



厚木ロータリークラブ週報

JAPAN 第2780地区

Atsugi Rotary Club Weekly

会副幹副会	会幹副会	長幹副会	栗原良幸	原島卓也	建部陽介	黄金井陽	鈴木茂男
-------	------	------	------	------	------	------	------

ロータリーのマジック

2024～2025 国際ロータリー会長 ステファニー A. アーチック

例会場 厚木商工会議所 5F 大会議室

例会日 毎週火曜日 12:30～

事務所 厚木市栄町1丁目16番15号 厚木商工会議所内

<http://www.atsugi-rotary.jp> メールアドレス info@atsugi-rotary.jp TEL.046-222-5811 FAX.046-222-5821

第3098回例会(12月24日)☆司会 山本晃久 副SAA

点鐘 …栗原良幸会長

斉唱 …それこそロータリー

会長の時間

今日は今年最後の例会です。今年度、クラブの運営にご協力いただきました会員の皆様に感謝申し上げます。そして、来年も宜しくお願いいたします。

来年2月に厚木市は市制70周年を迎えます。厚木市のHPを見ましたら懐かしい写真を見つけました。昭和30▶40年代の厚木の街の風景写真です。白黒写真をカラーに加工してあり、懐かしく拝見しました。興味のある方はご覧ください

年の瀬も迫り、慌ただしい日々が続きますが、健康に留意され良い年を迎え下さい。そして新年は1月8日(水)の厚木4RC合同賀詞交換会でお会いしましょう。

会長報告

◎NPO法人日本ティーボール協会 より
・第12回厚木オープンふれあいティーボール大会
実施要項
令和7年4月19日(土)9:45～
※予備日4月26日(土)

委員会報告

◎親睦活動委員会
忘年親睦例会の出席のお礼

スマイル

栗原良幸会長・建部卓也幹事

早いもので、本日で今年最後の例会となりました。そして、今年度も振り返りとなります。ありがとうございます

今日のお祝い 「おめでとうございます。心よりお慶び申し上げます。」

* 会員誕生日
早寄慶一郎君

います。さて、本日の例会は、遠藤会員による卓話です。お話、楽しみにしています。よろしくお願ひいたします。

西嶋洋一君

今年一年無事に過ごせましたのでスマイルします。先週の例会は楽しませて頂きました。

小林 透君

親睦委員長 畑中さん、先週はお疲れさまでした。

前田賢一君

忘年例会では妻と2人でお世話になりました。ラッキーにもジャンケンで会長賞で妻もよろこんでました。1年間の感謝を込めてスマイルします。

前田賢一君

この間、黒柳会員と話しました。治療も良好で来年例会に行くネと言っていました。良かったです。

高橋 宏君

一年間お世話になりました。来年もよろしくお願い致します。

会田義明君

畑中委員長始めとする親睦活動委員会のみなさまクリスマス親睦例会お世話になりました。夫婦で楽しいひとときを過ごさせていただきました。また本日は結婚記念日のお祝いありがとうございました。

西迫 哲君

本年一年間皆様に大変お世話になりました。来年も本年同様ご指導の程よろしくお願い致します。メリークリスマス

親睦活動委員会 委員長 畑中雄太君

先日の忘年親睦例会にご参加いただきました会員の皆様とご家族の皆様につきましては本当ありがとうございます

* 入会記念日

高橋 宏君(H16.1.9)
常磐重雄君(H20.1.9)

今日の例会 (2025年1月8日)

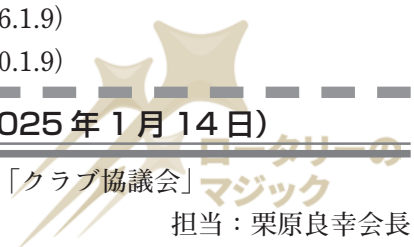
「4クラブ賀詞交歓会」

ホスト：厚木中RC会長

次回の例会 (2025年1月14日)

「クラブ協議会」

担当：栗原良幸会長



ございました。修正点などございましたら次年度の委員長さんに引継ぎしますのでお声掛け下さい。親睦の委員長としては最大の山場を終えてホッとしております。引き続き宜しくお願い致します。

黄金井陽介君

畑中親睦委員長はじめ出席者の皆様、先週は忘年例会、家族で大変お世話になりました。また大幅に遅刻してしまい本当に申し訳ありませんでした。忘年例会でしたが忘れられない例会となってしまいました。本年も大変お世話になりました。よいお年を。

早寄慶一郎君

皆様一年間お世話になりました。ありがとうございました。来年2025年が厚木ロータリークラブに、メンバーの皆様に、よい年になりますように。どうぞ宜しくお願いいたします。

本間裕介君

先日の忘年親睦例会おつかれさまでした。プレゼント交換で前田会員のとてもステキなお菓子のツリーをいただきました。とてもバエル仕様で妻からオホメの言葉をいただきました。明日のクリスマス会で

おひろめし友人家族連れと大切にいただきます。皆さんよいお年を！！

石井智之君

誕生日のお祝いありがとうございます。人生100年時代の折り返し地点50才になりました。公私ともに充実した日を過ごしていきたいと思っています。

市川信也君

すみません。所用により早退致します。

今日のお花



クジャクヒバ(栗原良幸会長)

花柚子(建部卓也君)

例会「自己紹介再～筋トレのすすめ」

担当：遠藤純司君



自己紹介～再び～

筋トレのすすめ

2024年12月24日 厚木ロータリークラブ 第24回 例会

趣味⑤筋トレ



- 実は今年の春からパーソナルトレーナーを付けて筋トレを開始しました。
- 週に2～3回(自宅も含め)トレーニングをしています。
- ストイックに肉体改造というわけではなく、ストレス解消や、リフレッシュを目的として開始してみました。

筋トレ環境の多様化



- 現在では、ジムやスポーツクラブだけではなく、自宅での筋トレや家トレが普及しています。これにより、幅広い年齢層や性別が筋トレに参加できるようになり、その結果筋トレ人口が増加していると推測されます。
- また、筋トレ動画やアプリ、オンラインフィットネスなど、情報や環境が手軽に利用できるようになっており、筋トレの敷居が低くなっています。これにより、ますます多くの人が筋トレに取り組むことができるようになりました。

世界のハイパーフォーマーは必ずと言っていいほど筋トレをしている

例えば、バスケのレブロン・ジェームズは週6回、朝7時から45分筋トレと有酸素運動のワークアウトを行っていたり、Facebookのマーク・ザッカーバーグも少なくとも週に3回は朝一番のランニングを欠かさなかったり、Appleのティム・クックCEOは超早起きの功利的な愛好家として有名で、TEDのインタビューにおいて、3時45分に起床し、4時30分までにメールを処理し、5時にはジムにいるという超朝型生活週刊をしていると語っています。

一流のビジネスパーソンには朝型の人間が多い理由としては、多忙な暮らしの彼らにとって、唯一自由に使える時間といってもいい。そこにワークアウトの時間を組み込むことによって生活に規律を作り出していると考えられます。早朝から運動する予定を組んでおけば、前日に無意味に夜更かしをしたり深酒したりといった悪い生活習慣もつきずらい、それが仕事のパフォーマンスにも良い影響を与えているはずですよ。

出席報告 <会員 35 名、出席対象 31 名>

12月10日例会 確定出席率 93.55% <事後メイク> 石井智之君(12月13日/厚木県央RC) 遠藤純司君(12月20日/厚木県央RC)	12月24日例会 出席 27名 欠席 4名 出席率 87.10% <欠席> 黒柳告芳君・小島久美子君・中原真也君・常磐重雄君
----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------