



# WEEKLY REPORT

創 立/1986年2月19日 (会長)佐藤美枝子 (副会長)榊原 一久 (幹事)榊田 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1582 回例会 2021年8月4日(水)

### 本日のプログラム

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

ソングリーダー 有我 信行会員  
 うみ・ロータリーソング(それでこそロータリー)

### 【会員の誕生日】

有我 信行会員 10日

### 【夫人・夫君の誕生日】

渡邊 孝子夫人 2日

塩崎 澄子夫人 4日

榊原 靖子夫人 10日

廣内 芳子夫人 19日

王 登賢夫君 25日

8月のお祝い  
おめでとうございます

前回第1581回 [2021年7月21日] 例会報告

## 会長報告

- 1 台北東海RCへの慰問御礼、台北東海RC・浦添RCへの新任のご挨拶
- 2 8月20日(金) ワークショップのご案内：掲示あり

## 幹事報告

- 1 東京北RC例会臨時変更のお知らせ：事務局問い合わせ
- 2 囲碁同好会全国大会のお知らせ
- 3 東分区のIM紹介9月13日 リモート参加登録は各自でお願い 掲示板に有り

### 次回8月18日のプログラム

例会 12:30～13:45  
 卓話

### ◆国際・青少年・親睦家族・SAA 委員会

HMのお知らせ

7月28日(水) 12:00～ ホテルメトロポリタン 2階桂林 にて行います。

国際奉仕委員会 7月28日(水) HM終了後台湾の副大使、佐藤(久)会員と福島 相馬市へ。

台湾よりマスクが20万枚届き、南相馬市へ10万枚贈呈致します。

### ■出席報告

会 員	出席算入 会員数	出席数	欠席数	出席率
24名	21名	16名	8名	76.19%

### ■ニコニコBOX

第1581回(7月21日)	2021-22 累計		
3名	15,000円	9名	57,000円

## ニコニコBOXコメント

細田会員/衣笠傑会員・王久仁子会員イニシエーションスピーチ楽しみにしております。一緒に活動にご参加下さい。

### <指定ニコニコ>

佐藤(美)会員(社会奉仕委員会)/ホームミーティングで委員会にあるお金を使って奉仕活動を考えます。大きな奉仕ができますようニコニコします。

榊田会員(職業奉仕委員会)/自身の職業に誇りをもって活動に努めます。

## ■イニシエーションスピーチ



**衣笠 傑会員**  
ロータリークラブ歴は7年になり、前は町田 RC におりました。奈良県出身で、高校時代は陸上部やっ

ており100m10秒代で走っていてその頃は速かったです。スポーツで大学受験をしましたが失敗し普通に大学受験をしました。1997年大和証券入社。数ある有名な金融機関が倒産する中、親族にはなんでそんな会社に入ったのか？と言われましたが、一応まだ残っております。現在マーケットが上がり下がりにありますので、そちらの話をして頂きます。入社して金融危機の中、ITバブルがありました。その時現在大手のインターネットサービス会社の株が180万から1億になっておりました。他にもネット通信販会社の株も2001年頃を買ってましたら、18億になっています。私も入社して100万買っていたら働かずに済んだと思います。夢のあるお話です。金利・株は上がったり下がったりで、金利が上がると株が下がり、金利が下がると株が上がります。ご興味がある方は参考にして下さい。今景気が悪いのに何故株が上がるのか。コロナでお金が余っていて、昨年1年間で1080兆円がまわりました。東京の株を全部買って700兆です。最終的に何を買ったらいいのか私は知っておりますが、後ほど個別に対応させていただきます。参加させて頂いてまだ1か月くらいですが、精一杯皆様と頑張っていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。



**王 久仁子会員**  
父は警察官、母は教員、兄と弟の間で男勝りの強い女性に憧れていました。医師や弁護士、服飾デザイナーやアナウンサーになりたいと思っていました。

中学の頃から型紙を作ってスーツや袴まで作製してました。高校は美術の勉強をしてそちらに進むつもりでしたが、受験の時に第三希望まであり、美術、音楽、書道の順で書きましたら書道になってしまい、デザイナーの夢は諦めました。この様にちょっとした躓きがあると、簡単に諦めてしまうことが間々ありました。高2の時先生から高卒が一番稼げると言われ、目の前のお金に目がくらんで銀行に就職しました。半年ぐらいで嫌になって大学に行きたいと言ったら、父に10年ぐらいは働いてみないと分からないと言われ、13年も務めました。結婚をして台湾に行き、帰国を繰り返しました。就職して自分のお金ができ、調理師・茶道・お花・フラワーアレンジメントの資格をとりました。好きな事が出来なかった反動で就職中は、お琴・バドミントン・弓道・フェンシング・スキー・フラメンコ・自動二輪・ボート・社交ダンス・タップダンスをやり、中国語教室で主人と知り合いました。海外旅行もいろいろな所へ行きました。介護福祉士も14年務めました。今まで自分の事ばかりでしたが、今回このような機会を与えて頂いて、本当に感謝しています。どうぞよろしくお願い致します。

### ◆ワンポイント中国

講師：廣内会員・片岡会員

### 你好 あいさつ

你：ニイ（あなた） 好：ハオ（あいさつ）  
我：ウオ（私） 他：タ（私・あなた以外）

### ロコモ体操

武内潔会員



#### 片足膝伸ばし(レッグエクステション)

##### 運動効果

- 膝がしっかりと伸びるので歩幅が広がり歩行が安定し歩行速度が上がる。
- 膝関節の痛みの予防・改善に期待ができる。

##### 運動方法

- 良い姿勢を保ったまま、つま先を上に向け、踵を前に押し出す感じで膝を伸ばす。

##### ポイント

- 膝関節は完全伸展すること、(痛みのある場合は無理をしない)
- この筋は完全伸展する10~20度手前から機能することを意識する。

##### ターゲットにする筋肉

- 大腿内側広筋・大腿外側広筋…太ももの内側と外側にある筋肉。膝関節を伸ばす時に使う筋肉。

