



国際ロータリー会長 ステファニーA アーチック
2024-2025年度 国際ロータリーのテーマ
「ロータリーのマジック」
(第2660地区ガバナー 大橋 秀典)

WEEKLY BULLETIN

OSAKA
NAMBA

大阪難波ロータリークラブ週報

4月 会員誕生日 おめでとうございます

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 4月 1日 吉光 淳会員 | 4月 7日 西野文秀会員 | 4月 8日 松井 潤会員 |
| 4月 9日 吉田 智会員 | 4月11日 黒川友二会員 | 4月11日 山川正時会員 |
| 4月11日 大塚哲平会員 | 4月20日 網千康史会員 | 4月22日 石川益三会員 |

大阪難波ローターアクトクラブ 2025年3月30日 3月第2例会 第73回例会

大阪難波ローターアクトクラブでは、西野悠、林雄大会員卒業式例会を開催させていただきました。

今回は、大阪難波ローターアクトクラブ創立から例会活動を行っていました、西野悠会員、林雄大会員が30歳を迎えましたので卒業する事になりました。卒業例会では、参加者から卒業生2名へ4年間の感謝の気持ちを伝えました。卒業生2名からは、今後ローターアクトの活動が無くなるのは寂しくなりますが、またOBとして例会にお邪魔しますので、いつでも頼ってくださいとお言葉を頂きました。卒業式例会では、多くのロータリアンの方にご参加いただき誠にありがとうございました。ご支援いただいたロータリークラブの皆様には感謝申し上げます。今年度はあとわずかですが、今後ともよろしく願いいたします。 2024-2025年度 会長 林海晟



大船渡大規模山林火災被害支援金
2025年2月に発生しました山林火災の被害に対する支援金ご協力ありがとうございました。
60,000円
地区へ送金いたしました。

これからの予定

- 4月 5日 (土) 2025-26年度のための地区研修・協議会
- 4月10日 (木) 例会
- 4月12日 (土) 大阪・関西万博開幕祭
- 4月18日 (金) 三姉妹歓迎晩餐会
- 4月19日 (土) 三姉妹合同例会
- 4月20日 (日) お見送り
- 4月24日 (木) 例会
- 4月25日 (金) 地区ローターアクト 4月度 東西ゾーン合同連絡協議会(親子会)
- 5月 1日 (木) 休会
- 5月 8日 (木) 例会・新旧合同理事会
- 5月 9日・10日 (金・土) 第2回友好ゴルフコンペ

4月17日(木)
例会はありません。

今日の卓話	次回の卓話	ロータリー4つのテスト
<p>4月3日 (木)</p> <p>テーマ 「自己紹介とアンチエイジング」</p> <p>卓話担当者 前田文恵会員</p>	<p>4月10日 (木)</p> <p>テーマ 「自己紹介と採用マーケットについて」</p> <p>卓話担当者 大塚哲平会員</p>	<p>言行はこれに照らしてから</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

第34回例会 本日のプログラム

- 開 会 (点鐘) 通算第2266回例会
- ・国歌 「君が代」
 - ・ロータリーソング「奉仕の理想」
 - ・歌 岡本優香さん
 - ・ピアノ 倉田菜名さん
 - 高山理帆さん(交替制)
 - 友好委員
 - ・来客紹介

会 食

- ・会長報告 松浦孝尚会長
- ・幹事報告 米澤 勉幹事
- ・委員会報告 各委員長
- ・出席報告 出席委員
- ・ニコニコ箱報告 S A A
- ・卓話

閉 会 (点鐘)

♪ 奉 仕 の 理 想
奉仕の理想に集いし友よ
御国に捧げん我等の業
望むは世界の久遠の平和
めぐる歯車いや輝きて
永遠に栄えよ 我等のロータリー
ロータリー

ニコニコ箱報告	
前回の合計	¥75,000
本日までの累計	¥3,545,000 (98%達成)
3月末の予算額	¥3,600,000

出席報告		
前回	3月27日	3週前 2月27日
会 員 総 数	78名	出席免除を除く MUを含む 修正出席率71.23%
出 席 会 員 数	52名	
出 席 率	71%	

大阪難波ロータリークラブ 例会日時 毎週木曜日 12:30
創立 1976年8月5日 例会場 スイスホテル南海大阪7階 芙蓉の間
会長:松浦孝尚 幹事:米澤 勉 会報・雑誌委員長:河内 理 事務局:安部亜希子
事務局 〒542-0076 大阪市中央区難波5-1-60 スイスホテル南海大阪5階
TEL 06-6632-3956 FAX 06-6632-3957 e-mail osaka-namba@poem.ocn.ne.jp

4月は「環境月間」です

前回の記録 第33回 3月27日(木)

★来客紹介：奥村友好委員

ゲストスピーカー 水野安祥様
西川貴司様
大阪南RAC 早瀬祥人様
飛田会員のゲスト 人見和浩様
米山奨学生 管新寧さん



水野安祥様 西川貴司様 早瀬祥人様 人見和浩様 管新寧さん

★会長報告：松浦会長

1. 少し暖かくなって少し過ごしやすくなってまいりましたが、花粉の飛散がピークの時期です。お悩みの皆様も多いと思いますので、花粉症対策に効果的だと言われている成分をいくつか紹介いたします。乳酸菌、ビタミンD、食物繊維です。食べ物でいうと、ヨーグルト、レンコン、青魚、チョコレート、梅干し等です。逆にジャンクフードは控えたほうがよく、飲み物では一般的に緑茶やルイボスティーなどがポリフェノールがたくさん含まれているので症状緩和が期待されています。アルコールはできるだけ控えるほうがいいと言われております。注射を打ったり、薬を処方してもらったりされている方もいらっしゃると思います。また、舌下免疫療法など薬を飲みこまず舌の下で薬が自然と溶けるのを待つ治療法などもあります。症状がきつくなならないようこの時期を乗り越えていただければと思います。
2. 飛田会員が転勤となりますので、ご挨拶いただきます。



