



WEEKLY REPORT

- 例会場: マリンパレスさぬき (瀬戸 A の間)
- 例会日: 毎週木曜日 PM6:30 より
- 事務所: 高松ホテル旅館料理協同組合
高松市西の丸町 10-15 TEL851-2661
- URL: <http://tgrc.jp>
- 会長: 濱田 吉隆 幹事: 平田 真由美

- 今週プログラム ●11月28日(1258回)
卓話 石橋 会員
- 次週プログラム ●12月05日(1259回)
クラブ協議会(年次総会)
会長 次年度役員理事選任、友翠会
- 先週プログラム ●11月21日(1257回)
委員会事業 移動 → ベベンこ

第 1258 回 例会報告 11 月 28 日 積極的に参加して、ロータリーを楽しもう!

会長報告

- ・11/16~11/18 米子南交流事業
 - ・11/21 炉辺会合
 - ・11/23~11/24 徳島地区大会
- 多くの会員皆様の参加、ありがとうございました。

出席報告

- 会員数 :40 名
 - 出席者数 :25 名
 - 出席率 :73.53%
 - 出席基準数 :34 名
 - 欠席者数 :9 名
 - ビジター :0 名
- 11月7日 最終出席率 83.33% → 94.44%
最終欠席者名 : 箕・柏木

メイクアップ

- ・角田ガバナー補佐、濱田、小原、山岡(11/16 高松東 RC)
- ・横井(11/18 東かがわ RC)
- ・濱田・平田・佐藤・石川・造田(11/18 米子南 RC)



プログラム委員会より

- 《12 月度例会 スケジュール》
- *12/05 1259 回
クラブ協議会(年次総会) 会長 次年度役員理事選任、友翠会
 - *12/12 1260 回 クラブ協議会 会長・幹事 上半期報告・理事会
 - *12/19 1261 回
移動例会 → 12/22 日 or 23 日 親睦活動委員会 クリスマス家族例会
 - *12/26 定款第 8 条により休会

11 月 28 日 《一言コラム》

自律神経を整える

胸を広げ、視線を上げて、お腹をへこませて立ちましょう。
悪い姿勢は、内臓を圧迫します。うつむいた姿勢は首に負担をかけ、肩こりなど筋肉を硬くします。
浅く小さな呼吸をすると、交換神経が働き、緊張した状態を生みます。
自立神経を整える、深く大きな呼吸をするには、吐くことに意識を向け、胸式呼吸を行います。
自立神経は、筋肉や腸などの内臓の状態と密接に関わっているので、姿勢を正しましょう。

□ 11/21 炉辺会合 ベベんこ



□ 11/23・11/24 徳島地区大会 アスティとくしま



□ 11/24 IM 打合せ 大谷貴子 かねみつ



□ 例会臨時変更

- 12月2日(月)高松北 RC は、
12月1日(日)「通常例会場(クリスマス家族会)」に変更
- 12月6日(金)小豆島 RC は、
12月6日(金)12:30「リゾートホテルオリビアン小豆島(移動例会)」に変更
- 12月6日(金)さぬき RC は、
12月5日(木)18:30「ステーキハウス千萬高松店(忘年会)」に変更
- 12月6日(金)高松西 RC は、
12月6日(金)12:30「JR ホテルクレメント高松(夜例会⇒昼例会)」に変更
- 12月11日(水)善通寺 RC は、
12月7日(土)18:00「セント・バイヒルズ宇多津(年末家族例会)」に変更
- 12月16日(月)東かがわ RC は、
12月16日(月)18:30「魚源(夜間例会・忘年会)」に変更
- 12月18日(水)坂出東 RC は、
12月18日(水)18:00「坂出グランドホテル(クリスマス家族例会)」に変更
- 12月19日(木)高松グリーン RC は、
12月21日(土)18:00「喜代美山荘花樹海(クリスマス家族例会)」に変更
- 12月19日(木)高松 RC は、
12月19日(木)18:30「アナザースタイル(忘年家族会)」に変更
- 12月20日(金)小豆島 RC は、
12月20日(金)18:00「リゾートホテルオリビアン小豆島(移動例会)」に変更
- 12月20日(金)高松西 RC は、
12月20日(金)18:30「JR ホテルクレメント高松(クリスマス家族例会)」に変更

□ 休会

- ・ 12月25日(水)坂出東 RC
- ・ 12月26日(木)高松グリーン RC
- ・ 12月26日(木)高松 RC
- ・ 12月27日(金)小豆島 RC
- ・ 12月27日(金)さぬき RC
- ・ 12月27日(金)高松西 RC
- ・ 12月30日(月)東かがわ RC