



創 立 1993年12月1日  
 事務局 〒286-0106 成田市取香 500  
 ホテル日航成田  
 TEL 0476-32-9544  
 FAX 0476-32-5548  
 例会場 ホテル日航成田内  
 TEL 0476-32-1144

# 成田コスモポリタンロータリークラブ週報



2018～19年度 国際ロータリーテーマ  
 インスピレーションになろう  
 【 会長 バリー・ラシン 】

成田コスモポリタンRCターゲット  
 「会員がときめくようなクラブを目指して」  
 [会長：村島 義則]

## 第 1206回 例会

平成30年9月12日 (水)

### 《ワッハッハッ体操 2018》

- ◇ 点 鐘 村島 義則 会長
- ◇ ロータリーソング 我らの生業
- ◇ 四つのテストの唱和 渡辺 章喜 会員



#### ◇ お客様紹介



アサノスポーツプラザ  
浅野 有信 様



成田ロータリークラブ  
渡辺 孝 様



2018-19 青少年交換派遣生  
アリアナ・リードさん

#### ◇ ニコニコ BOX

- ・黒木 久 会員  
 《良いことがありますように。》
- ・村島 義則会長  
 《9月6日のビューホテル健康ゴルフコンペは、18ホール歩きで、79のベスグロ2位となりました》

た。また9月9日の土屋商店会ゴルフコンペで優勝しました。》

・高木 正尊会員

《私事ですが、昨晚あった事が今日の昼間には情報が回っているという、ロータリーの情報網の力に感心しました。》

#### ◇ 会長挨拶

村島 義則 会長



皆さんこんにちは。皆さんからご協力いただいた西日本豪雨の義捐金を、昨日小泉成田市長に成田コスモポリタンロータリークラブ会員一同ということで、担当の岩澤さんと奥村次年度と届けに行って来ました。

本日はアサノスポーツプラザの浅野様ありがとうございます。年年恒例となっておりますワッハッハ体操をよろしく願いいたします。成田ロータリークラブの渡辺孝様もようこそお越しく下さいました。アリアナ・リードさんも今学校が試験期間という事ですが、来ていただきありがとうございます。早く日本の生活に慣れて、色々な経験を楽しんでください。カウンセラーの藤崎さん、青少年委員会の城之内さんはサポートをよろしく願いします。

9月2日(日)は地元商店会のゴルフコンペでした。息子も一緒に朝7時40分に迎えにくるということでした。その日は全米オープンテニス大坂なおみとセリーナウィリアムスの決勝戦が早朝5時から始まるということでしたので、5時に起きて、1セットの2ゲームからでしたが見ていました。最後まで見られないと思っていたのですが、7時10分頃に終わってしまい全部見ることができました。

大坂選手は素晴らしいショット、サーブで、セリーナも全盛期とはかけ離れたゲームに苛立ち、結果はご承知の通りです。テニスのポイントやゲームの読み方は独特で、点数、ポイントはゼロをラブ、1点目をフィフティーン、2点目をサーティ、3点目をフォーティ、4点目を取るとそのゲームは勝ちとなりゲームと呼びます。0、15、30と点数が表示され3点目が40となります。有力な説としては、テニスは当時修道院で行われていて、修道院は1時間を区切って15分単位で行動する事が多いため、テニスもこのようなルールになったそうです。この不規則さがテニスの格、存在感を増していると思います。野球は9回、ゴルフは18ホールで、それは今は当たり前のようですが、この不規則さがその競技の絶妙なバランス、深みを保っていると思います。プレーの素晴らしさと合わせ、その競技の持っている歴史も感じさせてくれることでファンは感動と興奮を覚えると思います。

日本のスポーツ界が荒れています。2020年のオリンピックが心配になりますが、一スポーツファンとして色々な競技を応援して行きたいと思っています。

#### ◇ 委員会報告

◎ 25周年特別委員会 高木 正尊 記念誌部会委員

25周年記念誌へ掲載する会員皆様方のコメントの願いをお手元に配信させていただきました。クラブ計画書の皆様方の名簿で、住所や連絡先等変更がございましたら、この用紙に書き添えていただきたいと思います。また家族構成をお聞きする欄がありますが、奥様やお子さんの人数ではなく、お名前を書き添えていただきたいと思います。26日までに全員分回収できますよう、ご協力をお願いいたします。



## ◎ 青少年奉仕委員会 城之内 利彦 委員長

本日は月1回のアリアナ・リードさんの例会訪問日です。成田市御料に住んで、成田国際高校に通っています。ディズニーランドと秋葉原に行きたいそうなので、会長と計画してみたいと思います。ではリードさんに挨拶をいただいた後、会長からお小遣いを渡していただきます。

