



# YOKOHAMA ASAHI ROTARY CLUB WEEKLY

世界へのプレゼントになろう

「世界へのプレゼントになろう」 *Be a gift to the world*

2015-16年度 RI会長/K.R.“ラビ”ラビンドラン RI/D2590ガバナー/箕田 敏彦 横浜旭RC会長/新川 尚

国際ロータリー第2590地区

## 横浜旭ロータリークラブ

事務所 横浜市旭区二俣川1-2 後藤ビル2F

TEL.045-365-3273

FAX.045-365-3132

Email:asahirc@titan.ocn.ne.jp

〒241-0821

例会場 二俣川相鉄ライフ4Fコミュニティサロン

例会日 毎週水曜日/12時30分～1時30分



2015年9月9日 第2212回例会 VOL. 47 No. 10

■司 会 SAA 二宮麻理子

■開会点鐘 会 長 新川 尚

■斉 唱 奉仕の理想

SL 秋内 繁

### ■出席報告

|        |        |        |      |
|--------|--------|--------|------|
| 会 員 数  | 32 名   | 本日の出席数 | 24 名 |
| 本日の出席率 | 92.31% | 修正出席率  | 100% |

### ■本日の欠席者

松本、五十嵐

### ■他クラブ出席者

新川、太田（勝）（地区）

### ■会長報告

皆様こんにちは、今週は台風が東海地方に上陸しました。これから明日、明後日と雨、風が続く見込みです。十分気をつけて頂きたいと思います。

先日の土曜日（5日）は、二宮会員の企画で、日本への留学生を招いてのブルーベリー狩りに参加して参りました。タウンニュース社も取材に来て、旭ロータリーのPRになったと思います。二宮会員、有難う御座いました。

月曜日は、ロータリー財団セミナーへ齊藤委員長代理の太田勝典会員と出席して参りました。詳細は後ほど太田会員からあると思います。

当クラブ推薦のR財団地区奨学生の朝倉さんが昨夜留学先へ出発しました。一年間、体に気をつけて頑張って貰いたいと思います。

ロータリーこども美術展参加出品のお願いが来ております。地区大会の催しの一つとして是非参加頂く様お願いします。

今月の30日はプロボクサー八重樫選手を迎えての体験例会です。一人でも多くの友人、知人の参加呼びかけを宜しくお願いします。

「日本RC認証順位一覧」という冊子を手に入れました。それによると我が横浜旭RCは認証順位966位で、前後は965位葦崎RC（山梨）967位長崎東RC（長崎）となっております。

この冊子には「ロータリー日本戦前史資料編その2」という附録があり、とても興味深い内容ですので、少しずつご紹介していきたいと思います。今回は東條陸相訓示要旨をご紹介します。これは日満ロータリー联合会月報（今でいうガバナー月信）1940年8月号に掲載されたものです。東條陸相訓示というと戦陣訓が有名ですが、これは主に官僚に向けたものと思われます。非常に厳めしい言葉で綴られており、読んでいるだけで怒られている気持ちになりますが、内容は現代にも通じるものがあると感じました。\*7ページ参照

## ○地区関係

### 1) 地区大会登録のご案内

地区大会の登録の案内が来ております。今年の地区大会は11/14(土)の一日だけとなります。登録を宜しくお願ひします。

大会に伴いまして、RI 会長代理ご夫妻歓迎晩餐会が前日に開催されますが、こちらは会長、幹事で出席いたします。

## ■幹事報告

### 1) 例会臨時変更のお知らせ

○横浜あざみロータリークラブ

日時 9月23日(水)休会

○横浜たまロータリークラブ

日時 9月15日(火)夜間移動例会

横浜田園 RC との合同例会

点鐘 18時30分

場所 鷺沼 とうふ屋うかい

日時 9月22日(火)休会

日時 9月29日(火) 通常例会

○横浜田園ロータリークラブ

日時 9月15日(火)2クラブ合同例会

日時 9月22日(火)休会

○横浜緑ロータリークラブ

日時 9月23日(水)休会

日時 9月30日(水)夜間移動例会

点鐘 18時30分

場所 割烹田中屋 神奈川区台町11-1

○横浜保土ヶ谷ロータリークラブ

日時 9月22日(火)休会

### 2) 体験例会について

体験例会のとりまとめを後藤会員が行っております。紹介者がいる場合は、9/25までに後藤会員にご連絡をお願い致します。

### 3) 9/23(水)は休会となります。

## ■社会奉仕委員会

田川 富男

9/8、旭ホームにおいてクラブ協賛、地域貢献として、ブルーベリージャム作りを開催いたしました。二宮会員が摘み立てのブルーベリーを10kg提供していただき、漆原会員の旭ホームに入居されている皆様と協力して、5個の煮込み鍋にジャムを作りました。二宮会員の娘さんのレシピに基づき、焦げないよ

