



# WEEKLY REPORT

創立/1986年2月19日 (会長)佐藤美枝子 (副会長)榎原 一久 (幹事)榎田 隆治  
 例会場/〒171-8505 東京都豊島区西池袋1-6-1 ホテルメトロポリタン TEL 03-3980-1111  
 事務所/〒171-0014 東京都豊島区池袋2-61-8-705 TEL 03-3985-7577 FAX 03-3590-6644  
 受付時間:火・水・木 10:00～16:00  
 HP <http://www.toshimah-rc.jp> E-mail [info@toshimah-rc.jp](mailto:info@toshimah-rc.jp)

奉仕しよう みんなの  
人生を豊かにするために

## 第1581 回例会 2021 年 7 月 21 日 (水)

### 本日のプログラム

例会 12:30～13:45  
 イニシエーションスピーチ  
 (衣笠会員・王会員)

### 次回8月4日のプログラム

理事会 11:15～12:00  
 例会 12:30～13:45  
 ホームミーティング報告

前回第1580回 [2021年7月14日] 例会報告  
 ソングリーダー 有我 信行会員  
 しゃぼん玉・ロータリーソング (我らの生業)

### 会長報告

- 1 新倉会員米山記念奨学会より第17回メジャードナー感謝状
- 2 7月8日開催 ワークショップ報告
- 3 7月22日から8月3日開催のHMのテーマについて



新倉康榮会員 米山記念奨学会より第17回メジャードナー感謝状

### 幹事報告

- 1 例会臨時変更のお知らせ：事務局問い合わせ
- 2 HM：7月22日～8月3日開催、ニコニコの使い道を計画→8/4例会で発表
- 3 献血は7月18日 池袋駅：東京池袋RC他、新宿駅南口：東京ワセダRC他

#### ■ゲスト

2021-22米山奨学生 トウ エツカン様

#### ■出席報告

会員	出席算入 会員数	出席数	欠席数	出席率
24名	22名	18名	6名	81.82%

### ◆地区大会準備委員会報告 稲川委員長

#### 地区大会とは

ロータリー章典20.010・My Rotary

地区大会の目的は、  
 クラブ会員がロータリーの最新情報や地区内の活動状況について学ぶ  
 他クラブのロータリアンと交流し親睦を深める  
 毎年地区ごとに1～2日間にわたって以下のようなプログラムで行われる

1. 副会長代理の訪問 (RI会長代理が国際ロータリーの最新情報を伝え、会員の活動意欲を鼓舞)
2. ガバナーによる地区に関する報告 (活動成果・課題等)
3. 地区案件の討議と投票
4. 地区会員が関心をもつような主題の講演
5. 交流・ネットワークの時間、奉仕活動やリーダーシップに関する情報の提供

