



Lend a Hand

## 手を貸そう

2003-2004年度 国際ロータリーのテーマ

## 役員

● 第2560地区  
ガバナー …… 原 信一

会 長 …… 佐野勝栄  
会長エレクト …… 渡辺喜彦 (クラブ奉仕A)  
副 会 長 …… 小越憲泰 (クラブ奉仕B)  
幹 事 …… 荻根沢隆雄  
S A A …… 杉山幸英  
会 計 …… 渋谷正一

例 会 日 …… 毎週水曜日 12:30~  
例会場及び …… 三条市旭町 2-5-10  
事 務 局 …… 三条信用金庫本店内  
例 会 場 …… TEL 35-3311  
事 務 局 …… TEL 35-3477  
FAX 32-7095

E-mail : [sanjo-ss@web-niigata.ne.jp](mailto:sanjo-ss@web-niigata.ne.jp)  
Web : <http://www.soho-net.ne.jp/~rotary/>

|         |         |
|---------|---------|
| 本日出席会員数 | 65名中49名 |
| 先々週出席率  | 86.67%  |

## 会長挨拶

## ゲスト

巻RC 小川明彦様

## ビジター

● 加茂より 小池 勝さん

## 先週のメイクアップ

7/3 新潟西へ  
渋谷健一さん

7/3 三条ローターアクトへ  
荻根沢隆雄さん 佐藤浩一さん

7/5 会員増強セミナー(長岡)へ  
細井増雄さん 石橋育於さん

7/6 新世代関連合同会議(上越)へ  
橋 直樹さん 山田富義さん

7/8 三条北へ  
加藤紋次郎さん 橋 直樹さん

## 会長 佐野勝栄



皆さん、こんにちは！  
お暑うございます。うっとうしい季節がまいりました。

この時期になりますと食欲不振になり、体力減退し、弱っている所へ風邪などひかぬ様、健康に注意しましょう！夏風邪は長引きます。

体力が落ちると当然ながら、体がだるくなる。だるくなると動きたくなくなります。水分だけ取るものだからあまりお腹も空かないのでさらに体力低下して栄養不足になる。この様な状態で日中外出するとめまいがしたり、日射病になったり、様々な病気や事故の原因にもなるからです。健康体を維持するにはやはり適度な運動は欠かせません。

人それぞれの運動の仕方はあるでしょうが、日中の暑い時を避け、早朝散歩を30分程度するだけでも食欲が出て効果があるといわれています。ジョギングなどの激しい運動は心臓や足首や膝の関節に負担をかけ逆効果ですが、姿勢を正しながら少し大股で手を大きく振って速足で歩く程度で十分効果があるそう

です。これは背骨、腰、足間接の矯正にも役立ち、腰痛の人などにはお薦めだそうです。

私も毎朝犬と散歩しています。夜明けと同時に犬は目を覚まし、散歩の催促をして吠え、これが唯一犬にとってストレス解消の楽しみでしょうが近所に迷惑になりますので、これが目覚ましとなって前夜遅く寝て寝不足でも嫌が負うでも起きざるを得ません。若い時みたいに2度寝など出来なくなりましたので起こされた時間に散歩に行くことにしています。

さて、今日の卓話は私の今年度のテーマの1つでもあります「友好クラブを創ろう!」を掲げました。既に巻クラブさんはアルダーウッドロータリークラブと1991年5月8日姉妹クラブを締結され、12年の年月を経て今日に至っています。そこで、小川さんに現在に至るまでの経緯をお話して頂き、今後の友好を図るにあたり、参考にさせて頂きたいと思ひます。

小川さん後程よろしくお願い致します。

## 幹事報告

荻根沢 隆雄 幹事

◎2003～04年度前期会費をご請求申し上げます。7月末日までにお納め下さいますようお願い致します。

なお、ロータリー財団寄付分10,000円につきましても一緒に請求させていただきました。ご協力いただける方は宜しくお納め下さいますようお願い申し上げます。

## ニコニコBOX

加茂RC 小池 勝さん

久しぶりに三条クラブさんの素晴らしい雰囲気を楽しみに参加しました。よろしくお願い致します。先ず、新年度会長さんより温かく迎えて頂き有難うございました。

佐野勝栄さん

巻クラブの小川さん、今日の卓話楽しみにしています。先週7/3 RCコンペにて大波で3位入賞させていただきました。皆さん有難うございました。

荻根沢隆雄さん

休日に温泉地に行き、混浴で女性グループと話が弾みました。楽しかったです。但し足浴温泉での出来事です。

松谷吳吉さん

ゆっくり食べる食事の美味しい事!