うにこまめにしゃもじを動かしグラニュー糖を入れ、火加減やあく取りと大変でしたが、美味しいジャムが出来上がりました。急な開催に伴い、会員の皆様に参加通知が出来ませんでした。次回のイベント開催には、よろしくお願ひします。



## ■チャリティーコンサート部会 福村 正

9/2の定例理事会において、旭ロータリークラブ主催のチャリティーイベントの運営の円滑化を目的として承認されました。

今後、社会奉仕委員会とは別に活動を開始致します。委員は全会員のなかから募集いたします。具体的な活動は今年度中より始めます。参加希望の会員をお待ち申し上げます！

## ■ロータリー財団より

太田 勝典

2015-16年地区ロータリー財団セミナー報告

日時 9月7日(月)

場所 ソシア 21

出席者 蓑田ガバナー

他ロータリー財団関係者

当クラブからは新川会長、太田

○財団委員会の仕事

「世界で良いことをしよう」の目的の為に  
寄付を集めること。

○今年度 RI 会長の方針テーマ

「世界へのプレゼントになろう」

=ロータリー財団委員会への期待

○ロータリー財団への寄附

1) 年次基金 120\$ 以上

昨年度地区平均 160\$、当クラブ 112\$

地区平均の 70%、59 クラブ中一人当り 33 位

米山奨学生 59 クラブ中 44 位

2) ベネファクター

2 名以上 1000\$ 現在新川会長

他 1 名募集中

3) ポリオ

50\$ 以上、現在集金中 7,000 円

RC がポリオ撲滅に取り組んで 35 年過ぎた。  
当初 125 カ国で発生。昨年ポリオ発生地域は  
アフガニスタン、パキスタン 2 カ国だけ。

3 年後にはポリオ撲滅を目指している。

○地区補助金について

財団への寄附 100%の内訳

50%→国際財団

50%→地区→25% 地区

→25% 地区補助金

当クラブでは 3 年連続で地区補助金を申請  
し受理された。

一昨年 チャリコン 60 万円

昨年 岩沼 RC との被災地支援  
子供たちへのクリスマスプレゼント  
25 万円

今年 岩沼 RC 被災地支援  
青少年視察 35 万円

地区補助金は全体の 25% だが、当クラブ  
ではこの 3 年間でロータリー財団寄附は  
12,000\$ 受理しました。当クラブの集金額は  
10,000\$ 弱。寄附金額と補助金受理のバラン  
スも必要。

○ロータリーを 1 本の木に例えて

(上野パストガバナー)

・木の根っこ…クラブ奉仕(親睦、出席等)

・木の幹 …職業奉仕

(職業を通じて社会貢献)

・木の枝、葉…社会奉仕、国際奉仕

・木の花、実…ロータリー財団

米山記念奨学会

■ニコニコ BOX(会員敬称略)

新川 尚/安藤公一会員、卓話よろしくお  
願いします。

市川 慎二/安藤公一さん、卓話宜しくお願  
い致します。

増田嘉一郎/①女房に誕生祝いをいただきま  
した。今年も 1 歳年をとりました。有難うご  
ざいます。②安藤さんの卓話に期待します。

漆原恵利子/二宮さん、昨日はブルーベリー  
ジャム作りありがとうございました。秋内さ  
ん、田川さん、お手伝いお疲れ様でした。入  
居の高齢者の方々がとても喜ばれておりまし  
た。

安藤 公一/本日は、筋肉トレーニングの勧  
めというテーマで卓話させていただきます。宜し  
くお願いいたします。

吉原 則光/台風が近く(知多半島)に上陸  
した日の例会なんて、珍しいですね。安藤さ  
ん卓話よろしくお願いいたします。

田川 富男/①地域貢献でブルーベリージャ  
ムを旭ホームさんで作りました。二宮さん、  
漆原さん、ご苦労様でした。②安藤公一さん、  
卓話宜しくお願いいたします。

