グループに直接 E メールでご連絡ください。

アマチュア無線、アンティーク自動車、占星術、執筆バトミントン、バスハウス、顎ひげと口ひげ、ミツバチビール、バードウォッチング、ボウリング、キャンピングキャラバン式旅行、チェス、コーヒー愛好家、コメディコンポスティング、コンピューター、企業の社会的責任

(CSR)、クリケット、文化遺産、カーリング、サイバーセキュリティ、サイクリング、人形愛好家、チェッカー、医療関係者、E クラブ、編集者・出版者、教育者、エジプト学、女性のエンパワメント、起業家、エスペラント語倫理、ファッショントレーニング、美術、釣り、飛行、フランス語圏、系図学者、寄付と遺贈計画、ジン、世界開発、団碁、ゴルフ、グルメ料理、グラフィックデザイナー、保健専門家ハイキング、ホームエクスチェンジ、競馬、乗馬、ハーリング、インターネット、イタリア文化、IT 専門家、両ラテン文化、弁護士、リーダーシップ、LGBT+、手品、マグナグラエシア、マラソン、メンタルヘルス・カウンセラー、ヘビーメタル愛好家、メタバース、退役軍人バイク、音楽、希少古本、パークワイン、バストガバナー、元会長、役員、支援者、平和フェロー、舞台芸術、写真、ピックルボール、公共保健、パブリックスピーカー、キルト・織物手芸、鉄道、不動産、キャンピングカー、ロータリー史、ビジネス、ロータリーのピン、ロータリーの切手、ボート(ローイング)、ラグビーファン、スカウティング、スクーバダイビング、スカウト、シューティングスポーツ、スキー、スタートアップ投資家-RING、戦略計画、サーフィン、卓球、紅茶愛好家、テニス、総合質管理、旅行、ホストとしてのおもてなし、トライアスロン、都市ガーデニング、ヴィーガン、ヴィンテージ収集、気象愛好家、ウィスキー、野生生物の保全、ワインヨット、ヨガ、若いロータリアン

親睦活動グループをつくるには？

ロータリー親睦活動 候補グループのためのガイドを読む。ロータリーのフェイスブック(英語／日本語)、ツイッター(英語／日本語)、リンクトインドグループ立ち上げのアイデアを紹介し、同じ趣味や関心をもつ人を募る。ロータリー国際大会やそのほかのロータリーのイベントに出席する。ほかの国の地区リーダーに連絡し、メンバーの募集に協力してもらう。オンラインフォームを提出して正式な認証を申請する。

国境を越えた友情をロータリーで築こう

概要

- クラブや地区、国を越えて末長い友情を築く機会となります。
- 国際的にリーダーシップを發揮できます。
- ロータリーの公共イメージとブランド力を高めます。
- 友人や家族もロータリーに参加できます。

組織構成

- 国際ロータリーから認定を受けて設立されますが、独自の管理構造を持ち、活動や行事を独自に計画・監督します。
- 関心のある人は誰でも参加できます。
- グローバルに活動し、グループメンバーが参加できるイベントや活動を行っています。

新しい親睦活動グループを結成したい場合
ご自分の関心、趣味、職業のグループがない場合、新しいグループの結成方法について rotary.org/fellowshipsをご覗いただけます。
rotaryfellowships@rotary.org に連絡ください。

The Rotary Foundation

世界でよいことをしよう