

Rotary



2020-2021 年度 国際ロータリー第 2670 地区
高松グリーンロータリークラブ

発行日
2021年3月18日

2020-2021 年度
国際ロータリーのテーマ

NO.
1302



ロータリーは機会の扉を開く

WEEKLY REPORT

- 例会場:ホテルマリンパレスさぬき
- 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:十河 建志

- | | |
|---------|---------------------------------|
| 今週プログラム | ● 3月18日(1302回)
卓話 落合会員・理事会 |
| 次週プログラム | ● 3月25日(1303回)
卓話 岩村会員 |
| 先週プログラム | ● 3月11日(1301回)
委員会事業 社会奉仕委員会 |

第 1302 回 例会報告 3月18日

クラブの活動を発信し仲間を増やそう!

□ プログラム委員会より

□ 出席報告

◀ 3月度例会 スケジュール ▶

- *3/4 定款第8条により休会
- *3/11 1301回 委員会事業 社会奉仕委員会
- *3/18 1302回 卓話 落合会員・理事会
- *3/25 1303回 卓話 岩村会員

- 会員数 :40名 ●出席基準数 :33名
- 出席者数 :21名 ●欠席者数 :12名
- 出席率 :63.64% ●ビジター :0名
- 1月28日 最終出席率 66.67% →100%
- 最終欠席者名 :

□ メイクアップ

□ ニコニコ

- ・高嶋由昌・早川(2/25 高松西 RC)
- ・八田・塩田(2/9 高松東 RC)
- ・高嶋由昌・早川(2/10 高松南 RC)
- ・伊藤(2/19 高松西 RC)
- ・石井(3/4 高松 RC)
- ・高嶋浩司(3/5 高松西 RC)

- ・コーディネーターの松下様ありがとうございました。
正真正銘のジジイになりました。/伊藤
- ・十河幹事、色々ありがとうございました。/柳瀬治史
- ・例会再開しました。
93会 小橋さん、石橋さん ありがとうございます。/濱田
- ・誕生祝い ありがとうございます。/横井

□ 幹事報告

- ・ガバナー月誌/ロータリーの友 3月号が届いています。
- ・4月24日のインターシティミーティングの参加の有無を3月31日までにご報告、お願いします。



ポール・ハリス・フェロー賞授与



3月度誕生日



奨学金授与



日本骨髄バンク 松下恵子様 客話



93会

□ 例会臨時変更

- 3月4、11、18、25(木) 観音寺 RC は、12時30分から観音寺グランドホテルに例会場変更
- 3月16日(火) 観音寺東 RC は観音寺グランドホテルにて18時30分から時間を変更して例会いたします
- 3月24日(水) 高松南 RC は、12時30分から(株)日鋼サッシュ製作所での職場訪問例会に変更
- 3月30日(火) 高松中央 RC は 18時30分からアイルバレクラブでの例会場変更例会
- 3月3日(水)～3月31日(水) 坂出東 RC は、食事持ち帰りのお弁当形式の為、メーカーキャップ分準備不可。

12:30～13:00 の通常短縮例会。

※坂出東 RC は、時間・場所などがろろ都合で変更の場合は坂出グランドホテルのフロントにてメーカーキャップ出来ます。

※さぬき RC は、トレスタ白山が2月末日まで休館の為、メーカーキャップ出来ません。(ZOOMでのリモート例会検討中)

□ 休会

3月16日(火) 高松中央 RC

3月30日(火) 観音寺東 RC

◀ 一言コラム ▶

有酸素運動をする。自律神経にとって効果の高い有酸素運動とはなんのでしょうか。
 一つ目は、左右均等な動きをする運動です。体が歪みづらく、体の調整に適しています。
 二つ目は、一定のリズムを刻む運動です。副交感神経を活発に働かせやすくするセロトニンというホルモンの製造を助けてくれます。この二つの動きを兼ね備えている運動はウォーキング、自転車、水泳、ジョギングなどです。通勤時のウォーキングが最もおすすめです。ただし、散歩のような、ゆっくり歩くイメージではなく、大きく腕を振り、大股で歩くイメージです。少し息が切れる、汗が出たりするような負荷をかけると、全身に酸素が行き渡る状態を作り出すことができます。