



奉仕しよう みんなの  
人生を豊かにするために

# 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)

## 第1583 回例会 2021 年 8 月 18 日 (水)

### 本日のプログラム

例 会 12:30～13:45  
 卓 話 「食生活から免疫力を高める  
 “腸活”のコツ」  
 卓話者 大東文化大学教授 蕪木 智子氏  
 紹介者 細田 新子会員

前回第1582回 [2021年8月4日] 例会報告  
 ソングリーダー 榊原 一久会員  
 君が代・ロータリーソング

### 会 長 報 告

- 1 コロナ感染防止策を徹底して、例会は予定通り開催します。体調が思わしくない方は、遠慮なくお休みください。
- 2 理事会報告：別に掲載の議事録のとおり

### 幹 事 報 告

- 1 会費が完納され、領収証・会員証をメールボックスへ
- 2 例会食事へのご要望を事務局へ

#### ■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<br>会員数 | 出席数 | 欠席数 | 出席率    |
|-----|-------------|-----|-----|--------|
| 24名 | 22名         | 19名 | 5名  | 86.36% |

#### 【会員の誕生日】

有我 信行会員



### ◆新同好会発足!

B級ゴルフ同好会 佐藤美枝子会員  
 カラオケ同好会 片岡 静香会員

### 次回9月1日のプログラム

理事会 11:15～12:00  
 例 会 12:30～13:45  
 クラブフォーラム

### 委 員 会 報 告

#### 社会奉仕委員会

7月17(土)・18(日) NPO法人豊島子どもWAKUWAKUネットワークによる「としまフードサポートプロジェクト」に参加。参加者は榊田・有我・里見・武内・片岡会員・米山奨学生トウエツカンさん

#### 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)会員と台湾からのマスクを相馬市へ寄贈。南相馬市長とも面会しマスク10万枚寄贈。



#### ■ニコニコ BOX

| 第1582回(8月4日) |        | 2021-22 累計 |         |
|--------------|--------|------------|---------|
| 1名           | 5,000円 | 10名        | 62,000円 |

### ニコニコ BOX コメント

#### <指定ニコニコ>

榊田会員(社会奉仕委員会) / ロータリアンの基本的奉仕活動であります、社会奉仕に努めます。

### 「ロータリーの友」

榊原会員

「ロータリーの友」理事であります榊原会員より、おすすめの記事を月初めにご紹介頂きます。隙間時間に読んでみて下さい!

- 1 ロータリー衛星クラブ P7
- 2 日本ロータリー100周年 P20
- 3 全国のロータリアン紹介 P77・81
- 4 友愛の広場 P69
- 5 ロータリーアットワーク P65

## ■ホームミーティング報告

公共イメージ向上委員会 里見委員長

7月20日(火) 17:30~19:30

池袋RCとの合併を意識しながら、HPや地域媒体などを使って発信をします。週報のお誕生日の日付・配偶者のお名前の記載を省略したいと思います。来月号より変更させていただきます。

職業奉仕委員会 衣笠委員長

7月27日(火) 12:00~13:00

昨年、錦華学院への経済セミナーを計画していましたが、未実施でしたので今年度は開催を予定しています。社会奉仕委員会と共同で供に何か出来ることを模索していきたいと思ひます。

社会奉仕委員会 有我委員長

7月29日(木) 12:00~14:00

個々の支援活動を何って、今年度の資金を効率的に運用します。錦華学院・NPO法人豊島子どもWAKUWAKUネットワーク等組織に対しての基金を設立することも考えられます。豊島東の名前が残るような新しい支援も行っていきたいと思ひます。

国際奉仕委員会 廣内委員長

7月28日(水) 12:00~

2月バギオ、台北東海27周年、台北地区大会、6月国際大会の活動を行いますので、是非参加してください。

青少年奉仕委員会 廣内委員長

7月28日(水) 12:00~

米山奨学生トウエツカンさんのサポートを行っていきたく思ひます。

親睦・家族委員会 片岡委員長

7月28日(水) 12:00~

11月移動例会、12月クリスマス例会、2月36周年記念例会、6月チェンジオーバーナイトの移動・夜間例会で親睦活動を行います。更にカラオケ同好会も発足致します。

会員増強委員会 浅原委員長

7月28日(水) 12:00~

元気で楽しい会を作り上げるために1会員1名様のご協力をお願い致します。

## ロコモ体操

武内潔会員

### 肩甲骨引き寄せ運動(ローイング)

#### 運動効果

- 円背(猫背)が改善され姿勢が良くなり肩への負担予防効果がある。円背が進むと上半身重心が前方へ移動しやすく、これに伴い体幹、下腿への影響(腰痛・変形性膝関節症など)が出やすい。
- 胸が開き呼吸が楽になる。
- 肩こりの改善が期待できる。

#### ターゲットにする筋肉

- 菱形筋…肩甲骨と背骨の間にある筋肉。その他の筋肉として広背筋、僧帽筋、背柱筋立筋などを意識。

#### 運動方法

- 正しい姿勢を保った状態で肘を伸ばした状態で胸の前にあける。
- 左右の肩甲骨を中央に引き寄せる意識を持って肘から後ろに腕を引く。



## ◆奨学金贈呈・近況報告

米山奨学生 トウエツカンさん

オリンピックボランティア活動を行っています。先日はボクシング日本金メダルの試合を見られました。毎日出来るくじ引きで時計が当たりましたので、母に送りたいと思ひます。



9月1日[1584]

理事会 11:15~12:00

例会 12:30~13:45

クラブフォーラム⑦

9月8日

池袋合同例会に振り替え

9月9日(木) [1585]

合同例会(池袋主催) ①

9月15日[1586]

例会 12:30~13:45

卓話②

9月の  
例会  
スケジュール

## 第2回定例理事会 議事録

■日時 2021年8月4日(水)

11:15~12:00

■場所 例会場

■議題

1. 会長挨拶：コロナ禍のところ出席に感謝、感染防止を徹底します。池袋RCと池袋西RCに挨拶の予定
2. 会計報告(会費納入・前年度決算・事務局給与・寄付金送金状況) 7月分の収支を承認、前年度繰越を承認、寄付金送付を了解、基金の効果的使用を承認(予算化)、内容は会長から発議予定
3. 8月・9月・10月のスケジュール：承認 9月と10月のフォーラムで、全会員から楽しいお話を10分程度
4. 地区大会・池袋RCとの合併の検討状況

ホストクラブへの経済的負担は極少額、案内状発送、会計、会場整理

5. 2021-22年度5クラブ合同例会→中止⇒5月18日に例会を了解
  6. W-S登録費のクラブ負担：少額(1,000円程度)であり、承認
  7. チャリティチケット(9/26)購入依頼 ←クラブ支援1万円/50枚を限度として承認
  8. 次回片岡会員歌唱ショーの後援依頼：辞退することで了解
  9. その他一災害義援金にクラブから追加して3万円の送付を承認
- 週報編集：個人情報に配慮することを承認  
例会食事献立を単一単価(3,500円)で承認  
会員からの要望に応える