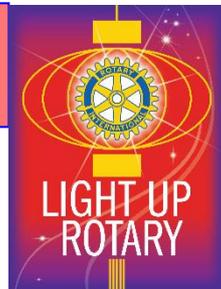




# 愛知長久手ロータリークラブ

2014-2015

# WEEKLY



例会日=毎週火曜日 PM12:30 例会場=トヨタ博物館「小ホール」

会長 伊藤 広治 幹事 日野典子 会報 赤塚一三

事務局 TEL:0561-64-5446

Email: a.nagakuterc@aurora.ocn.ne.jp

FAX:0561-64-5459



## ロータリーに輝きを



本日 第590回例会2015年5月12日(火曜日)第582号

### <本日のプログラム> Today's Program

点鐘

<ロータリーソング> 「君が代」「奉仕の理想」

卓話:地区協議会報告

講師:次年度各委員長

## 前回 第589回例会2015年4月28日(火曜日)記録

<ロータリーソング>

総合司会 加藤猛クラブ奉仕委員長

### <出席報告>

会員総数 19 名

出席者 9 名 出席率 47.00 % 前々回補正出席率 95.00 %



八尾彦お弁当

### <会長挨拶>

愛知長久手ロータリークラブ 伊藤 広治 会長



皆さんこんにちは、本日はぎやらりいかふえ華野にて例会を行わせていただきます。先日、戦前の建物の屋根裏の調査に入りまして埃を吸い過ぎたようで一旦咳が出る止まらなくなってしまいますのでおとなしく短めに話させていただきます。市議選挙が先日終わり、街も急に静かになったようです。長久手市の市議選では新人6人中5人が当選しこれからの長久手市、改革的な結果を市民が期待した形になりました。若き市議たちのこれからの活躍に期待したいところです。

本日は卓話講師に山田敏子様をお迎えしております。この方も若く、新しい切り口で需要を創造し活躍されている方です。本日は皆さんの鬼の形相が和らぎ、ええ顔をお持ち帰りいただきたいと思ひます。

私事ですが、今月末会社を立ち上げようとしております。今回は自身の創業ということで自身で手続きを進めております。会社とは、を一から勉強し自分らしい会社をつくり上げていきますのでまた皆さんに見て頂きたいと思ひます

### <幹事報告>

① 5月5日(火) 法定休日

② 5月10日(日) 2015-2016 地区研修・協議会 ウェスティンナゴヤ 受付 11:30~  
・当日の受付は、特別出席者・分科会指導者 と各クラブ代表者受付の2か所になっております。  
・プログラムにつきましては、クラブ代表者が一括して受け取りでお願いします。

③ 5月12日(火) 第11回役員・理事会を5/12例会終了後行います。

④ 5月15日(金) 第2回クラブ社会奉仕委員会 名鉄グランドホテル 受付 15:30~

\*台北中原 RC15 周年パーティー(5/31)の出欠の件 5/12 までに事務局までお願いします。

<委員会報告>

◆ニコボックス委員会

- ・本日は山田敏子さんをお迎えして、卓話よろしくお願ひします。
  - ・天気が良くてとても気持ちが良くなるシーズンですね。眠気に負けずにがんばりましょう。
  - ・本日もどうぞ宜しくお願ひします。
  - ・春は一瞬 一気に夏！暑い！本日も宜しくお願ひします。山田敏子さん楽しみにしています。お願ひ致します。
  - ・本日もよろしくお願ひ致します。
  - ・夏になってしまいましたね。本日もよろしくお願ひします。
  - 山田敏子様、本日の卓話楽しみにしております。宜しく御願ひします。
  - 山田敏子さま、本日の卓話楽しみにしております。よろしくお願ひ致します。
  - ・“本日もよろしくお願ひ致します。”
- ラフェスタの 1日車に手を振る人たちは じじ ばばみんな今日もお元気で！

伊藤 広治  
 日野 典子  
 伊藤 真  
 加藤 猛  
 田中 信子  
 林 正俊  
 宮下智香子  
 山田 文明  
 小谷 恒夫

(敬称略)

<卓話> 演 題 「フェイスストレッチングについて」

講師：山田 敏子様

・表情筋とは？

顔の皮膚の下にある 30 種類近い筋肉のことです。普段いろいろな表情をしているようでも、日常生活では表情全体のわずか 20~30%しか使われていません。

・表情筋を使わないとどうなる？

体の筋肉同様、意識して使わなければ、年齢に関係なくどんどん衰えていきます。その結果、第一印象の決め手である表情が乏しくなり、しわやたるみ、肌荒れ、ひいては顔のゆがみにまでつながることもあります。また、顔の筋力の低下が健康面にも影響してきます。

・表情筋のエクササイズ「フェイスストレッチング」

フェイスストレッチングは身体の筋肉を鍛えるように、顔の皮膚の下にあるひとつひとつの筋肉を、理論に沿って鍛えていきます。表情筋を柔軟にする事で表情を豊かにし、肌の活性化を助け、フェイスラインを引き締め、そして顔をストレスから解放すること等を目的としています。

・フェイスストレッチングを行なう時のポイント

正しいエクササイズと効果のために、いくつかのポイントを意識して行ないましょう。

- 心身ともに、リラックスして行います。
- エクササイズのひとつひとつの動作をゆっくりと行います。
- 動かしている筋肉を意識しながら行います。
- 慣れるまでは、鏡を見ながら確実に丁寧に行います。



5月19日(火)	5月26日(火)	6月2日(火)	6月9日(火)
クラブ全体会議	クラブ全体会議	祝福	年間回顧
(トヨタ博物館)	(トヨタ博物館)	(トヨタ博物館)	(トヨタ博物館)