#### ガバナーとホストクラブの関係+重要人物

##### RI会長代理

意欲を高揚させ、意欲を起こさせるための講演  
 国際ロータリーの最新情報の提供

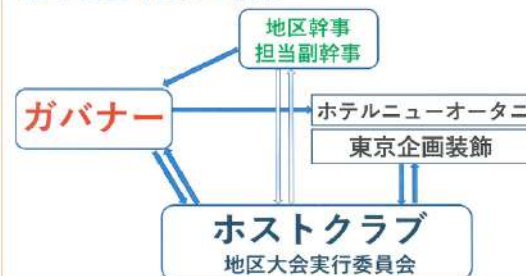
##### ガバナー

地区大会の立案、組織、実施の総責任者  
 総合的かつ均衡のとれたプログラムを立案する

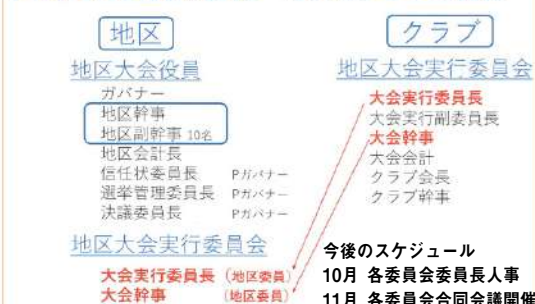
##### ホストクラブ

ガバナーから委嘱を受け、地区大会を定数する  
 ガバナーの指示の下、会費のプログラムを  
 組み、計画を推進し必要な手配を行う

#### 登場する重要人物(3) 地区大会基本構想の構築



#### 大会実行委員会組織 地区とクラブの関係



今後のスケジュール  
 10月 各委員会委員長人事  
 11月 各委員会合同会議開催

◆クラブ協議会 各委員会の活動方針・計画の発表  
SAA委員会 細田委員長

「会場監督」として司会進行・雑務を行わせて頂きます。会長方針の下 SAA 担当表に基づいて行って参りたいと思います。どうぞ皆様よろしくお願ひ致します。

公共イメージ向上委員会 里見委員長

前委員長のお考えを引き継いで、特に HP や地域媒体、SNS、ロータリーの友誌などのツールを通じて活動を紹介したいと思っています。

会員増強委員会 浅原委員長

コロナ禍での増強は難しく、私一人の力ではどうにもなりません。会長・幹事に先頭に立って頂き、会員一人一名の推薦をお願い致します。

国際奉仕委員会 廣内委員長

2月バギオ、3月日台、4月は29日の台北東海27周年へ行きたいと思っています。6月国際大会ヒューストン。皆さんで参りましょう。

青少年奉仕委員会 廣内委員長

トウエツカンさんの支援を行っていききたいと思います。

親睦・家族委員会 廣内副委員長

同好会を会員一人が一つ同好会、発足して頂きたいと思っています。

社会奉仕委員会 有我委員長

ロータリーならではの奉仕活動を行って参りたいと思います。個別の集合的活動の情報共有と活動資源の効率的運用を支援することを基本方針とします。

米山奨学委員会 新倉委員長

奨学生のトウエツカンさんがコロナ禍でも学校生活が楽しく過ごせるように、会員一同で考えていきたいと思っています。特別寄付をお願い致します。

中国のあれこれ③ 新疆の少数民族

2021-22米山奨学生 トウ エツカンさん

新疆の民族構成

- ・現在、新疆の総人口は約2585万人である。
- ・47つの民族が存在し、13の主要な民族がある。

漢族を除く人口の多い順に列記すると：

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| ウイグル族 (維吾爾族)  | シゾ族 (シベ族、錫伯族)    |
| カザフ族 (哈薩克族)   | 満州族 (滿族)         |
| 回族            | ウズベク族 (烏孜別克族)    |
| キルギス族 (柯爾克孜族) | オロス族 (ロシア族、俄羅斯族) |
| モンゴル族 (蒙古族)   | ダフール族 (達斡爾族)     |
| タジク族 (塔吉克族)   | タター族 (塔塔爾族)      |



少数民族の主要な祭日

- 開斋節 (イスラム教暦法10月1日 一ヶ月の断食が終わり、祝う日である)
- 古尔邦節 (西暦9月23日と9月24日 ムスリムのお正月)
- 诺鲁孜節 (西暦3月21日前後 ムスリムらの「春節」)

ウイグル族

- ・人口：約1162万人
- ・集住地域：天山以南の各オアシスに住んでいる人が多い
- ・民族言語と文字：ウイグル語 アラビア文字
- ・宗教：イスラム教
- ・音楽：ムカム
- ・伝統工芸：アトラスシルク など



ロコモ体操 武内潔会員

もも上げ運動

運動効果

- 足がしっかりと上がるようになり大股(歩幅広く)で安定した歩行が可能。
- 膝差を楽に越せるようになる。
- 骨盤の位置(姿勢)が改善され腰痛の予防・改善に効果が期待できる。

ターゲットにする筋肉

- 腿脛筋…股関節と背骨、骨盤をつないでいる筋肉。太ももを高く上げるときに使う筋肉。

運動方法

- 良い姿勢を保りたまま、太ももを10~20cm真上に上げる。



ニコニコBOX

第1580回(7月14日)		2020-21 累計	
1名	5,000円	6名	42,000円

ニコニコBOXコメント

<指定ニコニコ>

榎田会員(職業奉仕委員会) / 4つのテストを唱和して職業奉仕に務めます。

- 8月4日[1582]  
理事会 11:15 ~ 12:00  
例会 12:30 ~ 13:45  
クラブ協議会  
ホームミーティング報告①

- 8月11日  
特別休会①

- 8月18日[1583]  
例会 12:30 ~ 13:45  
卓話①

8月の例会スケジュール