橘 直樹さん

新年度にあたり佐野会長、荻根沢幹事 お疲れ様です。7/8新世代関連合同会議で上越に行ってきました。NHKプロデューサーの奥村さんの里親の話に感動してきました。

杉山幸英さん

小川さん卓話有難うございます。友好クラブについての良きアドバイスをお願い致します。

石塚欣司さん

小川明彦様、卓話有難うございます。

会田二郎さん

友好クラブについて卓話楽しみです。

川又嘉瑞範さん

先週、三条ロータリークラブゴルフコンペ(日本海カントリー)にて初優勝致しました。

最近調子が良いです。

小越憲泰さん

先日のゴルフ同好会のコンペに参加して楽しいプレーが出来ました。

五十嵐寿一さん

7月3日、同クラブのゴルフコンペが日本海カントリーで行なわれ、一日楽しんで来ました。皆様には大変お世話になりました。

熊倉昌平さん

先週、当クラブのゴルフ会を日本海カントリーでやり、天候に恵まれ楽しくプレー出来ました。

五十嵐力さん

4～5年ぶりにゴルフコンペに優勝しました。ハンディ34まで下がったので。馬券も当たりましたので。

藤田設置さん

新しい会長、幹事さん御苦労様です。

五十嵐晋三さん

佐野さん、荻根沢さん御苦労様です。

小柳直人さん

会長、幹事御苦労様です。この一年宜しくお願い致します。

川瀬康裕さん

佐野会長、荻根沢幹事様一年間ご苦労様です。宜しくお願い致します。所用のため早退させていただきます。

