



THE ROTARY CLUB OF KOSHIGAYA-NORTH

第2770地区 第8グループ 越谷北ロータリークラブ

2024-25年度国際ロータリーテーマ 「ロータリーのマジック」 RI会長 ステファニー A. アーチック

ロータリーのマジック 2024-25年度越谷北 RC 会長提言 「伝統を愛し、変化を楽しむ」 越谷北 RC 会長 江口 公晴

- | | |
|-------------------------|---------------|
| ● 例会日 毎週水曜日 12:30~13:30 | ● 会長 江口 公晴 |
| ● 例会場 越谷市千間台東インペリアルビル4階 | ● 副会長 大島 直幸 |
| TEL 048 (975) 9898 | ● 幹事 伊藤 純 |
| FAX 048 (977) 3741 | ● 会報委員長 中澤 伸浩 |
| ● 創立 1976年5月11日 | |

第2364回 例会記録 No. 26

令和7年2月26日

司会: 加地 昭俊 編集: 近藤 慎悟

会次第

1. 点鐘
2. ロータリーソング 「我等の生業」
3. ロータリアンの行動規範
4. お客様紹介
Keina Classic Ballet 代表 小林 京奈 様
5. 会長挨拶
6. 幹事報告
7. 委員会報告
8. 外部卓話『バレエ・食育』
9. 出席報告

【次回例会案内】

令和7年3月12日

クラブビジョン・戦略計画唱和

3分間ロータリー情報

会員卓話「イニシエーションスピーチ」

卓話者: 杉本 充宏 会員

卓話者: 井上 雅喜 会員

会長挨拶



江口 公晴 会長

皆様こんにちは。

さて、先週20日(木)から23日(日)の3泊4日で国際親善旅行として台湾へ行ってきました。設営していただきました今井委員長をはじめとする国際奉仕委員会の皆様、どうもありがとうございました。そして、多くの会員の皆様からご厚志を頂戴しました。誠にありがとうございました。行程の一部をご紹介します。

まず初日。到着後に欣葉レストランへ向かい、台湾料理を満喫しました。

2日目は台北市内を回りました。まず総統府を見学しました。続いて中正紀念堂を訪問し蒋介石の席座像に圧倒されました。

昼食で小籠包をいただいた後に忠烈祠を訪問し衛兵交代式を見学しました。そして故宮博物院を見学しました。現地ガイドのウォンさんは台湾の歴史的背景から現在の状況を踏まえたガイドをしてくださり、大変に学びが多い1日になりました。



夕食は台北南山 RC のパスト会長である萩谷様、林様にお越しいただき海鮮料理を満喫しました。とても和やかな交流になりました。

3 日目は十分まで足を延ばしてランタン上げを行い、50 周年の成功を祈念しました。その後は千と千尋の神隠しのモデルとなったといわれている九份を訪問しました。続いて市内へ戻り、台北最大のパワースポットともいわれている龍山寺を訪れました。

夕食は 32 年前の交換留学生で小林操会員のところでホームステイをされていた黄様をお招きして康園レストランに行きました。

最終日は台北 101 の展望台へ行きました。当日は朝から雨模様だったのですが幸いにも展望台から市内を一望することができました。

以上で私の本日の会長卓話とさせていただきます。それでは本日もよろしくお願ひいたします。

ますのでご覧ください。

・クマヒラホールディングス熊平会長より抜萃のつづりが届いております。ポストにお入れしてありますのでお持ち帰りください。

(クラブより)

・本日、杉山さん伊丹さんへお給与のお支払いをさせていただきました。いつもご精勤ありがとうございます。

委員会報告

国際奉仕委員会 今井 英治 委員長

先週の 2 月 20 日～23 日まで台湾国際親善旅行に行きまして。まずは皆様のおかげで無事に 50 周年成功祈願のランタンを打ち上げてきました。また、来年もあると思いますので一つ宜しくお願いします。

外部卓話

幹事報告



伊藤 純 幹事

(地区より)

- ・国際ロータリー第 2510 地区より、第 9 回日台ロータリー親善会議、札幌大会のご案内が届いております。日程は親善会議が 5 月 31 日土曜日、親睦ゴルフが前日の 5 月 30 日となっております。ご興味のある方は幹事伊藤迄お問い合わせください。
- ・浪江ロータリークラブ泉田ガバナーエレクトより昨年末の壮行会に参加したことへのお礼状とともにクッキーとチョコを頂きました。各テーブルにてお召し上がりいただいております。お礼状原本は掲示してあり



