

2023 ~ 2024 年度国際ロータリーのテーマ

## 世界に希望を生み出そう

- 会長 中島 祐爾
- 幹事 緒方 公一

No.1864 令和 06 年 06 月 12 日 第 41 回例会



世界に希望を生み出そう

※例会日 毎週水曜日 12:30~

※例会場 〒860-0846 熊本市中央区城東町4の2 熊本ホテルキャッスル内

※事務所 〒860-0846 熊本市中央区城東町4の2 熊本ホテルキャッスル内 TEL 354-4521 FAX 354-4053

 ※ URL <https://www.serc2720.org> ※ email [serc@serc2720.org](mailto:serc@serc2720.org)


### ~~~~ 慶祝会 ~~~~

日時 2024年6月12日(水) 18:30~  
場所 「料亭倶楽部 喜楽」

#### ■点鐘

#### ■会長の時間(会長 中島祐爾)

自転車活用法

ロータリーの友 1 月号の卓話の泉から自転車で快適に走るポイント

- ①タイヤ 空気を入れる
- ②サドル 座った状態で、両足の爪先が着くくらい
- ③チェーン 油をさす

自転車に乗ると血流がよくなり、下肢静脈瘤(かしじょうみゃくりゅう)の予防になります。またリズムカルにこげぼうつ病の予防にもなる。ウォーキングでは安静時の2.5倍の血流速度になるのに対し、自転車は10倍になる。

膝にかかる負担もウォーキングやジョギングに比べすくない。ただ自転車ばかりで移動していると骨粗しょう症になりやすいので、走ることや歩くことも大事です。

自転車に乗る一番のメリットは血管の弾力や心肺機能の強化。ダイエットには向きませんが健康に長生きするためには運動は必要です。今は自転車買わなくても近所にチャリチャリがありますので自転車活用して健康で長生きしてください。

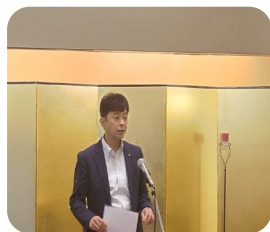
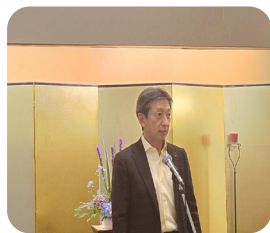
#### ■幹事報告(幹事 緒方公一)

##### ■クラブより

- 1) 第12回定例理事会報告。

##### ■今後の地区行事

2024	7月21日(日)	会クラブ活性化ワークショップ	熊本県上益城郡 益城町	グランメッセ熊本
		案内中		



#### ■スマイル

(親睦・スマイル担当 松岡泰光)

全員協力金報告 27,000 円



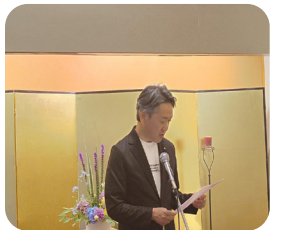
#### ■出席報告

(出席・プログラム担当 松田和成)

月日	会員数	出席者数	MU	修正出席者数	出席率(%)
05月29日	休会				
06月12日	43 (免2) 41	30 Zoom3			73.17

☆出席免除

06月12日住江正治 永野昭一



#### ■新旧役員交代式



熊本東南ロータリークラブ 新旧役員

2023-2024年度	
役員	理事
会長 中島 祐爾	松本 繁
直前会長 山田 公也	内田 信行
会長I/外 前田日出夫	福井 学
副会長 村瀬 直久	草村 安宏
幹事 緒方 公一	松岡 泰光
会計 前田日出夫	松田 和成
S A A 片岡 貞志	杉本 整哉

2024-2025年度	
役員	理事
会長 前田日出夫	古田 哲朗
直前会長 中島 祐爾	松岡 泰光
会長I/外 村瀬 直久	緒方 公一
副会長 福井 学	彌富 照皇
幹事 福井 学	松田 和成
会計 生駒ちあき	武末 直大
S A A 杉本 整哉	松尾 浩

#### ■点鐘

編集 松尾 浩

慶祝会

●開会のことば

(親睦・スマイル担当 松岡泰光)



●慶祝者紹介



- 【米寿】 志賀 重人 会員
- 【古希】 小野川善久 会員
- 【還暦】 中島 祐爾 会員
- 【還暦】 山坂 哲生 会員

●お祝いのことば (会長 中島祐爾)



●お祝いのことば (村瀬直久副会長)



●記念品贈呈 (会長 中島祐爾)

●慶祝者よりお礼のことば



●乾杯 (会長エレクト 前田日出夫)



歓談

●閉会のことば (副会長 村瀬直久)



熊本東南ロータリークラブ 例会及び慶祝会

日時 令和6年6月12日(水) 18:30~  
場所 「科学倶楽部 喜楽」

例会 司会 S. A. A. 片岡貞志

- 18:30 1.点鐘
- 1.会長の時間 会長 中島 祐爾
- 1.幹事報告 幹 事 緒方 公一
- 1.スマイル 親睦・スマイル担当委員 松岡 泰光
- 1.出席報告 出席・プログラム担当委員 松田 和成
- 1.新旧役員交代式

熊本東南ロータリークラブ 新旧役員

2023-2024年度		理事	
役員	理 事	役員	理 事
会 長 中島 祐爾	松本 繁	会 長 前田日出夫	古田 哲朗
直前会長 山田 公也	内田 信行	直前会長 中島 祐爾	松岡 泰光
会長Iレト 前田日出夫	福井 学	会長Iレト 村瀬 直久	緒方 公一
副 会 長 村瀬 直久	塚村 安宏	副 会 長 福井 学	彌富 照星
幹 事 緒方 公一	松岡 泰光	幹 事 福井 学	松田 和成
会 計 前田日出夫	松田 和成	会 計 生駒あき	武末 直大
S A A 片岡 貞志	杉本 整哉	S A A 杉本 整哉	松尾 浩

2024-2025年度		理事	
役員	理 事	役員	理 事
会 長 前田日出夫	古田 哲朗	会 長 前田日出夫	古田 哲朗
直前会長 中島 祐爾	松岡 泰光	直前会長 中島 祐爾	松岡 泰光
会長Iレト 村瀬 直久	緒方 公一	会長Iレト 村瀬 直久	緒方 公一
副 会 長 福井 学	彌富 照星	副 会 長 福井 学	彌富 照星
幹 事 福井 学	松田 和成	幹 事 福井 学	松田 和成
会 計 生駒あき	武末 直大	会 計 生駒あき	武末 直大
S A A 杉本 整哉	松尾 浩	S A A 杉本 整哉	松尾 浩

19:00 1.点鐘

慶祝会 司会 親睦・スマイル担当委員会

19:00 開会のことば 親睦・スマイル担当委員 松岡 泰光

慶祝者紹介

- 【米寿】 志賀 重人 会員
- 【古希】 小野川善久 会員
- 【還暦】 中島 祐爾 会員
- 【還暦】 山坂 哲生 会員



お祝いのことば 会 長 中島 祐爾

記念品贈呈 会 長 中島 祐爾

慶祝者よりお礼のことば

19:30 乾 杯 会 長 エ レ ク ト 前田日出夫

~ 歓 談 ~

21:00 閉会のことば 副 会 長 村瀬 直久