



ロータリー：  
変化をもたらす

## パワー浜松ロータリークラブ週報

クラブテーマ: 奉仕の理想のさらなる実現に向けて

パワー浜松ロータリークラブ (2017-18年度 会長: 長谷川 博久 幹事: 後藤 達朗)  
〒430-7733 浜松市中区板屋町 111-2 オークラクトシティホテル浜松 4307号室  
Tel: 053-452-0800 Email: info@power-hamamatsurc.jp  
http://www.power-hamamatsurc.jp

創立: 2002年10月22日 認証伝達式: 2003年4月29日 スポンサークラブ: 浜松中RC

### 第721回例会 6月12日 AM7:30~8:30

オークラクトシティホテル浜松3Fチェルシーの間

- 司会: 高木一浩 鈴木直幸
- 点鐘: 長谷川博久
- ゲスト: スワン・インターナショナル・ウォキング・スクール代表 辻本真友み様  
米山記念奨学生 肖英華さん
- ピッチャー: 浜松 RC 鈴木健一様
- 議事: ロータリー情報特別委員会「正しい姿勢と歩き方による健康づくり講座」

〈出席報告〉

会員数78名(内出席免除会員3名)  
出席数63名 出席率 84%

前々回出席率 81, 33%

#### ■会長挨拶



は、多分炭水化物を減らしたせいかなとも思っています。ただ言えることは、体重を落としてすごくすっきりして体にも良かったと思っていますし、自分の身体は自分自身で管理していくことがすごく大事だということに改めて気づかされたと思っています。そうした意味で本日の辻本様の卓話は必ず役に立つものでありますので興味深く聞いていきたいと考えています。本日の卓話が皆様の健康の一步となりますことをお願いして会長の挨拶とさせていただきます。

#### ■幹事報告



本日のレターケースのご案内、例会終了後の役員会のご案内がありました。

おはようございます。本日は、元ミスインターナショナルの辻本様をお招きしております。前回も来ていただいたのですがちょっとした手違いで卓話時間も短かったものですから今回改めて静岡より来ていただきました。本日の卓話は、健康に関することですので非常に楽しみにしています。私事ですが30代の頃は、今より20kg以上太っていました。37才位のころ体調管理しなければと思い、いつも夜中に食べていることがいけないと考え、夜食をやめました。夜9時以降食べないようにしたら1年ぐらいで体重が18kgほど下がりました。それ以来だいたい68kgをキープしていました。そしてここ一年ほどでさらに4kgほど落としまして今、64kgぐらいです。この4kg落ちた理由

## ■委員会報告



### ゴルフ同行会

松本会員から青空例会のご案内がありました。



### 鈴木副幹事

最終例会後のお疲れ様会のご案内がありました。

### クラブ広報

堀内会員から、先日のピアノコンサートのお礼がありました。



### 米山奨学生 奨学金授与

長谷川会長より、奨学金の授与がありました。

## ■スマイル

### 長谷川会長

辻本真友み様、本日は早朝よりありがとうございました。なかなか体を動かすことがなく、貴重な体験をさせていただきました。今後も、大いにご活躍されますことをご期待申し上げます。

### 高員会員

6月5日、アクト大ホールで小泉元首相の講演会を無事開催することができました。多数の皆さまにご来場頂きありがとうございました。

### ロータリー情報特別委員会一同

インターナショナル・ウォーキングスクール代表、辻本真友み様お忙しい中、静岡から早朝よりお越し頂き、ありがとうございました。「正しい姿勢と歩き方による健康づくり講座」と題しまして卓話を頂きました。普段から美意識を持って健康にはげむよう努力して参りたいと思います。

ロータリー情報特別委員会一同、辻本真友み様の益々のご活躍をご祈念ご健勝申し上げます。





## ■議事

辻本真友み様 卓話

「正しい姿勢と歩き方による健康づくり講座」



姿勢が大事である事を教えて頂きました。

1. 見た目の姿勢
2. 心の姿勢
3. 取り組む姿勢



柔軟度チェックを行いました。

1. 鎖骨は床に平行ですか？
2. 首は真上になるほど顎が上がりますか？
3. 両手を上げ万歳できますか？
4. 肩甲骨は動きますか？
5. 舌は上顎に付いてますか？
6. 膝は伸びていますか？
7. お腹を引っ込めることができますか？
8. 座った時膝をくっ付けることができますか？



ストレッチのやり方

ウォーキングとジョギングの効果

立ち方などなど、実際体験をし、教えて頂きました。