Keina Classic Ballet 代表 小林 京奈 様
「バレエ・食育」

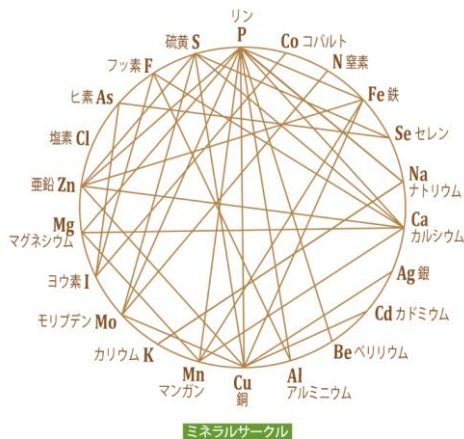
小林京奈様からは、冒頭にバレエのご披露をして頂き、その後バレエの話や解剖学を通した身体の話、食育の話をして頂きました。





バレエ教室のお話では、須賀会員が体験をした時のショート動画を紹介して頂きました。

その他、解剖学の観点から人体骨格模型を使用して、ストレッチの注意点などをお話して頂きました。



食育のお話ではミネラルの大切さを、ミネラルサークルを用いながら説明頂きました。(画像参照元:株式会社ライフバランス「意外と知らないミネラルの特徴」より)

○質疑応答



松井会員「バレエの振付は楽譜みたいなものはありますか?」

解答「一応譜面みたいなものはあります。バレエはフランス語でプリエとか決まっています。日本語で曲げる・延ばすと言っているだけですが決まっています」



青木会員「先ほどは、ストレッチは運動の後の方が良いとお話を伺いました。私は夕方になってくるとやはり歳のせいでふらつくような感じになるため、早朝寝起きに布団の中で身体を少しずつ動かし始めてストレッチをしています。朝にはあまりストレッチをしない方が良いということですか?」

解答「ストレッチも動的ストレッチは良く、例えば背骨を曲げたりするような動きがあります(運動前)。朝起きた時に、布団の中で少しずつ動かしていくというのは良いと思います。逆に運動前に行くと危険なストレッチ(床の力や自分の力を利用して行うストレッチ)はちょっと危険なので、このようなストレッチをやる時は体が温まって汗をかいてきて、最後に少し痛くない程度にやるというのが良いです。やる場合も10秒以内を目安にしてください」



小林京奈様、バレエと食育の話を通して健康になれるお話をありがとうございました。



スマイル報告

・小林京奈様、本日よろしくお願ひいたします。国際親善旅行どうもありがとうございました。

江口 公晴

・本日も宜しくお願ひ致します。

伊藤 純

・国際親善旅行台湾、大変お世話になりました。皆様のご協力のおかげで楽しい旅行になりました。ありがとうございました。

今井 英治

・台湾旅行、大変お世話になりました。

太田 靖彦

・旅行お世話になりました。

小林 操

・国際親善台湾訪問お疲れ様でした。バレエの小林さん、卓話楽しみです。

青木 清

・小林京奈様ようこそ。本日は宜しくお願ひ致します。

大熊 正行

・京奈先生ようこそ。本日よろしくお願ひいたします。

須賀 篤史

・今週日曜日東京マラソンに参加してきます。応援よろしくお願ひします。

須賀 篤史

・国際親善旅行に参加の皆さん、お疲れ様でした。

鈴木 英男

・お客様ようこそ。

渡辺 裕介

・卓話楽しみにしています。

加地 昭俊

・ようこそ小林様。本日は宜しくお願ひ致します。

深野 秀和

・欠席続きで申し訳ありません。

大島 直幸

・よろしくお願ひします。

杉本 充宏

・本日も宜しくお願ひ致します。

松井 昭夫

・本日も宜しくお願ひ致します。

岩淵 良太

・本日も宜しくお願ひ致します。

奈良部 達也

・本日も宜しくお願ひ致します。

佐藤 要

・世界平和の為に。

関 雄二郎

・世界平和の為に。

関森 初義

・世界平和の為に。

宮崎 敏博

出席報告

会員数	48名
出席者	40名
出席率	85.1%



須賀会員から小林京奈様のご紹介がありました。



◇江口年度 国際親善旅行

2月20日～23日の期間、国際親善旅行として台湾に訪問しました。(※写真のみでのご紹介となります)







