



福山北ロータリークラブ週報

RI会長メッセージ よいことのために手を取りあおう

会 長 池田 敏明 副 会 長 (会長エレクト) 奥野 一成
幹 事 坂本 有康 会 計 (副幹事) 苅谷 友之 S. A. A. 藤尾 育造

事務局：福山市三之丸町8-16 福山ニューキャッスルホテル

TEL：084-927-3980 FAX：084-927-3985

福山北RCホームページアドレス：<http://www.fukuyamanorth-rc.jp>

★点 鐘 池田 敏明 会 長

★司 会 奥野 一成 副会長

★ソング “我等の生業”

★ゲ ス ト

高橋洋子バレエ教室 学園長 高橋洋子様



★オープン例会

株式会社福創 代表取締役 阿部 功 様

idome(アイドゥミー)パーソナルトレーナー 國實 大夢様

エス・エイチ・エスサービス(有) 役員 山本 大輝様

(株)ベッセル 福山ニューキャッスルホテル マネージャー

須藤 由子様・田中 伊都子様

(株)ドリームファクトリー取締役 石村典子様(風の時計オーナー)

茶道の先生、出張講師 森川 和美様

マニライフ生命保険会社 福山営業所 内山 実香様

柏原 悦子様・小島 ふみか様・坂田 梨奈様

世良 礼子様・藤井 みゆき様・藤井 真由美様

会員奥様

荒金 基子さん(弘幸さん)・奥野 美津子さん(一成さん)

坂田 玲子さん(光徳さん)・大福 純子さん(浩文さん)

早崎 奈枝さん(久雄さん)・藤井 慈 さん(行夫さん)

藤井 栄子さん(好夫さん)

★会長挨拶



みなさま、ようこそ福山北ロータリークラブの例会にお越しくださいました。たくさんご来場いただき、久しぶりに例会場が少し狭く感じっていますが、本日はどうぞよろしくお願いいたします。

ここで少しロータリーについて説明をさせていただきます。

ロータリーは120万人以上の職業人が世界中で繋がっている団体です。私たちは奉仕の理念を追求しています。人を思いやり、人の役に立つことを全力で行う、このことが結局



自分のためにもなるということです。ロータリーにはビジョン声明があります。私たちは、世界で、地域社会で、そして自分自身の中で、持続可能な良い変化を生むために、人びとが手を取り合って行動する世界を目指しています、ということです。

例会をロータリーは最も大切にしています。週に一度、決められた時間、場所に集まってロータリーの情報を得る、会員同士の親睦を深め、卓話では様々な分野の知識や考え方を学び自分を磨くことができます。そして、例会が終われば、それぞれの生活に戻っていきます。本日はこの例会をオープン例会とし、みなさまをお招きしています。特にこのたびの卓話は、普段接する機会の少ない世界を知ること、視野を広げ、刺激を受けることができると思います。

今日は、どうぞリラックスしてロータリーを楽しみながら感じてください。そして豊かな時間を過ごしていただきたいと思います。

★幹事報告

【連絡事項】

＊第2710地区事務局より

- ・地区ポリオデー 下関海峡マラソン2025 最終のご案内
- ・地区ポリオデー下関海峡マラソン 「END POLIO NOW」 Tシャツ発送のご連絡

・第2710地区ガバナー松本 卓臣様計報のお知らせ

＊地区大会事務局より

- ・19日の交通案内
- ・地区大会ゴルフの組み合わせ表

★出席報告

○第2552回

会員総数 30 名 出席者数 23 名 出席率 79.31%

欠席者 安島さん・工藤さん・村田さん・中島さん・坂田さん
小野さん

○第2549回 出席修正 同出席 68.97% 修正後 86.67%

★スマイル委員会

○誕生日祝

藤井行夫さん(10/10)

小野隆平さん(10/20)・荒金弘幸さん(10/24)

高倉範尚さん(10/24)・安島嶺平さん(10/25)



○結婚記念日祝

山本誠宏さん(10/17)・大福浩文さん(10/17)

荒金弘幸さん(10/28)



○100%出席表彰 12年 奥野一成さん(10/18)



○事業所創立日祝 小野隆平さん(10/1)

