



平成29年10月10日(火) 例会 (第2690回) 報告 (晴) No.2518

出席率 ……28/38 73.68% 第2688回補正出席率 ……38/42 90.48%

欠席者 柏木、門脇、木村、小板、友森、中田、浜田(一)、福嶋、堀田、前根、村山、山崎

メークアップ(囲む会) 6名

出席免除 足立、岡空、川端、小徳、坂本、藤瀬、松本(雄) 真野、渡辺(昇)、渡邊(将)

◆会長時間 松井尚成 会長

今日、皆さんのお手元に地区大会の記念品が届いたと思います。いよいよ2週間後に地区大会が迫ってきました。思い起こせば、去年の今頃は地区大会の準備に大わらわだった事が昨日のように思い出されます。今年の地区大会はお招きする立場から、招かれる立場に変わりました。こんなに安寧で渙々しく地区大会を迎えることが嬉しくてなりません。皆さん、倉敷の地で開催される地区大会に奮ってご参加ください。

◆幹事報告 酒井博淳 幹事

◎池上G事務所より「地区大会記念品」「地区大会記念ゴルフ大会組合せ表」 ◎米子東RCより「第2G会長幹事懇談会のご案内」 ◎RI日本事務局より「財団室ニュース10月号」「Rカード7月末実績」が届く ◎次週は夜間例会(美保館)

◆定例理事会報告 酒井博淳 幹事

【報告】①第17回白砂青松アダプト決算報告→承認 ②第2G親睦ゴルフ大会決算報告→承認 【議題】①出席免除申請(酒井英会員:85以上適用)→承認 ②第1回家庭集会事業案→承認 ③地区補助金事業実施事業案→承認 ④米山奨学生タイ君を囲む会事業案→承認(世話クラブ費から支出)【その他】①児童虐待防止推進月間(オレンジリボン)への協力について→11/18までに例会で募金箱を回覧し、寄付金を募る ②少女バレー交流戦→11月下旬開催に向け準備中 ③今年度は水産まつりでの「ポリオ街頭募金」は行いません ④夜間例会で庄司直前G事務所から庶務幹事に記念品贈呈

◆例会変更(受付=ビジター受付、定刻・米子全日空H)

☆米子中央RC 10/19(木) 例会変更 受付あり

☆米子南RC 10/23(月) 休会(定款6条) 受付無

☆米子東RC 10/25(水) 休会(定款6条) 受付無

◆10月行事予定(経済と地域社会の発展月間/米山月間)

10/20(金) 地区大会記念ゴルフ大会(鷺羽山ゴルフ俱楽部)

10/21(土) 地区大会 第1日目(倉敷アイビースクエア)

10/22(日) 地区大会 本会議・懇親会(倉敷市民会館)

10月誕生祝い

15日 酒井博淳



24日 高浪秀紀

31日 鷺澤美紀 各会員

酒井会員

高浪会員

鷺澤会員

◆委員会報告

◎北國恵久 副会長

米子児童相談所から、児童虐待防止推進月間「オレンジリボンたすきリレー」への協力依頼が届きました。募金のご協力

を宜しくお願ひします。

◎親睦委員会…浜田貴穂 委員長

次週は夜間例会です。10/17(火)17:50 市民会館駐車場を送迎バス出発。皆さん、予定通りのご集合をお願いします。

—プログラム「自律神経が整う!心と身体に良い椅子ヨガ」—

ベンハーズジム ヨガインストラクター 阿部亞理沙 氏

初めに、ヨガとは、心と身体をつなぐものであり、加えて骨や筋肉等、体をもとの位置に戻すことであると考えています。重要なことは、呼吸方法であり、息を吸うことは交感神経に働き、息を吐くことは副交感神経に働きます。特に、朝や日の集中力が欠けたときに行なうと効果的です。



また、正しい呼吸を行なうことによって心と身体のコリを取り、更には、脳内をクリアしていくことが出来ます。

今回の椅子を使って行なうヨガにおいて「正しい呼吸を行なう姿勢」とは、次の通りです。椅子に座った状態で足を肩幅くらいに開き、腰の骨盤を立て、上半身を樂にし、あごを少し引いた形を保ちます。手は膝の上に置き、手のひらを上に向けます。

その状態から様々な動きを行なっていきます。おなかを丸めること、両手を合わせ、体を前に倒すこと、片手ずつ上にあげ体側を伸ばすこと、足を組んで体をひねることを行ないます。基本はゆっくりとした呼吸で、負荷をかける際には息を吐き、戻す時に息を吸います。

最後に、心と身体を落ち着けるために、幸福感を感じるものを見自分の頭の中に描いて、ゆっくり呼吸のみを行ないます。今回のような手軽な方法で心と身体のバランスを保つことに役立ちますので、今後も実践していただけるキッカケになれば幸いです。

この度は素晴らしい機会を頂戴し誠にありがとうございました。



—スマイルBOX—

◎誕生日祝 酒井(博)、高浪、鷺澤 ◎創立祝 酒井(英) ◎阿部さんをお迎えして 松井 ◎ヨガ楽しみです 庄司 ◎亞理沙、ウェルカム 松本(正) ◎早退します 小林

今回(10月17日)プログラム

「観月夜間例会」

18:30~ 美保館

次回(10月24日)プログラム

「地区大会報告」

地区大会参加会員