齊藤 善孝/①安藤さん、卓話楽しみです。  
②引き続きポリオ撲滅の寄付をよろしくお願  
いします。

太田 幸治/①安藤さんの卓話楽しみしてお  
ります。②大相撲九月場所の冊子に入れてあ  
ります折り込みは、優勝 30 回目の記念写真で  
す。35 回史上最多記念優勝記念パーティーは  
10/3(土)帝国ホテルにて開催されます。出席し  
てまいります。

青木 邦弘/安藤さん、今日は楽しみにして  
います。

後藤 英則/安藤公一会員、卓話楽しみです。

福村 正/安藤さん、卓話楽しみです。

北澤 正浩/安藤さん、卓話楽しみにしてお  
ります。

二宮麻理子/安藤さん、本日の卓話楽しみに

しています。

鈴木 茂之／皆さん、こんにちは。本日の卓話、安藤会員よろしくお願いいたします。

杉山 雅彦／皆様、悪天候の中、出席ご苦勞様です。安藤会員、卓話宜しくお願ひします。

佐藤 真吾／安藤公一さん、卓話宜しくお願ひします。

滝澤 亮／安藤公一さん、卓話楽しみにしています。

## ■卓話「筋肉トレーニングの勧め」

安藤 公一



女性のためのフィットネスクラブ「カーブス鶴ヶ峰」を開店して8年半が経過し、鶴ヶ峰地域の通算1,700名を越える女性の方々に筋トレの大切さをお伝えしてまいりました。現在も500名を越える方々が週に2-3回、なりたい自分になるために日々通われておられます。年を重ねていくごとに筋肉トレーニングを重要さを深めていくばかりです。当社がフランチャイズ契約を結んでいるカーブスジャパンも順調に加盟店を増やし、8月末現在で日本全国に1,600店舗、70万人を越す会員を獲得しています。これからは、いわゆる健康産業としてだけでなく、介護予防事業の一翼を担っていくこととなるものと確信している次第です。

その一端として、未病センターカーブス小田原が、今年6月20日に小田原シティーモールにオープン(神奈川県認証第一号)しました。そこの体力測定項目としては、椅子からの片足立ちの回数、前屈の柔軟性、上体起こしの回数の3つで、その数値から体力年齢をはじき出し、それに基づいて必要なアドバイスを行うという業務をしています。行政からの資金的補助は一切受けておらず、継続的「筋肉

トレーニング啓蒙」を第一義として100%カーブスジャパンの経費で運営しています。

因みに「未病」とは、病気の症状が現れる以前の状態。病気ではないのだが、健康とも言い切れない状況。未だ病気あらず。法人会の冊子にあった「未病」に関する記事を付けておきます。

### ○健康寿命を延ばす

日本人の平均寿命(2013年の統計)は、男性80.21歳、女性86.61歳、一方で現在の健康寿命は男女共に73歳前後とされています。つまり健康でなくなってからあの世に行くまでの「寝たきり」「要介護」期間が男性で平均7年間、女性で13年半ということになります。日本人の三大死因である「癌」、「心疾患」「脳血管疾患」の克服がこのまま順調に推移していくとなると、平均寿命は男性で8.25年、女性で7.12年延び、それぞれ男性87.44歳、女性93.11歳になるという試算もあります。もし健康寿命がそのまま延びていかないとすると「寝たきり」「要介護」期間が男性で15年、女性で20年になってしまう計算です。誰がどうやって現在のほぼ2倍もの要介護老人達の面倒を看ていくのでしょうか?それに関わるマンパワーと費用の莫大さを考えると、とても恐ろしい話です。

この「寝たきり」「要介護」期間の短縮が個人のみならず、国、自治体をも含めた大きな課題となっています。それが適えば、医療・社会福祉に関わる費用の大幅な削減に直結することになり、その削減分が消費生活に費やされれば、世の中の景気も必ずや好転していくものと考えられます。

つまり健康で自らの足で歩き、生き生きとした生活を送ることそれ自体が国の財政健全化に大いに役立っていることになる訳です。

健康維持のためには適切な栄養と適度な運動が継続的に行われることは、皆さんご承知おきのとおりです。栄養面では皆さんすでに十分な知識をお持ちで、私が敢えてここで申し上げることもないと考え運動面でのお話をさせていただきます。

### ○運動の種類

#### 1) 有酸素運動:

ウォーキング、ジョギング、マラソン、水泳  
主に遅筋（白い筋肉）を使った持久力系の運動。遅筋を増やすにはかなりの時間を必要とする。健康効果としては、心肺機能の向上による持久力UP。毛細血管が増えて血流が向上。動脈を柔らかくして動脈硬化防止。脂肪燃焼効果により肥満防止。しかし、これだけでは筋肉量・筋力低下防止はできない。

