



奉仕しよう みんなの
人生を豊かにするために

第 2820 地区

HITACHI SOUTH ROTARY CLUB

【例 会 場】 要害クラブ TEL (0294) 36-2020
 【例 会 日】 毎週火曜日 12:00~13:00
 【事 務 所】 日立市桜川町 2-25-3 桜川第 2 ビル 201 号室
 TEL (0294) 36-5074 FAX (0294) 37-2176
 Mail: info@hitachi-south-rc.org



Weekly Bulletin
週報 No.12

■会 長 荒 川 浩 信 ■副 会 長 池 澤 健
 ■幹 事 小 笠 原 邦 浩 ■会 報 委 員 鈴 木 幸 一

本日の例会：令和 3 年 11 月 2 日（火） 【プログラム】卓話 / ロータリー財団委員会

次回例会：令和 3 年 11 月 9 日（火） 【プログラム】卓話 / 会員組織統括委員会

例会報告

10 月 26 日（火）12:00 開会
進行：須田会員



会長の時間

荒川会長



会長の時間をいただきます。

今月末に衆議院議員選挙があるということで、選挙活動が賑やかになっています。

先週日曜日に、ワイキキ RC で催し物が開催されました。以前は IFF という名称でしたが、今年から名称を変えてエクストラバガンザとなったようです。

当クラブ会長からの挨拶動画が欲しいとのことで、ハワイでの楽しかった思い出を盛り込んでお送りしました。現地での反応が気になるところです。

本日の例会は、ラジオ体操指導士である及川謙治様にお越しいただき、卓話と実演をお願いしております。楽しみです。

以上、会長の時間といたします。ありがとうございました。



幹事報告

小笠原幹事

- 米山月間、今日までです。ご寄付お願いいたします。
- 次週、例会後理事会開催です。
- 来月は財団月間です。次週は出前卓話として、保延

パストガバナーにお越しいたします。

- 長期留学生の募集が来ております。詳細知りたい方は連絡願います。
- 11 月 3 日、延期になっておりました海岸清掃が行われます。宜しくお願いいたします。
- 11 月 14 日、分区ゴルフ大会です。4 名参加予定です。
- 10 月 20 日、60 周年記念実行委員会を開催しました。予算案、式典、懇親会について話しました。祝賀会アトラクションについてアンケート配布しました。宜しくお願いいたします。



委員会報告

米山奨学記念委員会

石川委員長

- 今月米山月間で、特別寄付をお願いしております。現在目標達成率 47% です。まだ期間ありますので皆様宜しくお願いいたします。

ロータリー財団委員会

朝日委員長

- 次週例会は、地区ロータリー財団委員会総括委員長の保延パストガバナーに卓話をいただきます。皆様ご参加宜しくお願いいたします。



出席報告

滑川委員長

会員数	出席	欠席	出席率	MakeUp	修正	免除
29 名	16 名	13 名	64 %	9 名	100%	7 名



ニコニコ BOX

滑川委員長

- ◇ 及川謙治様、卓話よろしくお願いたします。
荒川会長・小笠原幹事・星 勝治・石川國博・

高島章行・山本忠安・塩谷和宏・滑川孝則・
池澤 健・千葉省三・鹿志村高道・須田 聡・
石川 悟

◇ 結婚記念日の花、ありがとうございました。

須田 聡

◇ 誕生日のお花ありがとうございました。青少年奉仕委
員会の卓話よろしくおねがいします。

小野瀬裕

◇ 先日某「ひろ幸」へ行き秋の味覚を楽しんでしま
した。「サンマの塩焼き」「中国産まつたけ土瓶蒸し」
「炒りぎんなん」「たら白子ポン酢」日本酒を熱燗
でおいしく飲んで食べてきました。皆さまもいかが
でしょうか！

朝日正道



本日も多くの方からニコニコ BOX へ
のご協力 誠にありがとうございました



本日計 26,000 円

累計額 203,000 円



プログラム

青少年奉仕委員会

小野瀬副委員長

- 今日は、全国ラジオ体操連盟 1 級ラジオ体操指導士
である及川謙治様にお越しいただきました。
- 1 級ラジオ体操指導士は、茨城県に 12 名しかいない
スペシャリストだそうです。
- ラジオ体操は、当クラブの 60 周年記念事業の冠事
業となっております。ラジオ体操は奥が深いと伺っ
ておりますので、しっかり勉強させていただきたい
と思います。
- 及川様、宜しくお願ひいたします。

全国ラジオ体操連盟指導士

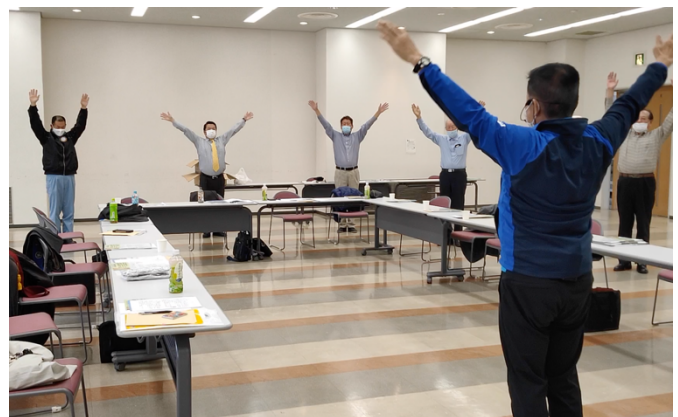
及川謙治様



- こんにちは。及川と申します。
- まず、ラジオ体操の沿革をお話いたします。
- 大正期、肺結核などにより国民の生活基盤は危険に
さらされていきました。そこで誕生したのが簡易保険

事業です。その施策の一つとしてラジオ体操が考案
されました。

- 戦後になりまして、社会が落ち着きを取り戻し始め
た頃、現在のラジオ体操第一が昭和 26 年に発表さ
れました。ベルリンオリンピックに出場した体操専
門家として日立市水木町出身の遠山喜一郎氏が体
操考案の中心となり活躍したことは、皆さんもご存
知のことでしょう。
- ラジオ体操は、習慣的に全身の関節を最大限に動か
します。遠山氏は、ラジオ体操は「止まりそうで止
まらない」13 の運動の流れもポイントの一つとして
提唱してきました。「力まず」「ゆったり」と行うこ
とができることも、ラジオ体操の特徴です。
- ラジオ体操を正しい動作でできる方はなかなかい
ません。ひとつひとつ実践していきましょう。
- 伸びの運動がありますが、深呼吸と勘違いしている
人が多いです。腕をゆっくり高く上げ、背筋を伸ば
す運動です。
- 次に、胸をそらす運動です。そるのは胸であって、
背中や腰はそらないでくださいね。
- ひとつお話しをさせていただきます。
- ある会社さんが、始業前に体操を 5 分間やっていま
したが、始業後に仕事として社員の皆さんに体操を
してもらったところ、転倒事故がみるみる減ったと
いうことです。
- ラジオ体操は、正しくおこなうと体力の向上や健康
の保持増進が期待できます。
- それでは最後に、皆さんでラジオ体操第一をやっ
てみましょう。



- お疲れ様でした。ありがとうございました。

会長の点鐘をもって閉会。