★幹事報告：米澤幹事

1. 来週4月3日定例理事会を開催させていただきますので理事役員の方はご出席ください。
2. 4月12日開催されます関西万博開幕祭へお申し込みされました方へ、ご案内文と登録証(名札)をお渡しさせていただいております。ご出席よろしく願いいたします。

★委員会報告

◇社会奉仕委員長：川井委員長
大船渡大規模山林火災被害の支援金ご協力お願いいたします。

◇青少年奉仕/大阪難波RAC委員会：赤坂委員長
3月30日RAC卒業例会がございますので、会員の皆様ご参加よろしく願いいたします。

◇国際交流三姉妹委員会：宮本委員長
4月18日～20日されます三姉妹クラブ合同例会の請求書のご案内文を入れさせていただいております。

◇友好委員会：赤坂副委員長
5月9日(金)開催させていただきます第2回友好ゴルフコンペのご案内です。ご参加よろしく願い致します。

★ニコニコ箱報告：大塚副SAA

松浦孝尚：飛田会員お疲れ様でした。名古屋に行かれても頑張って下さい。
米澤 勉：飛田さん、名古屋でもますますのご活躍をお祈りいたします。
北田好文：・桜咲く良い事ばかり
・3月30日をもって和歌山市へ転居します。
・林さん、先日は大変お世話になりました。
・ネクタイ忘れまして。

西原芳博：本日、水野先生卓話よろしく願いします。

久保幸一：入会記念日、自祝。
松田禎胤：いよいよプロ野球のシーズンです。楽しみです。

日高雅哉：この前の土曜、日曜日に全国ローターアクト研修会が23年ぶりに大阪で行われました。地区RAC委員会もチーム一丸となってご支援させて頂きました。

吉田啓介：飛田会員、新天地でのご活躍を心よりお祈り申し上げます。株の件ではお世話になりました。

飛田了介：3年間お世話になりました。感謝。
川浦文彦：先日はテーブル懇親会ありがとうございました。

藤井圭一郎：もうそろそろ桜が咲きほころぶ季節になりましたね。本日もよろしく願いいたします。

山岸宣雅：例会連続欠席、お詫び。
内園彰人：3月は沢山の先輩方とお食事する機会があり、とても勉強になりました。ありがとうございました。

★大阪難波RACへのニコニコ箱報告

日高雅哉：全研お疲れ様でした。新世界のご案内担当ありがとうございました。

累計¥257,000

★卓話 テーマ「人生が変わる健康・パフォーマンス・若々しさの秘密」
卓話者 水野安祥様
卓話担当者 西原芳博会員

皆さん日々健康には気をつけていると思います。特に「食べ物」や「運動」や「睡眠」といった健康を維持する上での基礎的な要素は気を使われているのではないのでしょうか？
その他現代社会では「精神」の健全性がよく話題になります。ストレス社会の中で精神の健全性が保たれないと生活が乱れて健康を維持することが出来ないからです。

今あげた「食べ物」「運動」「睡眠」「精神」は全てが必要で全てのバランスが取れている状態を理想的な健康状態とされています。しかし忘れていることが1つあります、それが「骨格バランス・姿勢」です。

人間の中枢機能は背骨の中に流れているので背骨が歪むと体を動かす時や内臓を動かす機能に重大な影響が出ます。

それどころか自律神経も乱れるので睡眠の質も低下します。その結果疲れが取れなくなり精神にも大きな影響が出てしまうのです。

人間の中枢機能が流れているにもかかわらず殆どの方が忘れてるのが骨格バランスなのです。骨格のバランスが崩れて行くと肩こり・腰痛・膝痛・頭痛・不眠などになりやすく、それを放置することで慢性化して激痛や病気にまで発展してしまいます。激痛や病気になってから対処するのではなく、その原因を作る骨格バランスを見直していただくことが健康を維持することにかかせないと思っています。不調の箇所だけを調べるだけでは対処療法にしかならず根本改善にはならないのです。

最後に私の著書でもある『あなたに効く15秒ストレッチ』の中から安全性が高く骨格の位置を変えるストレッチを一つ参加者皆様と一緒にさせていただきました。このたびは、貴重な機会をいただき心より感謝申し上げます。これからも難波ロータリークラブ様の益々の発展を心より願っています。



大阪難波RAC第74回例会

【日時】2025年4月10日(木)19:30～20:30

【場所】難波御堂筋ビル
(難波御堂筋ホール)

【内容】「新入会員自己紹介&RACの説明例会」
今年度入会された4名の方に自己紹介をしてもらい交流を深め、RACの面白さを伝えたいと思います。

【ロータリアン登録料】3,000円

※ご出席頂ける方は、事務局までご連絡をお願い致します。

TEL 06-6632-3956

大阪難波RAC第75回例会

【日時】2025年4月24日(木)19:30～20:30

【場所】難波御堂筋ビル
(難波御堂筋ホール)

【内容】「石川能登半島地震ボランティア活動報告例会」
2月12日に行いました、石川能登半島地震ボランティア活動の報告をさせていただきます。

【ロータリアン登録料】3,000円

※ご出席頂ける方は、事務局までご連絡をお願い致します。

TEL 06-6632-3956