### 2) 筋肉トレーニング（無酸素運動）：

いわゆる筋トレ。速筋（赤い筋肉）を使用。主に瞬発系の運動。この速筋は、遅筋より1.5倍速く落ちるといわれています。いくら高齢でもトレーニングをすれば筋肉量・筋力UPはできる。

### 3) 柔軟運動：

#### ストレッチ

この3つの運動をバランス良く組合せることで健康（筋力）維持に効果が高い運動となります。

#### ○筋肉の話

6年前にカーブス（女性のためのフィットネスクラブ）の卓話をした際にもお伝えし、覚えておられる方もいらっしゃるかと思いますが重要な点なので繰り返します。

人間の筋肉は特に運動を行っていない生活を送っていると30歳を境に毎年1%ずつ落ちていってしまいます。70歳の方であれば30歳の時より40%も筋肉が落ちてしまっていることとなります。この減少していく筋肉の大部分は筋トレをすることでしか補えない速筋です。筋肉減少に伴い筋力も失われ、ひざ痛、腰痛が生じて歩行困難状況が引き起こされてしまうことは容易に想像されます。

基礎代謝という言葉はお耳にされた方も多いいと思います。特に何もせずじっとしていても生命維持活動に必要なエネルギーの量で1日当たり、一般男性で1,500kcal、女性で1,200kcalといわれています。この基礎代謝が1日の消費カロリーの約7割を占めています。また、基礎代謝の4割以上が筋肉で消費されています。つまり筋肉が減少するという事は、余分なカロリーが体内に残るという現象を引き起こすことを意味します。筋肉が減ることは、車でいう燃費が良くなってし

まい、余分なカロリーが体に脂肪となってまわりつき、いわゆるメタボを引き起こしてしまうということになるわけです。

例えば特に運動もせずに過去20年間体重が変わっていないのであれば、筋肉は20%減っているのですからその分身体に脂肪が付いてしまっていて隠れ肥満となっている可能性があるわけです。

食物を減らすことだけでダイエットをすると、脂肪と共にカロリーの燃焼機関としての筋肉（主に速筋）も同時に減らしてしまいます。その後そのダイエット以前のカロリーを摂取した際には、燃焼機関が減少していますので、余分なカロリーがダイエット以前よりも多く体に残り、ダイエット開始前より太りやすいひどい状態となってしまいます。これがいわゆるリバウンドというものです。女性の方が隠れ肥満が多いとされるのは無理な食物減少ダイエットに起因するものと考えられます。しっかり栄養を摂り、それに適う運動をすれば、リバウンドのないダイエット・シェイプアップが可能となるのです。

人間の全ての器官が老化現象により機能が劣化してきます。白髪になったり、老眼になったり、耳が遠くなったりとこれは今のところ食い止めようがありません。しかし朗報です。筋肉だけは別。どんなに年をとろうとも、筋肉はトレーニングをすればただけ量を増すことができ、機能を高めることができます。筋肉量が増え、筋力が上がってくると先ず疲れにくくなります。躓きにくくなります。ふくらはぎの筋肉を鍛えれば冷え性も改善されます。下半身の筋肉を鍛えることでひざ痛、腰痛を防ぐことができます。血糖値が改善されます。そもそも糖尿病は体内の過剰なブドウ糖を筋肉という工場が消費しきれなくなってきたために起こる現象です。糖尿病になりたくないのならば、筋トレに励んで筋肉量を減らさないようにしていくことが大切なのです。下半身の筋肉の減る率は上半身よりも1.5倍という数字もあります。

大半の方が老後の生活のためにある程度の資金を貯めておくように、今から継続して筋肉を貯めておくことで、結果的に他からの介

助の必要のない自立した生活を長く送れることとなります。

筋トレとウォーキングなどの運動を継続していくと認知症の予防になるという研究が進んでいます。筋肉をさかんに動かすことで筋肉組織からイリシンという物質が分泌され、それが血管を通り脳に入りBDNF（脳由来神経栄養因子）という物質の分泌が促されます。このBDNFは脳の神経細胞に対して「肥料」の役割を果たし、神経細胞の働きを活性化し、細胞の新生や再生、シナプスの形成促進させることが解っています。また、記憶中枢である海馬の働きを高め、うつ病やアルツハイマー病を防ぐ作用があるという研究も行われています。筋肉トレーニングを続けることで身体の機能だけでなく脳の機能の向上にも大きな影響を与えているのです。