五十嵐昭一さん

暑くなっておりますが、早く“つゆ”が明けて本格的な夏の到来が待ち望まれます。

7月9日分 ￥23,000  
今年度累計 ￥90,000

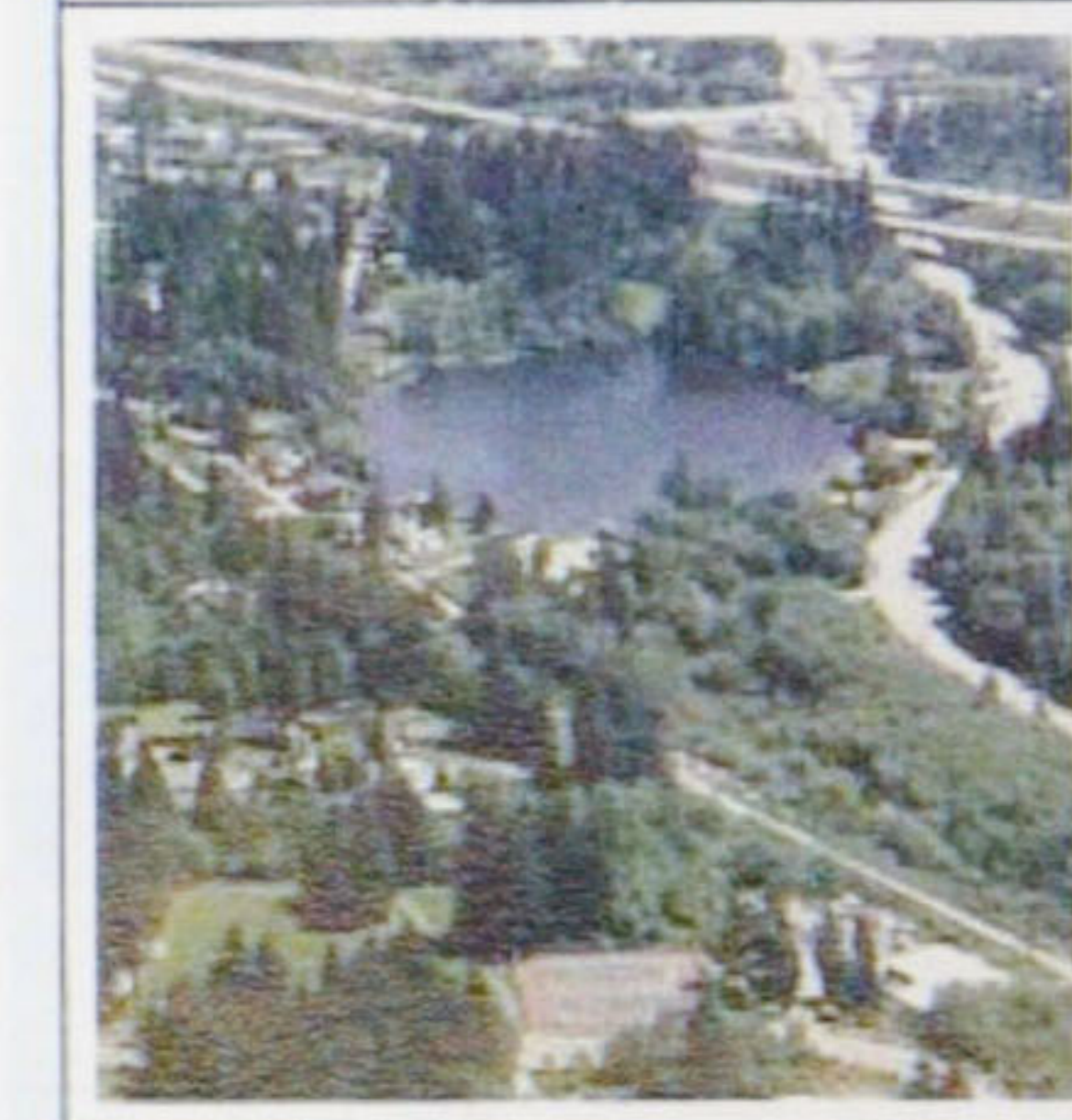
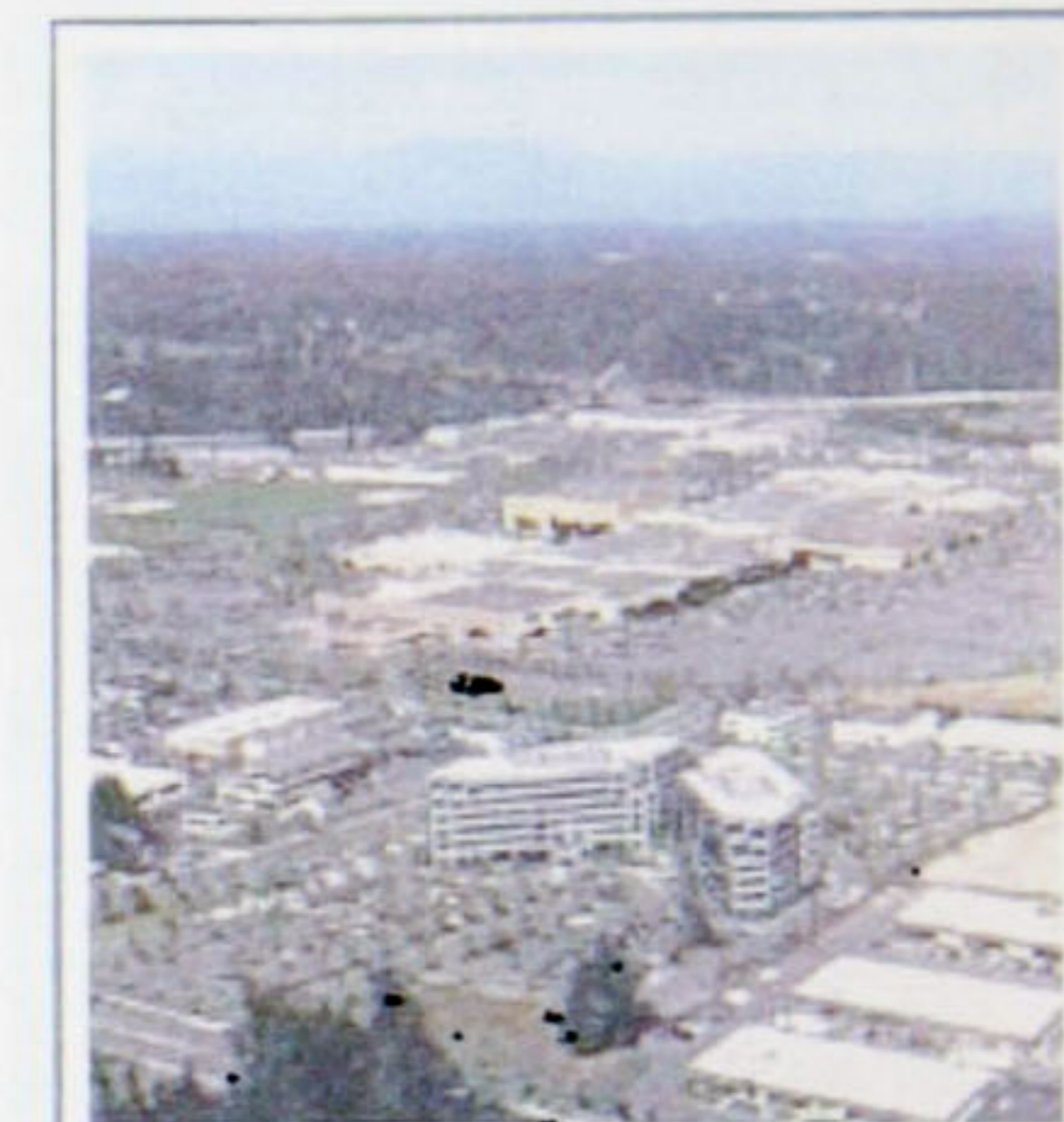
## 卓話



巻ロータリークラブ  
小川明彦様  
「友好クラブについて」



LYNNWOOD  
Where the Choices Are!



CITY OF LYNNWOOD

JIM SMITH  
CITY MANAGER  
1980 14TH AVE SW  
PO BOX 1008  
LYNNWOOD, WA 98037  
206-775-1311

## 五十嵐川クリーンディ

7月12日(土) 6:30 小雨

三条市クリーン協議会主催 五十嵐川の一新橋上流部に左岸、右岸に分かれて集合し、開会の後、堤外地の草集めを開始した。草は建設業者により予め刈り取られていたもの。

当クラブからは、佐野会長はじめ16名が右岸側一新橋～田島橋間の一部を担当し、汗を流しました。



証拠写真



次週例会 7月23日(水) ご婦人同納涼例会  
PM6:30～ 於: 越前屋ホテル

次々週例会 7月30日(水) 「識字率向上月間」  
卓話パストガバナー 重田政信様

