

国際ロータリー第2620地区  
静岡第5グループ



# 2018-19 週報 パワー浜松ロータリークラブ

## 「能動的に参加し、お互いを高めあおう」

RI会長 バリー・ラッソ / 第2620地区ガバナー 星野義忠 / 会長 鷺津有一 / 幹事 鈴木一広  
〒430-7733 浜松市中区板屋町111-2 オークラアクティビティビル浜松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748回例会1月15日(火)AM7:30~8:30

- 会場: オークラアクティビティホテル浜松3階 チェルシーの間
- 司会: 小林昭次 市川正良 ■点鐘: 鷺津有一 ■週報: 小川善嗣
- ロータリーソング: 「奉仕の理想」
- ゲスト: イメージコンサルタント 堺 稚絵子様  
浜北伎倍幹事 鈴木 雅彦様  
同次年度 幹事 高柳 秀明様

### 出席報告/スマイル報告

会員数 79名 (内出席免除会員2名)  
出席数 55名 出席率 71.43%  
前々回出席率 84%

- ① 原田道子さん
- ② 奥山恵理子さん
- ③ 松本太一さん

### 会長挨拶

おはようございます。  
ゲストでお見えのイメージ  
コンサルタント堺稚絵子さん、  
浜北伎倍RC高柳副会長・鈴木  
幹事、早朝よりお越し頂き  
ありがとうございます。



先週、私と鈴木幹事は、仲良  
くインフルエンザに感染しました。が、例会に迷惑か  
けないような日程で感染するのは強い責任感のなせる  
業だと自画自賛しております。

昨年12月、甲州街道花咲宿本陣で国指定重要文化財と  
なっている星野ガバナーの生家を訪ねてきました。甲  
州街道の通行を許された大名は、諏訪の高島藩諏訪  
氏・伊那の高遠藩内藤氏・飯田藩脇坂氏(のち堀氏)  
3藩しかなく、本陣としての収入だけではやっていけ  
ないので、養蚕業・農業などいろいろな事業を行って  
いたそうです。昭和時代に3億2,000万円かけ大改修  
されましたが、その負担は、国(文部省)85%・山梨  
県、大月市、星野家がそれぞれ5%だったそうです。重  
要文化財とはいえ、個人所有である以上、負担0円は  
あり得ないとのことでした。明治13年、明治天皇御巡  
幸の際に御小休所(おこやすみじょ)となったため、  
明治天皇が座る椅子を置くために1.5畳ほどの大きさ  
のペルシャ絨毯を用意し、それは今も展示されていま  
すが、当時では普通の家1軒分の費用だったそうです。  
面白いのは休憩所になったものの明治天皇の身の安全  
を確保するため、家人は家から追い出され、許しがあ  
るまで親類宅に身を寄せていたとのことでした。当日  
は、星野ガバナー自ら1時間半近く懇切丁寧にご案内  
を頂きましたが、とにかく畳からの冷気がきつく、足  
の裏を交互に足の甲で温めながら見学させて頂きまし  
た。敷地内で製造されている富士納豆をお土産に頂き  
ましたが、本当に美味しい納豆でした。

### 幹事報告

ロータリー囲碁同好会「第20回国際大会ご案内」2019  
年4月6日(土)韓国にて開催されます。

### ご挨拶

#### 浜北伎倍ロータリークラブ

副会長 高柳秀明様

皆様お早うございます、本年度副会長を務めておりま  
す高柳です。本来であれば会長の町田が挨拶をさせて  
頂くのですが、町田もインフルエンザになりまして、  
何処も同じですね。

私は趣味で社交ダンスをや  
ってまして、パーティ前は  
特に健康に気を使っていま  
す。今日は絶対休むことが  
できないと思って、いつも以  
上に気を使っておりました、  
これも責任感です。



この度会長の町田から三つ、どうしても伝えて欲しい  
事が有ると、言付かりました。

一・会長の町田がガバナー補佐事務局長を務めていた  
時に、此方のパワー様を訪問して、その際に大変お世  
話になりました。

二・浜北伎倍ロータリークラブは今年度25周年を迎え  
ます。記念例会は1月の親クラブの浜北ロータリーク  
ラブと済ませました。

三・会長の会員目標は6月の終わりまでに、20名にす  
ることです。今年1月には17名に増え待望の女性会員  
が入りました。以上三つ皆様よろしくお願ひ致します。

### スマイル報告

- 原田道子さん⇒1月20日(日)「今年こそは!節税元年」  
というテーマでセミナー及び実例見学会やります。
- 奥山恵理子さん⇒昨年12月26日義理の母美代子が9  
0歳で旅立ちました。母の教えを胸に頑張ります。
- 松本太一さん⇒昨年12月29日亡父の葬儀の時があり  
がとうございました。

### 議 事

イメージコンサルタント

iest(アイイスト) 代表 堺 稚絵子様

「歩き方を変えれば、未来が変わります」

(担当:クラブ広報委員会)

### 「歩き方を変えれば、未来が変わります」

本日は大変緊張しております、食事も喉を通りませんでした。早速初めさせていただきます。  
今の皆さんの姿勢は全く大切な筋肉を全く使っていません!!  
そして今の歩き方は普通以下かもしれません。



私を皆さん見てください!皆さんの歩き方はこんな感じです。膝が曲がっています、お尻が下がり短足に見えます。



### 美姿勢の基本

踵と母指球にしっかり体重を乗せ内側重心★に



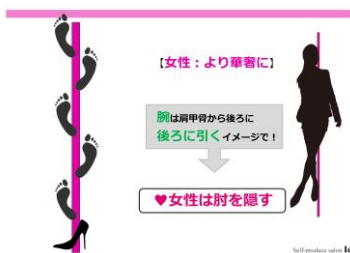
腹筋と背筋をしっかり使い、首・肩・頭をベストな位置に!この姿勢で歩きます。



### 男性の歩き方は



### 女性の歩き方は



美姿勢&美ウォーキングを一緒に実践してみましょう。  
1・壁を使い美姿勢の基本



2・この状態で「津軽海峡・冬景色」を2番まで歌います。美姿勢の壁立ちで歌うと全身に効果絶大!



3・この姿勢から一歩前へ、みなさんレッスン後は美姿勢になりました!



あなたの『ふつう以上、モデル未満』でよりダンディーに、よりエレガントに <http://iest-love.com/>