○高齢になった時に転倒骨折しないように今から鍛えておくべき筋肉

重要な順番に下記します。

1) 大腰筋：

背骨と大腿骨を繋いでいる。上半身と下半身をつなぐ大黒柱。直立二足歩行を可能とするもの。こえが減ると寝たきり・歩行困難になる。⇒これをキープ・鍛えるための運動＝スクワット・もも上げ・四股踏み

2) 大腿四頭筋・ハムストリング：

大腿四頭筋は人体の中でもっとも大きく分厚い筋肉。ハムストリングはお尻から太もも裏側にかけての大きな筋肉。大きな筋肉ほど落ちやすい。太ももの断面積は80歳になると30歳の時の1/3にまで減ってしまう。これらが弱まると歩行が不安定になり、ひざ痛を引き起こす。⇒スクワット・もも上げ

3) 腹直筋：

いわゆる腹筋といわれているもの。体幹部で体を支える筋肉。正しい姿勢は歩行時の体のブレを防止する。



4) ふくらはぎの筋肉：

ふらつかずに安定的な歩行速度を維持するのに必要。足に溜まった疲労物質や血液を上半身へ戻すポンプの役割。第二の心臓とも呼ばれる。

5) 上肢の筋肉（背筋・上腕の筋肉）：

転んだ時、とっさに身を守るためにも上腕二頭筋などの腕周り、肩周り、背筋は鍛えておく必要あり。

この重要な筋肉はお渡しした図にある運動を行うことで増やしていくことができます。

図の左上から右向きに\*上図参照

- ①片ひざ倒しストレッチ
- ②両足伸ばしストレッチ
- ③かかとお尻つけストレッチ
- ④自転車こぎストレッチ

ストレッチ運動は1日何回やっても構いません。図では①、②は朝起きてから、③、④は夜寝る前に毎日おこなってください。ものの5分程度の運動です。ストレッチを行う際に重要なのは、伸ばしている筋肉に意識を集中することと呼吸を止めないでそこに血液を送り込むイメージをもって行うことです。

次に下段の「ちょいマジ筋トレ」

- ⑤ツイスト腹筋
- ⑥大腰筋ランジ
- ⑦しこ踏みスクワット

毎日①～④を行ってれば、⑤～⑦のうち

2種目で充分です。その内の1種目は⑦のしこ踏みスクワットをいれると良いです。この「ちょいマジ筋トレ」は、できれば週に5回、最低でも週に3回は行いましょう。

「毎日必ずやる」とか「絶対に休まない」とかという縛りを設けないほうが長続きします。また、どんな運動も痛みがでる手前までで止めましょう。スクワットはあまり深く曲げるとひざ、腰に痛みを伴う場合があります。無理をすると続きません。痛みがでない程度の運動に留めておくことが重要です。

ウォーキングは歩き貯めができますので、1週間で56,000歩を一つの目安として、行ってください。ウォーキング効果は30分1回も10分3回も全く一緒です。生活の中で歩くチャンスをみつけていくと、敢えてウォーキングを時間を割かなくてもこの数字をクリアしていくことはそれほど無理なくできます。

体組成計、歩数計は、健康長寿のパートナー。この二つの測定器がないと健康管理は始まりません。体重も同じですが、記録することでモチベーションアップにも効果があります。

自分の生活のペースの中で無理のないように継続すること。とにかく続けていくことが最重要です。

そして2週間続けられれば、間違いなくその効果を実感できます。その後もとにかく継続です。

運動は「運」を動かし、人生をも動かします。10年後、20年後に楽しくロータリーを含めた人生を送るためにも筋トレとウォーキングを始め、そして生ある限り運動を続けていきましょう。