★スマイルボックス

○無事傘寿を迎えることができました。感謝感謝です。

…小野隆平さん

○本日オープン例会家内がお世話になります。

家内へ いつもありがとう。感謝しています。

…荒金弘幸さん

○うちのいつも感謝している奥さんが出席しています。

お世話になります。 …大福浩文さん

○先日娘夫婦の地鎮祭が無事終わりました。夜間例会でビンゴ1位の商品「先人の森」弁当をもらって雅ごぜんを購入しみんなでお祝いしました。 …三好小百合さん。





★プログラム

高橋洋子バレエ教室 学園長 高橋洋子様



•昭和10年生まれの亥年です。年の割に体がもっている
ので本日はその秘訣をお話します。

•長年バレエをやっております。また国際ソロプチミストの
福山におけるチャーターメンバーです。38歳の時にソロ
プチを立ち上げて、今年で52年目になります。

•当時クラシックバレエの文化がこの地域になく、大阪から
嫁いできて、私の知っているクラシックバレエをこの地でも
広めたいという想いで教室を開きました。バレエ教室は今
年で70年目です。

•今の私の健康はバレエのおかげです。バレエのテクニ
クの中にピルエット(コマの意)というものがあります。コマ
は真ん中に立って芯が真っすぐになっていないと回りま
せん。バレエをやっていると知らない間にこの中心、体の
大黒柱ができます。真っすぐほど強いものはないと思って
います。

•2年前に体の左側に帯状疱疹を患いましたが、これは通
常バレエで左足を軸に立って回ることが多く、体の軸が左
側に傾いてしまっていたせいではないかと考えました。

•そこで日常から左右均等を意識し、バレエではあまり使
わない右側を意識して生活しました。歩く際も右足の振出
を意識しました。徐々に体重が左右均等にかかるようにな
り、体が軽く感じるようになりました。体の中心を意識する
ことが重要です。

•日常生活の「座る」、「立つ」、「歩く」を真っすぐにできれ
ば躓いて怪我することはまずありません。

•加えて、自分の体は他人に頼らないことが重要です。一
人ひとり体質や癖が違います。唯一、親の体質等は遺伝さ
れますので、親の病歴や特性を知っておくことは自分を調
整する上で重要です。

•正しい姿勢をとるにあたり、具体的には関節を正しく保つ
ことが重要です。仏教に六根清浄という言葉がありますが
、私のバレエの六根は(足を)張る、絞る、付け根をちょ
っと回す、胸郭を上げる、肩を下げる、体で押す、としてい
ます。まず自分の体を真っすぐにし、骨格を真っすぐにす
る筋肉を育てていくことが大事です。

•年をとっても意識すれば筋肉は育つものです。周りが親
切にしてくれるからといって甘えてはいけません。邪険
にされるくらいが丁度よいです。

•意識的に「気」を付けることも大事です。40センチのネッ
クレスの付け外しやヒールのある靴で移動することも自分
自身が気を付けますので体にとっては有効です。年をとっ
ても自立することが大事です。気を付けることまで年をとっ
たらいいけません。頼らない、甘えない、自分で何とかする
という気持ちが大事です。

•改めて、正しく座る、正しく立つ、正しく歩くことを意識して
習慣化することが健康で過ごすために何よりも大事だと思
っています。





★第12回 臨時理事役員会 10/15 報告

【決議承認事項】

○創立 55 周年記念事業について

- ・実行委員長大福さんを理事役員とする
- ・実行委員会の設置

実行委員長	大福浩文さん
副実行委員長	早崎久雄さん
記念旅行委員長	佐藤洋二さん
記念例会委員長	坂田光徳さん
記念誌記録委員長	奥野一成さん
SAA	藤尾育造さん
(会長)	池田敏夫さん
(幹事)	坂本有康さん
(会計)	荻谷友之さん

今後の事業内容は実行委員会で協議する

○ロータリー奉仕デーについて

11 月 30 日(日)に決定

10/31(金) ラックス建設(株) 社長 山田哲矢様
「中小企業が地域経済の発展に
寄与できること」

プログラム 予定

11/ 7(金) 取消 定款第7条第1節(d)(1)
11/14(金) 地区財団委員長 今川忠男様
ロータリー友誌紹介
11/21(金) 中学生の主張大会 DVD鑑賞
11/28(金) 30日(日)に例会変更
11/30(日) 奉仕デー アマモ播種