### ・アリアナ・リードさん挨拶

皆さんこんにちは。アリアナ・リードです。アメリカのカリフォルニア州サンディエゴ市から来ました。16歳です。日本に来る前に3年くらい日本語を勉強しました。サンディエゴ学園では日本語と日本の文化を学びました。子どもの時にアニメと漫画を見て、大きくなったらもっと学びたいと思うようになり、いつか日本に留学したいと思っていました。友達もできて、授業は大変だけど頑張っています。一番好きな科目は美術です。どうぞよろしくをお願いします。



## ◇ 幹事報告 藤崎 康人 幹事

- 回覧：成田 RC・佐原 RC 週報
- 例会変更：佐原 RC・成田 RC・印西 RC
- その他：



・米山記念奨学会より「米山梅吉その生涯」のDVDが送られて来ました。ご覧になりたい方は事務局までお申し付け下さい。

・理事会報告です。① 西日本豪雨災害義捐金の件、例会時に義援金を募ったところ44,000円の募金額となりました。会員総数70名なので、26,000円をニコニコから拠出して70,000円とし、成田市災害募金受付窓口へ寄付することが承認されました。② 月見例会計画書・予算案の件、一人当たりの参加費を5,000円から6,000円に変更して、シャンパンを味わう会として講師を依頼中です。③ ガバナー公式訪問3クラブ合同例会の件、提示資料（進行プログラム、見積書）の確認と、当クラブ会員の登録料は、3,000円とする事が承認されました。④ 第23回全国空港RCフォーラム（於 旭川）の件、参加者数9名。参加の補助として@12,000円×9=108,000円+諸経費30,000円=138,000円をクラブから支出する事が承認されました。⑤ 第7回成田スポーツフェスティバル（10月6日開催）協賛金の件、参加賞品代として成田スポーツフェスティバル実行委員会へ例年通り20,000円の協賛をする事が承認されました。⑥ 情報研修会の件、当クラブ会員の一人当たりの登録料を2,000円とし、@2,000円×70(会員数)=140,000円を会計から支出する事が承認されました。⑦ 室岡紀夫新入会員の所属委員会については、青少年奉仕委員会に決まりました。協議事項として、① 創立25周年記念事業及び式典祝賀会について、記念品は、紅白饅頭を予定していましたが、賞味期限があり、各々のクラブに持ち帰って、クラブ員に渡すのが困難であると遠慮されてしまったことから、ボールペンと一口羊羹に決まりました。② 地区大会について、例年、成田クラブと合同でバス1台をチャーターしていましたが今年は別々とし、当クラブは中型バスにて昼食は車中でとる形になります。③ クリスマス例会について、どのような催しにしたらいいか、アトラクション等アイデアをリクエストいただきたいと横山会員から話がありました。④ 新入会員候補について、弁護士で1人候補がいるとの事です。



卓 話 「ワハッハッ体操 2018」 アサノスポーツプラザ 浅野 有信 様



私たちは、「健幸成田の創生」をテーマとして経営者の健幸づくりの発揚と継続的なサポートを以って健全経営による地域社会の健幸発展に貢献いたします。

慢性的に調子の悪い場所は、血流が良くないので痛い・硬い・冷たい、の三点セットを伴います。お風呂に入ると楽になるのは、浮力で筋肉が緩んで血流が良くなるからです。何か動作をしたら、使えばなしではなく、ちょっと肩を回したりアキレス腱を伸ばしたり、元に戻す動作を行う事が大切です。生活負荷筋力についてお話しますと、自宅が同じ階にあって A 氏は階段、B 氏はエレベーターの場合、60代から70代くらいになった時に脚力で明らかな差ができます。階段の高さの違いによっても差ができますし、普段の生活環境でそれぞれ変わってきます。自分に合った負荷をいつもの生活に取り入れる事が大切です。

脊椎の間の椎間板はタンパク質とビタミンCでできています。これが不足すると弾力性がなくなって硬くなり、潰れてしまったりします。運動をする事も大事ですが、栄養ある食事をきちんと取る事も大切です。肉だけではなく野菜や果物を取り、水もたくさん飲む事をお勧めします。



◇ 点 鐘 村島 義則 会長

\*9月12日午前中に、村島会長・奥村会長エレクト・岩澤プログラム委員長が市役所を訪れ、小泉市長に西日本豪雨災害義捐金をお渡し致しました。



◇ 出席報告 \*メーキャップは前後2週間です。

	日 付	会員数	免 除	出 席	欠 席	M U	出 席 率	補 正 出 席 率
前々回修正	8月29日	70名	4名	47名	19名	3名		72.46%
本日例会	9月12日	71名	4名	34名	34名	1名	50.72%	

・成田コスモポリタンロータリークラブ事務局

〒286-0106 成田市取香 500 ホテル日航成田内 TEL/FAX 0476-24-5044

・例会場 ホテル日航成田内 TEL 0476-32-1144 FAX 0476-32-0022