最後に繰り返しますが、「筋肉は老化に抗う臓器であり、劣化に抗う臓器」です。

出典：

筑波大学大学院教授 久野譜也著毎日新聞出版

「筋トレをする人が10年後、20年後になっても老けない46の理由」

### ■次週の卓話

9/23(水) 祝日休会

9/30(水) 体験例会

卓話 八重樫東様

週報担当 今野 丁三

## 東 條 陸 相 訓 示 要 旨

- 一、事務は企圖を達成する爲めの手段であり、事務の爲めに企圖の實現を害する如きことは、本末を顛倒するも甚しきものである。宜しく自己の職權と責任とを明らかに認識し身を以て事に當り、所謂「陣頭指揮」により電撃的事務處理を圖ることこそ、軍政事務處理の本來の姿であることを肝銘せねばならぬ。
- 二、條規の解釋にあつては宜しく其の精神を擲んで、時世の要求に合致する如く活用しなければならぬ。徒らに前例舊慣に捉はれ時代の要求に眼を覆ふ如きは最も忌むべきことである。
- 三、大局を達觀して目的を確認し誠實を以て之が達成に邁進しここに始めて圓滑迅速に事務を處理することが出来る。偏見と我執に捉はれて意思・固なりと自惚れてはならぬ。また常に事態の推移を見透し、不斷の研究と事前の準備を整へて置くことは、事務の電撃的處理に缺くべからざる要件である。
- 四、上下の意思を疎通し左右相携へ暖かき・誼の脈格を保ち、互に十分事態の眞相を知り合ふことは事務促進の基調である。
- 五、部局割據の弊を精算せねばならぬ。部局の權限は勿論尊重すべきではあるが、單に小乘的慾念に出發して部局の權限擴張、面目保持等に捉はれ事務を濫滞せしむる如きは嚴に改むべきである。
- 六、論議久しきに亘つて決せず爲めに方針明示の機會を逸し、或ひは上司の・に決裁した事項を尚ほ論議して實行を躊躇する如きは、速かに一掃を要する病根である。
- 七、幹部の人少と時局の重大複雑に伴ふ事務の激増とに對處する爲め努力の倍加、無駄の排除、事務案件の分配整理等能力の向上を圖らねばならぬ。
- 八、恒例的の事務は即日之を決行し、又創設的、改善的の事務は機に遅れざるやう處理すべし。

※これがガバナー月信に掲載。そんな時代のロータリーでした。

## 2015～2016年度 第八回 理事会議事録

|   |   |
|---|---|
| <b>日時</b> 平成 27 年 9 月 2 日（水）<br>18 時 30 分より<br><br><b>場所</b> クラブ事務所 | <b>出席者</b><br>新川尚 青木邦弘 福村正 関口友宏 五十嵐正 田川富男<br>安藤公一 増田嘉一郎 太田勝典 市川慎二<br><br><b>欠席者</b><br>佐藤真吾 二宮麻理子 |
|---|---|

### 【報告事項】

#### 地区

|                   |               |                |
|-------------------|---------------|----------------|
| 9 月 4 日（金）14：00～  | 日韓親善会議        | グランド・プリンスホテル   |
| 9 月 7 日（月）15：00～  | 地区ロータリー財団セミナー | ソシア 21 新川・太田勝典 |
| 9 月 17 日（木）15：00～ | 米山カウンセラー研修会   | ソシア 21 新川      |
| 9 月 28 日（月）15：00～ | クラブ社会奉仕委員長会議  | ソシア 21 田川      |

#### クラブ

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 9 月 30 日（水）例会時    | 体験例会             |
| 10 月 7 日（水）18：30～ | 第九回理事会<br>クラブ事務所 |

・旭高校での職業講話については、今年は実施しない

### 【審議事項】

- 1 旭ふれあい区民まつりへの協賛について  
 昨年同様に 3 万円の協賛金を支払う 承認
- 2 旭区駅伝競走大会の開催に伴う協賛について  
 昨年同様に 1 万円の協賛金を支払う 承認
- 3 職業分類表の記載について  
 ガバナー事務所より雛形を取り寄せ、次年度の参考にする 承認
- 4 例会時の食事について  
 謝朋殿、仕立屋、同様の内容で、10 月より月替わりにて提供して頂く 承認
- 5 二宮登会員より提案として、地域貢献ブルーベリージャム作りについて  
 例会時に案内をして、横浜旭 R C としても協力する 承認
- 6 岩沼 R C への今後の支援について  
 岩沼 R C と交流の機会に、現在のニーズを捉えた支援を共に検討する 承認
- 7 今後に向けてのチャリコン部会の立上げ、継続、予算等について  
 ・新川会員、福村会員が中心に、独立した組織を立ち上げる。  
 ・予算については、出来る限りクラブに予算的負担をかけないよう慎重に考え  
 継続していく。  
 ・名称については、部会として決議された。 承認
- 8 その他  
 10 月 21 日の卓話者として、地域振興課長に依頼し了承を得た 承認