



Rotary

地区スローガン

【 Believe Together! :「信じ合おう」】

2020年

八戸西ロータリークラブ会報

国際ロータリー第 2830 地区

RI 会長 ガバナー	ホルガー・クナーク 源新 和彦	(ドイツ) (八戸北 RC)
---------------	--------------------	-------------------

第 200 回例会

日時：2020 年 11 月 12 日（木）於：きざん八戸 18:30～

▶司会 藤井美保子 ▶ビジター なし ▶ゲスト なし ▶四つのテスト 小笠原信子

四つのテスト 唱和
小笠原信子 会員出席報告
館坂久子 会員

今回の弁当

会長要件 (小芝道子 会長)



皆様、こんばんは。呼吸というのはたくさん有り、深呼吸とか腹式呼吸とかが特に耳に入ってきます。今日は小笠原美千代さんから夏の頃に教えていただいた「呼吸法の本」を読んでから、実践して続いている呼吸法が有りますので、ぜひお話しさせてください。

本には深呼吸をしましょうと書いてあり、特に腹式呼吸が非常にいいそうです。お腹を膨らませるように息を吸って少し止めて、そこからまた吐き出すというもので、吐き出すときは鼻からでも口からでも良いそうです。1日に10回を3セットという非常に簡単なことですので、出来るだけ毎朝しようと心がけております。

1番簡単なのは、お腹に手を当てて4つ数えて膨らませて、4つ息を止め、その倍の8つ数える間息を吐くというものです。私は肺活量が弱ってきておりまして、階段を2・3回連続で上がるとすぐドキドキしたり、マスクをしているだけで声がしっかりと出てこないようなくらいです。そのために続けているのですが、随分と良くなっていますという気がしています。肺も心臓も、内蔵は筋肉で出来ていますので訓練をしていくと臓器が強くなっていくということが書いていましたので、出来るだけ続けていけたら苦しくなく階段も駆け上がるのではないかなと思います。

お話しでは分かりにくいと思いますので、皆さん一度だけ一緒に実践しましょう。最初は全然できませんでしたが、大丈夫です。私も今頑張って取り組んでいるところです。以上です。

幹事報告 (蛇口和憲 幹事)



- ・本日は第 200 回の例会 第1回目は 2016 年の 3 月 3 日（木）開催
- ・ガバナー事務所→地区事務所と呼称変更 11 月から実施
- ・ガバナーノミニーデジグネット決定：築館 智大さん 2022 ~ 2023 年度のガバナー
- ・ガバナー補佐からご案内：八食センターへの街角ピアノ設置事業 目録贈呈及び演奏会有意
11/15 (日) 14:00 ~ 八食センター厨スタジアム 1 階にて
- ・1/19 (火) 合同新年会予定 コロナ禍における開催内容検討

出席報告 (館坂久子 会員)

- ・当面の間、出席率に関しては発表を行わないことに変更
- ・コロナウイルス感染症やインフルエンザの感染拡大防止の一つと考え、会員の皆様には出席率を意識せずに各自の体調や所属団体などの事情で判断をしていただきます
- ・食事手配・地区事務所等への報告の都合上集計は行う為、欠席の場合は事務局へ連絡をお願い致します

ニコニコ BOX (杉本勉 会員)



- 小芝 道子 会長：とても寒くなりました。コロナに気を付けます。
 工藤威美子 会員：感謝
 蛇口 和憲 会員：感謝をずっと 笑顔をもっと
 田沢 英治 会員：昨日から学び今日を生き、明日に期待しよう
 田中 久一 会員：今、書こうと考えたが頭の中は（無）の状態！！
 山本 正博 会員：今日、冬タイヤに交換しました。

工藤 良弥 会員：仕事で指を切りました。自分で治しましたが、しづか合いません。病院の方が良かったかも。
コロナ禍皆さん頑張りましょう。

畠山 徳陽 会員：皆さんお久しぶりです。出張ばかりでルールを守るとなかなか出席出来ません。
コロナ早く終わって欲しいですね。

古館 弘行 会員：お久しぶりです。今日も宜しくお願ひ致します。

小笠原美千代 会員：今日も良い日でありますように。感謝いたします。

館坂 久子 会員：笑えば、また、明日がある

藤井美保子 会員：昨夜の夜空の星がすご～く綺麗でした。一日ありがとうございました。

松田 郁子 会員：皆様こんばんは！十和田に初雪を見ました。山の白さを見て寒さと美しさを感じております。

小笠原信子 会員：今日もよろしくお願ひ致します。

尾崎 雅子 会員：今日もよろしくお願ひ致します。

滝沢 良子 会員：朝晩は寒くなって参りました。体調に気を付けて過ごしましょう。今日も宜しくお願ひします。

小林 周子 会員：八戸にも雪が降りいよいよ冬本番です。コロナにもインフルエンザにも負けないよう頑張りましょう！！

長尾 愛子 会員：今日はなぜかドキドキしています。

杉本 勉 会員：皆様今晚は。今年は遠出も一切せず夜の街にも一度も行かず大変なご時世ですが、
自粛して乗り越えたいと思っております。

会員卓話（古館弘行 会員）



本日は私の身近な人の話をしようと思います。その方は最近病気になりました大腸がんということです。最初はお腹や胃が痛いとずっと言っていた、胃カメラをのみましたが何ともないということでした。その後、便秘症もあり薬を飲んだら血便が出るようになったので、今度は腸へカメラを入れたら、ポリープがあるということがわかり、手術をすることになったのです。もうポリープが腸を塞ぐくらい大きくなっていて、医者には5年くらい前からのものだと言わされたそうで、私もびっくりしております。

その方は健康診断等もしっかり受けている人でしたが簡単には気づかなかったので、私も年を取ってきて何があるか分からぬので気を付けなければいけないなと思いました。皆さんも気を付けた方が良いと思いましたので、お話ししさせていただきました。ありがとうございました。

会員卓話（長尾愛子 会員）



皆様こんばんは。先日不習岳の紅葉を見てきました。とても綺麗だったので写真を撮って、盛岡にいる友人に写真をLINEで送りましたら、中尊寺の景色の紅葉が送られてきました。
お互いにとっても綺麗だね、と褒め合いました。以上です。

八食センター厨スタジアム 街角ピアノ設置・目録贈呈及び演奏会

11月15日（日）、八食センター1階厨スタジアムに、地区補助金を使った3クラブ（八戸RC・八戸北RC・八戸西RC）合同事業として「夢ピアノ」を寄贈し、設置いたしました。あわせて子どもたちによる演奏会が行われました。八食センターは今年開業40周年ということで、八戸を代表する観光の拠点にふさわしい事業になると考えております。



目録贈呈と演奏会の様子



- | | | |
|----------------|-----------------------|-----------------------------|
| ・会長 小芝道子 | ・例会場 きざん八戸 | TEL : 0178-70-1155 |
| ・幹事 蛇口和憲 | ・例会日 木曜日(月3回) | 第1・3 12:30～ |
| ・副会長 小林周子 | | 第2 18:30～ |
| ・事務局 (株)STARS内 | 〒031-0072 八戸市城下4丁目9-5 | |
| | TEL : 0178-51-8642 | MAIL : hwrc@stars.aomori.jp |